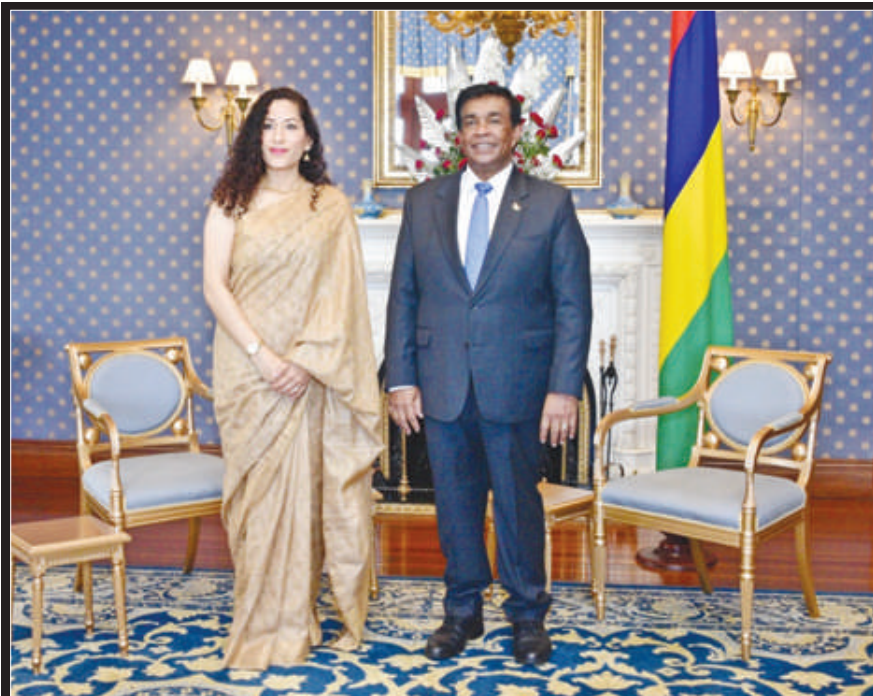


Un Quotidien d'information, libre et indépendant



Le haut-commissaire indien sortant Nandini Singla rend une visite d'adieu au président Roopun

Page 3



Le secrétaire général de l'ONU condamne les attaques russes «inacceptables» visant des infrastructures civiles en Ukraine

Page 4



**Miss Univers 2024
Miss Danemark remporte le concours, Indira Ampiot dans le top 30**

Page 2



Guerre

La Russie met en garde contre une escalade si l'Ukraine utilise des missiles américains

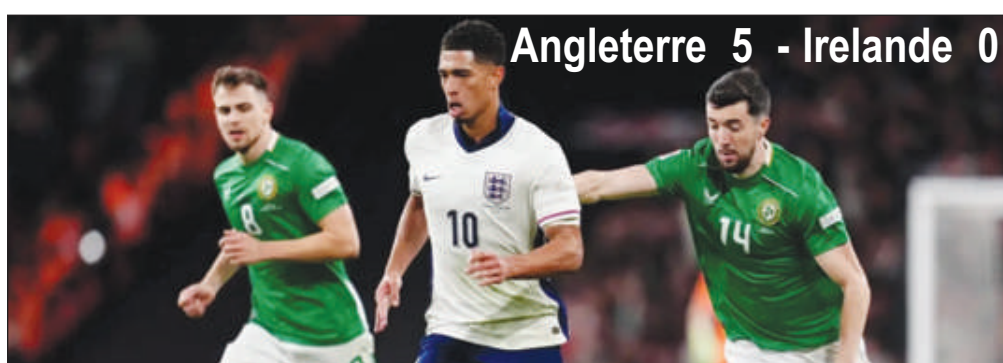
Page 4



Le chef de l'ONU appelle le G20 au «leadership» pour faire réussir la COP29

Page 5

LIGUE DES NATIONS



Angleterre 5 - Irlande 0

L'Angleterre promue en Ligue A après son large succès face à l'Irlande



La Belgique piégée par Israël (1-0)

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
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
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 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 ACICHE 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

Miss Univers 2024

Miss Danemark remporte le concours,
Indira Ampiot dans le top 30



Victoria Kjaer, qui est danseuse professionnelle, a battu 130 concurrentes, un record pour le concours autrefois propriété de Donald Trump

Miss Danemark remporte le titre de Miss Univers 2024. Victoria Kjaer a été couronnée samedi soir, lors de ce concours de beauté organisé à Mexico. Danseuse professionnelle, la candidate de 21 ans a battu 130 concurrentes, un record pour le concours autrefois propriété de Donald Trump.

Indira Ampiot, Miss France 2023, représentante de l'hexagone lors de ce concours, s'est hissée dans le top 30, rapporte La Voix du nord. « Un peu déçue de ne pas avoir été plus loin que d'être 30e, mais je me dis que j'ai quand même été classée, a-t-elle annoncé dans une story sur Instagram. C'est super, et dans tous les cas je suis quand même contente

de ma prestation. »

Un concours en mutation

Cette 73e édition a été marquée par la présence pour la première fois de candidates ayant des enfants. Elles étaient dix, dont Beatrice Njoya de Malte, âgée de 40 ans et mère de trois enfants. En 2023, le concours avait intégré des femmes mariées, des femmes de grande taille et deux femmes transgenres.

Parmi les favorites du public de cette 73e édition, une Vénézuélienne de 28 ans, Ileana Márquez, est mère d'une fille. Cette éducatrice, mannequin et présentatrice de télévision, est arrivée 5e. Parmi les 12 demi-finalistes, Jennifer Colón, de Porto Rico, a 36 ans et trois enfants. Figurait parmi elles également, Logina Salah, une mannequin égyptienne mère célibataire de 34 ans qui souffre de vitiligo, une maladie auto-immune.

Critiqué pour sa promotion d'idées dépassées sur la féminité, le concours a cherché, après son rachat en 2022 par la société thaïlandaise JKN Global Group, à se renouveler en ouvrant ses portes à des femmes qui étaient auparavant n'étaient pas autorisées à participer.

En 2023 le concours avait été remporté par la Nicaraguayenne Sheynnis Palacios, devenue depuis malgré elle le symbole de l'opposition au président Daniel Ortega, qui a vu dans son exposition planétaire un espoir.

Une fois devenue la première Centraméricaine à remporter le concours de beauté en novembre 2023 à San Salvador, l'image de la jeune femme de 23 ans était devenue virale sur les réseaux sociaux de milliers d'exilés nicaraguayens et avait fait la une de la presse critique envers Ortega, qualifié de « dictateur » par l'opposition.

Le super typhon Man-yi a fait huit morts
aux Philippines et se dirige vers le Viêt Nam

Sixième tempête majeure à frapper les Philippines en un mois, Man-Yi a développé des rafales à plus de 300 km/h. Près d'1,2 million de personnes ont fui leur domicile.

Malgré les grandes évacuations déclenchées par les autorités philippines, huit personnes sont mortes en raison du passage du super typhon Man-yi, qui s'est abattu dimanche après-midi sur les Philippines. Des vents soufflant à 185 km/h en moyenne, avec des rafales atteignant 305 km/h, ont été enregistrés après que Man-yi a touché terre dans la province d'Aurora, sur l'île de Luçon (nord de l'archipel philippin). Il a déraciné des arbres, fait tomber des lignes électriques, écrasé des maisons en bois et déclenché des glissements de terrain. Sept des huit victimes ont perdu la vie dans un glissement de terrain sur l'île de Luçon, a déclaré à l'AFP Kristine Falcon, une responsable de l'agence locale de gestion des catastrophes. Trois personnes ont été blessées dans le glissement de terrain.

Un homme de 79 ans est aussi

décédé dans la province de Camarines Norte (à l'est de Manille), après que sa moto est entrée en contact avec une ligne électrique, selon la police. Des recherches sont en cours pour retrouver une famille de trois personnes disparues dans la province de Nueva Ecija après que leur maison a été emportée par les rivières.

Le service météo national avait mis en garde contre l'impact « potentiellement catastrophique » de Man-yi, sixième tempête à s'abattre sur l'archipel depuis un mois, et plus d'1,2 million de personnes ont fui leur domicile à son approche. Selon la presse locale, près de 8 000 maisons ont été détruites ou fortement endommagées et plus de 100 villes et villages manquent d'électricité. Le président Ferdinand Marcos a pourtant déclaré ce lundi qu'il « n'était pas aussi grave que nous le craignons », selon une transcription officielle de ses propos fournie aux médias.

Man-yi a été rétrogradé

« Nous allons maintenant continuer à secourir les personnes qui se trouvent dans des zones isolées », ainsi que celles « qui n'ont pas les

moyens de préparer leurs propres repas et qui n'ont pas d'eau à disposition », a déclaré le président philippin.

Des centaines de maisons de la ville d'Ilagan, dans la province d'Isabela (nord-est de Luçon), ont été inondées lundi à la suite d'un lâcher d'eau d'un barrage. Dans la province insulaire de Catanduanes, le typhon a renversé des poteaux électriques, générant des coupures de courant qui pourraient durer des mois, a déclaré à l'AFP Camille Gianan, responsable de l'information de la province.

Chaque année, une vingtaine de puissantes tempêtes et de typhons mortels frappent les Philippines ou ses eaux environnantes mais il est rare que plusieurs événements de ce type se produisent dans un laps de temps si restreint et aussi tard dans l'année. Au moins 171 personnes sont mortes dans la série de tempêtes tropicales qui a démarré mi-octobre, et fait des milliers de sans-abri, tout en anéantissant des récoltes et du bétail. Les États-Unis, Singapour, la Malaisie, l'Indonésie et le sultanat de Brunei ont envoyé de l'aide.



Le haut-commissaire indien sortant Nandini Singla rend une visite d'adieu au président Roopun

La Haut-Commissaire sortante de la République de l'Inde à Maurice, K. Nandini Singla, a rendu une visite d'adieu au Président de la République de Maurice, Prithvirajsing Roopun, à la State House de Reduit.

Forte d'une carrière diplomatique distinguée au sein du service extérieur indien, Nandini Singla a occupé de nombreux postes dans différentes missions à travers le monde.

Elle a débuté sa carrière diplomatique en tant que troisième secrétaire/deuxième secrétaire (politique, culture et médias) à l'ambassade de l'Inde à Paris de 1999 à 2002.

Nandini Singla est titulaire d'une maîtrise en sciences politiques et relations internationales de

l'Université de Bombay et d'un M.Phil. en études diplomatiques de l'Université Jawaharlal Nehru de New Delhi.

Avant sa nomination au poste de Haut-Commissaire de l'Inde à Maurice, Nandini Singla a été ambassadrice de l'Inde au Portugal de juillet 2016 à décembre 2020. D'avril 2015 à juin 2016, elle a été co-secrétaire (Europe de l'Ouest) au ministère des Affaires étrangères à New Delhi. Auparavant, de mars 2012 à avril 2015, elle a travaillé comme directrice de la Division des Amériques du ministère. Nandini Singla a également été première secrétaire/conseillère (économique) à la mission permanente de l'Inde auprès des Nations Unies à Genève de 2009 à 2011.

Sooroojlall Nobin célèbre ses cent ans

Monsieur Sooroojlall Nobin, né le 11 novembre 1924, a fêté ses 100 ans, le samedi 16 novembre 2024, à la Salle des Fêtes des Trois Boutiques, en présence de plusieurs personnalités, membres de sa famille et amis.

Pour marquer l'occasion, le ministère de l'Intégration sociale, de la Sécurité sociale et de la Solidarité nationale a honoré M. Nobin d'un chèque d'un montant de Rs 26 203, d'une friteuse à air, d'un bouquet, d'une médaille du centenaire et d'un certificat. Il a également reçu un service téléphonique spécial de Mauritius Telecom, un

cadeau du Senior Citizens Council et un chèque de Rs 10 000 du Fonds de solidarité nationale.

M. Nobin, né à Mare Chicose, y a passé les sept premières années de sa vie avant de s'installer au Carreau Accacia, où il a grandi. Il avait un frère et une sœur, tous deux décédés. N'ayant jamais fréquenté l'école, il a commencé à travailler comme agent de sécurité à Chasseée Virginia. Il était religieusement marié à Mlle Annu Kesry, décédée le 24 octobre 2018. Ensemble, ils ont eu neuf enfants. La famille de M. Nobin s'est agrandie et compte désormais 18

petits-enfants et 10 arrière-petits-enfants.

Malgré son âge, M. Nobin reste ambulant et conserve ses facultés, quoique dans une moindre mesure. Il souffre d'hypertension artérielle, de problèmes de santé mentale et de difficultés auditives. Non végétarien, il privilégie les plats traditionnels mauriciens comme le poisson, le poulet et le curry de chèvre. Pendant son temps libre, il aime regarder des séries et des films en hindi. Il attribue sa longévité au travail acharné et à sa foi inébranlable en Dieu, qu'il considère comme la pierre angulaire de sa vie.



FRANCE

Colère des agriculteurs : le point sur les blocages de lundi 18 novembre

Contre l'accord avec le Mercosur et estimant ne pas avoir récolté les fruits de la colère de l'hiver dernier, les agriculteurs se mobilisent lundi pour exprimer leur colère.

Contre l'accord de libre-échange avec le Mercosur, percutés par les mauvaises récoltes, les maladies animales émergentes et estimant n'avoir toujours pas récolté les fruits de la colère de l'hiver dernier - la concrétisation des 70 engagements pris par le gouvernement de Gabriel Attal a été ralentie par la dissolution de l'Assemblée nationale en juillet - les agriculteurs se mobilisent à nouveau aux quatre coins de la France ce lundi 18 novembre pour exprimer leur colère.

«85 points de manifestation sont en train de se mettre en route, on ne souhaite pas de blocage concrètement comme on a pu le voir l'année dernière», a indiqué ce matin sur RMC Pierrick Horel, président des Jeunes Agriculteurs, citant comme exemples d'actions «des barrages filtrants, des feux de la colère, des manifestations devant les préfectures». Le Figaro fait le point sur les mobilisations en cours et à venir. La liste n'est pas exhaustive.

Mobilisation terminée en Île-de-France

En Île-de-France, plus d'une dizaine de tracteurs ont passé la nuit et la matinée de lundi sur la N118 à hauteur de Vélizy-Villacoublay dans les Yvelines. L'action est terminée a fait savoir la préfecture.

En Auvergne-Rhône-Alpes, dans le Puy-de-Dôme, les syndicats allumeront des feux de la colère sur les ronds-points de Brézet, à Clermont-Ferrand, ainsi qu'à Issoire, Riom et Thiers. Dans le Cantal, des feux sont prévus à Aurillac et à Saint-Flour. Dans l'Allier, rapporte France Bleu, les agriculteurs se mobiliseront sur cinq ronds-points : rond-point des Lapins à Montmarault, rond-point de Saint-Victor à Montluçon, rond-point du pont Régemortes à Moulins, rond-point de l'aire des vérités à Moulins Lapalisse et le rond-point d'autoroute A719 à Vichy. En Isère, des barrages filtrants sont programmés dans plusieurs communes entre 15 heures et 22 heures. À Grenoble, un rassemblement est programmé à 15 heures au rond-point Curie, précisent les Jeunes agriculteurs sur Facebook.

En Savoie, la FDSEA donne rendez-vous à 10 heures à

Albertville, place du Pénitencier, «pour pouvoir exposer [ses] revendications». D'autres actions seront prévues «devant les préfectures, dans les rues ou sur les ronds-points dans des secteurs tels que la Vallée du lac, le Chablais, le Genevois, le Mont-Blanc, le Beaufortain-Val d'Arly, Cluse de Chambéry, Combe de Savoie, Avant Pays Savoyard, Vallée du Giffre», a fait savoir le président de la FDSEA des Savoies sur France Bleu.

Des «perturbations» à prévoir en Bretagne

Concernant la Bretagne, «plusieurs manifestations seront organisées» dans les Côtes-d'Armor, fait savoir la préfecture sur X : «Des perturbations sont à prévoir, notamment à Guingamp, Dinan et Lamballe.» Les agriculteurs des autres départements de la région n'ont pas, à ce stade, prévu d'actions.

Dans les Pays-de-la-Loire, une mobilisation est prévue à Laval (Mayenne) à partir de 15h30 au Pont de l'Europe. Un rassemblement aura aussi lieu au Mans (Sarthe), à 20 heures, devant la préfecture de la Sarthe, rapporte Ouest-France. En Loire-Atlantique, précise Ouest-France, un rassemblement est prévu au rond-point de l'Europe de Blain à 20h30. D'autres auront lieu à Châteaubriant (rond-point de la Ferrière, 20h30), Nort-sur-Erdre (rond-point de l'Europe, 20 heures) et Ancenis (parking du Leclerc, 19h30).

En Normandie, toujours selon Ouest-France, des feux de la colère sont prévus à Bayeux (Calvados) dans la soirée de lundi. Ils auront lieu dans le Bessin, sur l'axe Caen-Bayeux et au château d'eau. Idem à Caen au niveau de l'axe Caen-Falaise, sortie Bourguébus, et à Lisieux au rond-point de l'Espérance. Dans l'Orne, un rassemblement est prévu devant la préfecture, à Alençon, à partir de 19 heures.

Le quartier Gare-La Vallée bouclé à Amiens

Dans les Hauts-de-France, des actions syndicales sont attendues à Tournay (19h45, rond-point autoroutier), Lille (Nord), Douai et à Dunkerque (deux ronds-points). À Arras (Pas-de-Calais), un rassemblement aura lieu à 19 heures devant la Direction départementale des territoires et de la mer (DDTM), a annoncé la FDSEA sur son compte Facebook. Dans la Somme, les forces de l'ordre ont bouclé le quartier Gare-La-Vallée à Amiens (Somme), rapporte le Courrier picard.

En Bourgogne-Franche-Comté, des feux de la colère sont prévus à Dijon (Côte-d'Or) à 18h30 au niveau du parking de la piscine olympique. Dans le Grand Est, une action de blocage est prévue à Troyes (Aube) au rond-point de l'Europe à 18h30. À Strasbourg (Bas-Rhin), un rassemblement aura lieu à 15h30 Pont de l'Europe. À Châlons-en-Champagne, des rassemblements sont prévus devant la préfecture de la Marne à partir de 15h30.

Dans le Loiret, en Centre-Val-de-Loire, la FNSEA a indiqué que des actions auront lieu au pont de l'Europe, à Orléans.

En Nouvelle-Aquitaine, de multiples manifestations sont prévues ce lundi dans les Deux-Sèvres. Des rassemblements de tracteurs auront lieu à partir de 14 heures à Niort et à Echiré, a annoncé l'antenne locale de la FNSEA sur Facebook. À partir de 15 heures, les convois doivent ensuite se diriger vers la rocade de Niort avant de prendre la direction du parc des expositions de Noron, rapporte La Nouvelle République. Des prises de parole sont ensuite programmées devant le parc des expositions de Niort. Dans le Périgord, un rassemblement doit avoir lieu au rond-point Yves Guéna de Périgueux, à 16 heures, affirme Sud Ouest. En Charente-Maritime, toujours selon Sud Ouest, des feux de la colère seront allumés à Royan, Pons, Saint-Jean-d'Angély et Villedoux entre 17 heures et 20 heures.

Dans les Landes, la Coordination rurale «promet des actions fortes», rapporte France Bleu. Des rassemblements devant la préfecture, à Mont-de-Marsan, sont prévus. Mercredi, des «blocages de points stratégiques» sont programmés. En Gironde, les Jeunes agriculteurs appellent sur Facebook au rassemblement au Parc des Sports Saint-Michel de Bordeaux à partir de 18 heures.

Des convois de tracteurs en Occitanie

En Occitanie, la FDSEA et les Jeunes agriculteurs du Lot formeront, à partir de 10 heures, un convoi de tracteurs «pour se rendre devant la préfecture de Cahors et les sous-préfectures de Figeac et Gourdon», précise Centre Presse. Dans le Tarn, toujours selon la même source, les syndicats appellent au rassemblement à Albi à partir de 12 heures «sur la déserte entre les ronds-points de Gaillargues et de l'Arquipeyre». D'autres actions sont prévues cet après-midi.

Guerre

La Russie met en garde contre une escalade si l'Ukraine utilise des missiles américains

Le Kremlin a mis en garde lundi contre une nouvelle escalade et promis une réponse « appropriée » en cas de tirs de missiles à longue portée contre la Russie, après le feu vert donné à l'Ukraine par les États-Unis, tandis qu'une nouvelle frappe russe a fait au moins dix morts et des dizaines de blessés à Odessa.

Réclamée par Kiev depuis des mois, la décision de Joe Biden sur les missiles a été confirmée à l'AFP dimanche par un responsable américain, à quelques semaines seulement de l'entrée dans ses fonctions de Donald Trump, jugé moins enclin à aider Kiev.

« L'utilisation par Kiev de missiles de longue portée pour attaquer notre territoire signifierait la participation directe des États-Unis et de leurs satellites [...], ainsi qu'un changement radical dans l'essence et la nature même du conflit », a déclaré la porte-parole de la diplomatie russe, Maria Zakharova. « La réponse de la Russie dans un tel cas sera appropriée et se fera sentir ».

De Rio de Janeiro, où il assiste au G20, Joe Biden a appelé l'ensemble des dirigeants des économies les plus développées à « soutenir fermement la souveraineté » de l'Ukraine, sans toutefois évoquer les missiles de longue portée.

Dans leur déclaration conjointe, les pays du G20 — dont fait partie la Russie — se sont contentés de se dire favorables à « toute initiative constructive » visant à une « paix juste et durable », sans condamner l'invasion.

Ce document « aurait gagné à être plus explicite », a regretté le président français, Emmanuel Macron, jugeant la décision américaine d'autoriser les frappes en profondeur « tout à fait bonne ».



« La seule puissance qui fait une escalade dans ce conflit aujourd'hui, c'est la Russie, en engageant à ses côtés la Corée du Nord qui est, on le sait, une puissance très agressive [...]. Donc c'est véritablement une rupture dans cette guerre qui a conduit à ce choix des Américains », a-t-il insisté.

« Trop tard »

Avant une réunion du Conseil de sécurité de l'ONU, à New York, le ministre ukrainien des Affaires étrangères, Andrii Sybига, a pour sa part estimé que le feu vert américain « pourrait changer la donne. Plus loin l'Ukraine peut frapper, plus courte sera la guerre ».

« Cette décision était nécessaire il y a un an », a cependant regretté un haut responsable de la présidence ukrainienne sous couvert d'anonymat.

Selon des médias, le feu vert américain

pourrait en plus se limiter à des frappes contre la région russe de Koursk partiellement contrôlée par l'armée ukrainienne et où les troupes nord-coréennes seraient déployées.

Sur le champ de bataille, dans l'Est de l'Ukraine, des militaires ukrainiens, contraints de céder du terrain presque tous les jours, se montrent dubitatifs.

L'annonce américaine « vient probablement trop tard », a ainsi confié à l'AFP l'un d'eux, servant dans la zone de Pokrovsk, un noeud logistique dont les Russes se rapprochent de jour en jour.

Moscou a, d'ailleurs, revendiqué lundi la conquête d'un nouveau village, celui de Novooleksiivka, situé à 15 kilomètres environ au sud de cette cité.

Pour la première fois depuis plusieurs semaines, la présidence a annoncé un déplacement de Volodymyr Zelensky lundi

sur le front, au plus proche des combats, à Pokrovsk, puis à Koupiansk, autre point chaud dans lequel les Russes ont brièvement pénétré la semaine passée.

« L'horreur »

La pérennité du soutien américain a été mise en doute par l'élection de Donald Trump dont les déclarations pendant la campagne pour la présidentielle font craindre à Kiev et à ses soutiens qu'il ne cherche à faire faire à l'Ukraine des concessions inacceptables pour elle.

Le président russe, Vladimir Poutine, dont les troupes avancent, a prévenu que toute discussion sur un arrêt des hostilités ne pourrait s'appuyer que sur les « nouvelles réalités territoriales ».

Ces dernières semaines, la Russie a commencé à intensifier ses frappes meurtrières sur les zones civiles chez son voisin, une tactique considérée par beaucoup en Ukraine comme une tentative de briser le moral de la population, dans l'optique d'éventuelles négociations.

Un tir de missile russe a ainsi fait lundi en plein jour au moins dix morts et 47 blessés à Odessa, une cité portuaire sur la mer Noire, selon les autorités.

D'après l'armée de l'air ukrainienne, ce sont les éclats d'un projectile russe abattu qui sont tombés sur un quartier d'habitation.

« J'ai vu l'horreur », raconte à l'AFP Andrii, originaire de Kherson, dans le sud, où il a vécu « sous occupation » russe « pendant six mois », en 2022. Libérée cette même année, Kherson est bombardée quotidiennement par l'armée russe.

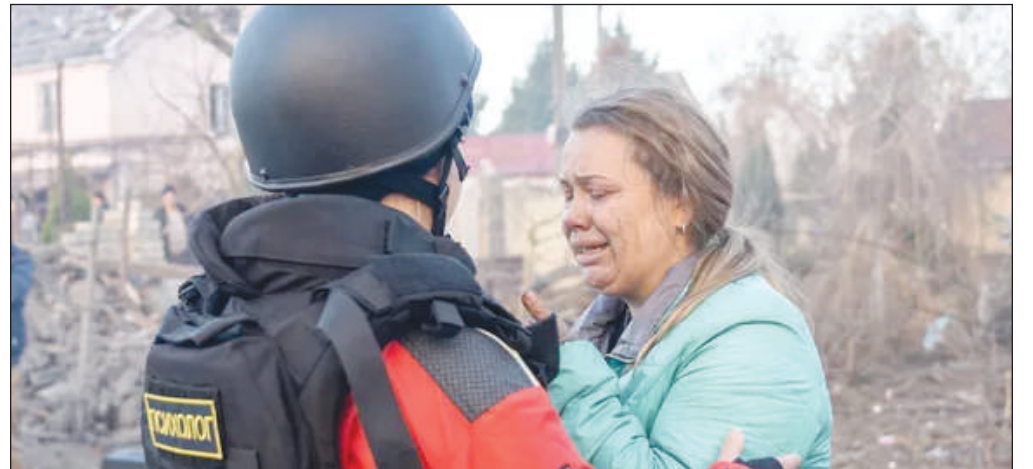
Dans l'Est, trois personnes ont été tuées dans des frappes russes, ont déclaré les autorités régionales, deux à Kostiantynivka (et deux blessés), ainsi qu'une troisième à Siversk.

Le secrétaire général de l'ONU condamne les attaques russes «inacceptables» visant des infrastructures civiles en Ukraine

L'Ukraine «peut compter» sur l'UE après les «horribles» attaques russes, assuré de son côté Ursula von der Leyen.

Le secrétaire général de l'ONU Antonio Guterres a condamné dimanche les frappes russes «inacceptables» à grande échelle qui ont touché dimanche le réseau énergétique ukrainien. «Les attaques visant des civils et des installations civiles sont prohibées par le droit humanitaire international. De telles attaques sont inacceptables et doivent cesser immédiatement», a déclaré Antonio Guterres dans un communiqué de son porte-parole.

L'Ukraine «peut compter» sur l'Union européenne après les «horribles» attaques russes qui ont ciblé son réseau énergétique et fait dix morts, a déclaré dimanche la présidente de la Commission Ursula von der Leyen. «Nous avons vu les attaques horribles, horribles, menées cette nuit par la Russie contre l'Ukraine», a-t-elle déclaré lors d'une interview à la chaîne brésilienne Globo News. «Nous nous tiendrons aux côtés de l'Ukraine aussi longtemps que nécessaire», a-t-elle dit à Rio de Janeiro, à la veille d'y participer au sommet du G20. «L'Ukraine peut compter sur nous.»



Xi Jinping veut « améliorer » les relations entre la Chine et le Brésil

Le président chinois Xi Jinping a dit vouloir « encore améliorer » les relations de la Chine avec le Brésil, où il est arrivé dimanche pour une visite d'État et le sommet du G20.

Le dirigeant compte mener des discussions portant sur la manière « d'améliorer encore les relations entre la Chine et le Brésil, [de] promouvoir les complémentarités entre les stratégies de développement des deux pays ainsi que les questions internationales et régionales d'intérêt commun »,

a rapporté l'agence de presse officielle Chine nouvelle.

« La visite renforcera encore la confiance mutuelle stratégique des deux pays et approfondira les échanges et la coopération dans divers domaines », a déclaré M. Xi, cité par Chine nouvelle.

La Chine est le premier partenaire commercial du Brésil, avec plus de 180 milliards de dollars d'échanges bilatéraux en 2023. Les semi-conducteurs, les téléphones et les médicaments sont les principaux produits

chinois exportés vers le pays sud-américain.

Depuis son retour au pouvoir l'an dernier, le président brésilien Luiz Inácio Lula da Silva s'est livré à un délicat exercice d'équilibre, en cherchant à approfondir ses liens avec la Chine tout en améliorant ses relations avec les États-Unis.

Le Brésil et la Chine cherchent tous deux à jouer les médiateurs dans le conflit en Ukraine, tout en refusant de condamner la Russie pour son invasion.

Une visite du vice-président brésilien Geraldo Alckmin à Pékin plus tôt cette année a été considérée comme un préliminaire à l'adhésion du Brésil aux « Nouvelles routes de la soie », l'énorme projet mondial d'infrastructures chinois.

Plusieurs pays d'Amérique du Sud, dont le Pérou, ont déjà adhéré à cette initiative, de son nom officiel « la Ceinture et la Route », pilier depuis 2013 de la stratégie du président Xi pour accroître l'influence de son pays dans le monde.

Inde

Nouveau pic de pollution de l'air et écoles fermées à New Delhi

La pollution atmosphérique a atteint lundi un nouveau pic inquiétant dans la capitale indienne New Delhi, noyée dans un brouillard aussi opaque que toxique qui a contraint les autorités à fermer la plupart des écoles.

Les concentrations de l'air en microparticules PM 2.5 y ont atteint dans la matinée des niveaux jusqu'à 60 fois supérieurs aux seuils recommandés par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), selon les relevés de la société IQAir.

La mégalopole de 30 millions d'habitants est confrontée chaque hiver à des épisodes d'hyperpollution causés par les fumées, habituelles, des usines, du trafic routier, auxquelles s'ajoutent celles des brûlis agricoles saisonniers.

Ce couvercle toxique a largement débordé de New Delhi lundi pour coiffer une large partie de l'Inde du nord. Les visiteurs du Taj Mahal à Agra ont inondé les réseaux sociaux de photos où le célèbre monument de marbre blanc est noyé dans la brume.

Après un court répit, les habitants de la deuxième ville du Pakistan voisin, Lahore, a à nouveau respiré lundi un air décrit comme "dangereux".

Le "smog" est jugé responsable par les experts de milliers de décès prématurés

chaque année.

"J'ai les yeux qui brûlent depuis plusieurs jours", a témoigné pour l'AFP Subodh Kumar, 30 ans, qui conduit un taxi à pédale (rickshaw). "Mais, pollution ou pas, je dois être sur la route", a-t-il ajouté, "ma vie (...) est à l'extérieur".

"Je n'a jamais vu ça depuis quarante ans que je vis ici", a témoigné sur son compte X l'historien écossais William Dalrymple, comparant la capitale indienne à un "piège mortel".

Les autorités locales ont déclenché dimanche soir le niveau 4 de leur plan d'alerte "afin d'empêcher une nouvelle détérioration de la qualité de l'air".

"Education affectée"

"Les cours en présentiel seront interrompus pour tous les élèves à l'exception des niveaux 10 et 12" au lycée, a ordonné la cheffe de l'exécutif local, Atishi, qui ne porte qu'un seul nom.

Les établissements scolaires du primaire ont été fermés dès la semaine dernière.

"L'éducation des enfants va être affectée parce que tous ne pourront pas suivre les cours en ligne", a déploré lundi une mère de famille, Huma Naaz, dont le fils est scolarisé à New Delhi.

Tous les chantiers ont par ailleurs été sus-

pendus et la circulation des poids-lourds et des véhicules les plus polluants sévèrement restreinte.

Le gouvernement local a aussi exhorté les enfants, les personnes âgées et tous ceux qui souffrent de pathologies pulmonaires et/ou cardiaques à "rester à l'intérieur autant que possible".

Nombre d'habitants de la capitale indienne n'ont pas les moyens de s'équiper en purificateurs d'air et vivent dans des logements peu isolés de l'extérieur.

"Qui peut se payer un purificateur d'air quand il a du mal à payer ses factures ?", a fait valoir Rinku Kumar, 45 ans, un conducteur de "tuk-tuk", ces taxis à trois roues motorisés.

"Les riches ministres et les hauts fonctionnaires peuvent se permettre de rester chez eux, pas les gens ordinaires comme nous", a-t-il ajouté.

Selon l'OMS, la pollution atmosphérique peut causer des maladies cardiovasculaires ou respiratoires et des cancers du poumon.

"Le gouvernement ne fait rien"

Une étude publiée dans la revue médicale Lancet a attribué à la mauvaise qualité de l'air la mort de 1,67 million d'Indiens en 2019.

La Cour suprême indienne a ordonné lundi aux autorités de prendre "toutes les

mesures possibles" contre la pollution, arguant qu'il relève de leur "obligation constitutionnelle" de "s'assurer que les citoyens vivent dans atmosphère saine".

Les mesures de prévention mises en oeuvre jusque-là par les autorités, tant nationales que locales, se sont jusque-là révélées largement inefficaces.

La "ministre en cheffe" de New Delhi a une nouvelle fois mis en cause lundi les brûlis agricoles pratiqués dans les Etats voisins de la capitale.

"Le gouvernement national ne fait rien. Aujourd'hui toute l'Inde du nord se retrouve en situation d'urgence médicale", a déploré Atishi, issue de l'opposition au Premier ministre Narendra Modi.

"Toute la nuit j'ai reçu des appels téléphoniques de gens qui ont dû faire hospitaliser des personnes âgées pour des problèmes respiratoires", a-t-elle déploré devant la presse.

Après avoir encouragé les automobilistes à couper leur moteur au feu rouge, la municipalité de New Delhi a testé en 2021 une tour de filtrage, vite abandonnée, et envisage désormais d'utiliser des drones pour arroser les zones les plus polluées.

"Des mesurette", dénoncent les ONG de défense de l'environnement, qui prônent de "stopper les émissions à leur base".

Le chef de l'ONU appelle le G20 au «leadership» pour faire réussir la COP29

Le secrétaire général de l'ONU, Antonio Guterres, a exhorté dimanche les dirigeants des pays du G20 à prendre leur "responsabilité" et à faire preuve de "leadership" afin d'obtenir un "résultat positif" lors des négociations de la COP29 à Bakou.

Le secrétaire général de l'ONU, Antonio Guterres, a lancé un appel urgent aux dirigeants du G20 pour qu'ils assument leur "leadership" et facilitent un "résultat positif" lors de la COP29 à Bakou, dont les négociations sont actuellement bloquées.

"L'échec n'est pas une option"

"Je suis préoccupé par le rythme des négociations à la COP29 à Bakou", a-t-il indiqué lors d'une conférence de presse à Rio de Janeiro, où il participera lundi et mardi au sommet des principales économies mondiales. "L'échec n'est pas une option", a-t-martelé. "Un résultat positif à la COP29 reste à portée de main, mais il exige le leadership et des compromis des pays du G20", a-t-il affirmé.

À mi-parcours de la COP29, les discussions entre les pays riches et les pays en développement sont dans une impasse, notamment en ce qui concerne la manière de mobiliser les fonds nécessaires pour soutenir les pays vulnérables face aux catastrophes climatiques et à la transition énergétique.

Le G20 sous pression pour accélérer les négociations climatiques

Guterres a exhorté les leaders du G20 à donner des instructions claires aux négociateurs pour aboutir à un accord sur un nouvel objectif financier global, soulignant que les pays du G20, représentant 80% des émissions

mondiales, doivent faire davantage pour répondre aux enjeux climatiques.

Le sommet des chefs d'État et de gouvernement du G20, qui se tient à Rio, aura une session plénière mardi pour discuter des questions climatiques, marquant le dernier jour des négociations.

"J'en appelle aux leaders du G20 pour qu'ils donnent des instructions claires aux négociateurs à Bakou pour parvenir à un accord absolument essentiel sur le nouvel objectif financier global à Bakou et aussi au Brésil", a exhorté le secrétaire général des Nations unies. "Les projecteurs sont naturellement sur le G20", dont les pays "représentent 80% des émissions globales", a-t-il insisté. Selon lui, "tous les pays du G20 doivent faire un effort supplémentaire".

NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE WITHIN RESIDENTIAL ZONE

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

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

Dated –10th day of November, 2024.

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

Notice is hereby given that GENTILLY INVESTMENTS LTD, a Domestic Company, having its registered office at Level 5, Alexander House, 35 Cybercity, Ebene is applying to the Registrar of Companies for the removal from of the company from the Register under Section 309 (1)(d) of the Companies Act 2001 on the following ground

The company has ceased its activities, 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.

Objection to the removal, if any should be made to the Registrar of Companies not later than 28 days after the date of the notice.

Englewood Secretarial Services Ltd

Secretary

Dated this 15 Nov 2024

NOTICE UNDER SECTION 311 OF THE COMPANIES ACT 2001

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

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

Any objection to the removal of the Company under Section 312 of the Companies Act 2001 is to be made in writing to the Registrar of Companies by latest 29 November 2024.

Premier Financial Services Limited
Registered Agent

Dated this:19 November 2024

NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE WITHIN RESIDENTIAL ZONE

Take notice that, Bibi Zhereena Damree-Hosameea shall apply to the District Council of Riviere du Rempart for a Building and Land Use Permit for the Construction of a building at Ground Floor (Office for Renting & Leasing of Motor Vehicles and first & second floor for residential purposes at Off Chemin Vingt Pieds, Brand Bay.

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

Dated – 20th day of November, 2024 .

SALE BY LICITATION

Notice is hereby given that on **Thursday the 20th March 2025 at 1.30 p.m** shall take place before the Master's Court , Supreme Court of Mauritius , situate at Corner Edith Cavell and Desroches Streets ,Port-Louis, the **Sale by Licitation** prosecuted at the request of **Mrs. Chetina Devi GANGARAM** against **Mr. Bishamnath Ron FOOLCHUND** of the hereunder described immovable property viz; Les biens et droits immobiliers ci-apres designes formant partie de L'immeuble erige sur le solde d'une portion de terrain de la contenance de dix perches carres 10P (apres distraction de terrain de deux portions de terre de la contenance de 139.7m2 et 78.5m2 vendues suivant titre transcrits au Vol 2772 Nos. 6 et 7 respectivement situee au **quartier des Plaines Wilhems, lieu dit Eau Coulee** et bornee tant d'apres titre que d'apres un rapport de Monsieur J Rene Adolphe, ancien arpenteur jure enregistre au Reg: A 357/1712 comme suit:Du premier cote, par le bord d'un chemin commun de 3.90m de large sur 10.91m;Du second cote, par le surplus du terrain de la Compagnie "Garage Lagesse Limited" sur 38.66m;Du troisieme cote, par un terrain de deux arpents quarante cinq perches appartenant a la Compagnie "Garage Lagesse Limited" sur 10.91m;Et du quatrieme cote, par la portion de Seelagun Newah, sur 38.66m. (**PIN 1742490045**) – and which is morefully described in **TV No. 201408/000254.DESIGNATION** Un appartement etant le Lot No.2 situe au premier etage comprenant : -(i) Deux chambres a coucher, la premiere de 7.13m2, la seconde de 13.29m2; (ii) Une cuisine de 9.60m2, (iii) Une salle a manger de 12.88m2; (iv) Une toilette de 2.58m2; (v)Une salle de Sejour de 11.91m2; (vi) Un salon de 7.91m2; (vii) Deux terrasses de 6.12m2 et 2.65m2 respectivement. Le tout d'une superficie de 74.07m2, le garage en dur situe au rez chaussee couvrant une superficie de 12.57m2 et L'escalier a l'exterieur du batiment.Ensemble les CINQ CENT/MILLIEMES (500/1000emes) des parties communes y attachees. . Le dit immeuble soumis a un Reglement de jouissance -Reglement de Copropriete et ce suivant acte recu par Me. Dharmaveersing Roopun, notaire, le vingt deux novembre mil neuf cent quatre vingt quinze 22/11/95, enregistre et transcript au Vol 3258/33 and all that depends or forms part thereof without any exceptions or reservations whatsoever, the whole morefully described in the said Memorandum of Charges.. All parties claiming a right to take inscription of legal mortgage upon the said property are warned that they must do so before the transcription of the judgment of adjudication, failing which they shall be debarred from such rights. Under all legal reservations. Dated at Port Louis, this 19TH day of November 2024 **V. R. Luchmaya** Of 205, Sterling Tower, La Poudriere Street, Port-Louis **Attorney in Charge of the Sale**

Manque de magnésium : les effets sur l'organisme et comment corriger cette carence

Le magnésium est un minéral essentiel, intervenant dans plus de 300 réactions enzymatiques dans notre corps. Pourtant, environ 70 % de la population ne consomme pas suffisamment de ce minéral quotidiennement. Cette carence peut avoir des conséquences sérieuses sur la santé, allant de la fatigue chronique aux crampes musculaires, en passant par des problèmes nocturnes et des palpitations cardiaques. Un manque de magnésium perturbe de nombreuses fonctions corporelles et ses symptômes sont souvent confondus avec d'autres problèmes.

10 Signes que vous manquez de magnésium

Une carence en magnésium peut se manifester par différents symptômes, parfois discrets, mais ayant un impact significatif sur la qualité de vie. Voici les principaux signes à surveiller, qui peuvent indiquer un apport insuffisant en magnésium.

Fatigue chronique et faiblesse générale

L'une des conséquences les plus fréquentes d'un déficit en magnésium est la fatigue persistante. En effet, le magnésium intervient dans la production d'adénosine-triphosphate (ATP), la molécule qui fournit de l'énergie aux cellules. En l'absence de magnésium suffisant, cette production est perturbée, ce qui conduit à une baisse d'énergie physique et mentale.

Crampes et spasmes musculaires

Le magnésium régule la contraction et la relaxation musculaire en soutenant la transmission des signaux nerveux. Une carence en magnésium peut déséquilibrer ce processus, causant des crampes et des spasmes, souvent au repos ou pendant une activité physique. Les crampes nocturnes, fréquentes en cas de déficit, se manifestent par des douleurs soudaines dans les jambes, comme au mollet, obligeant souvent à se lever pour apaiser la gêne et perturbant ainsi le sommeil.

Troubles du sommeil

Le magnésium est indispensable pour gérer le stress et détendre les muscles, éléments clés d'un sommeil réparateur. En cas de carence, des difficultés à s'endormir et des réveils nocturnes fréquents peuvent survenir, rendant le sommeil moins récupérateur et provoquant une sensation de fatigue au réveil.

Le magnésium intervient également dans la production de la mélatonine, l'hormone qui régule les cycles veille-sommeil. Un déficit peut ainsi perturber cette hormone, nuisant à l'endormissement et à la qualité du sommeil.

Irritabilité et troubles de l'humeur

Le magnésium joue un rôle dans la production de la sérotonine, l'hormone de la bonne humeur et de la sérénité. Il n'est donc pas rare qu'une carence en ce minéral se manifeste par des changements d'humeur, un état dépressif, de l'impulsivité ... Aussi, si vous avez tendance à être à fleur de peau ces derniers temps, anxieux ou hyperémotif, il est fort possible que vous en manquiez.

Palpitations et hypertension

Si vous souffrez de palpitations ou d'hypertension, une carence en magnésium pourrait en être la cause. Ce minéral essentiel aide à détendre les muscles et à réguler la pression sanguine, et un déficit peut augmenter la rigidité des vaisseaux, contribuant à une tension artérielle plus élevée. Le magnésium soutient également la stabilité du rythme cardiaque, réduisant les battements irréguliers et rapides souvent liés au stress.

En cas de stress chronique, les réserves de magnésium s'épuisent, entraînant un cercle vicieux où les palpitations deviennent récurrentes. Rééquilibrer votre taux de magnésium, via l'alimentation ou des compléments, peut apaiser le cœur et favoriser un état de calme durable.

Vertiges et étourdissements

Vous ressentez des vertiges, parfois accompagnés de nausées ? Un signe qui peut traduire un manque de magnésium. Celui-ci favorise l'équilibre électrolytique. En cas de carence, le cerveau peut avoir plus de mal à interpréter les messages de l'oreille et provoquer ces étourdissements.

Maux de tête et migraines

Plusieurs recherches indiquent que le magnésium pourrait agir en prévention des migraines. Il intervient dans la relax-

ation des vaisseaux sanguins et inhibe certains neurotransmetteurs responsables des douleurs. Une étude récente publiée dans Headache: The Journal of Head and Face Pain a démontré que la supplémentation en magnésium réduit significativement la fréquence et la sévérité des migraines chez les personnes souffrant de ce type de maux de tête chroniques. En rétablissant un niveau de magnésium optimal, vous pourrez ainsi diminuer la fréquence des migraines et des céphalées.

Constipation et troubles digestifs

Le magnésium est un laxatif naturel : il augmente le volume des selles, ce qui favorise leur élimination. Mais si le corps ne reçoit pas suffisamment de ce minéral, le transit se ralentit, entraînant peu à peu des flatulences et de la constipation.

Problèmes de concentration et de mémoire

Le magnésium est essentiel pour le cerveau et la transmission des signaux neuronaux. Un déficit peut nuire à la concentration et à la mémoire. Des recherches du MIT montrent qu'il régule des récepteurs clés liés à l'apprentissage. Un apport suffisant favorise ainsi la plasticité cérébrale et soutient des fonctions cognitives optimales.

Fourmillements et engourdissements

Les fourmillements ou engourdissements dans les extrémités sont un autre signe fréquent de carence en magnésium. Ce minéral est essentiel pour la transmission des signaux nerveux ; un déficit peut perturber cette communication, provoquant des sensations de picotements ou d'engourdissement, surtout au niveau des mains et des pieds. Selon une étude parue dans Neurological Research, un apport insuffisant en magnésium peut altérer le fonctionnement normal des nerfs périphériques, favorisant ces symptômes.

Quelles sont les causes d'une carence en magnésium?

Bien que le magnésium soit présent dans de nombreux aliments, plusieurs facteurs de notre mode de vie moderne peuvent entraîner une carence en ce minéral essentiel.

Alimentation déséquilibrée

Un régime alimentaire insuffisamment varié ou riche en aliments transformés peut facilement mener à une carence en magnésium. Les processus de transformation réduisent considérablement la teneur en magnésium, rendant difficile l'atteinte de l'apport journalier recommandé.

Stress et pertes excessives de magnésium

En situation d'inquiétude, le corps libère des hormones comme l'adrénaline, qui augmentent les besoins en magnésium. Malheureusement, plus vous êtes angoissés, plus votre organisme puise dans ses réserves, ce qui peut créer un cercle vicieux. Une étude publiée dans Magnesium Research souligne que le stress chronique entraîne une déperdition accrue en magnésium, ce qui accentue la vulnérabilité au charge mentale.

Sport intensif et transpiration excessive

Les personnes qui pratiquent une activité physique intense sont particulièrement exposées à une carence en magnésium. Une quantité significative de magnésium est perdue dans la sueur. Plus l'effort physique est intense, plus les pertes de magnésium peuvent être importantes.

Vieillessement et diminution des réserves

Avec l'âge, la capacité de l'organisme à absorber le magnésium diminue, et les besoins en magnésium peuvent augmenter. De plus, les régimes alimentaires des personnes âgées sont parfois moins riches en magnésium, ce qui accentue le risque de carence.

Médicaments et conditions médicales spécifiques

Les médicaments diurétiques en particulier favorisent une perte accrue de magnésium par les urines. De plus, des pathologies comme le diabète de type 2 et les maladies gastro-intestinales peuvent nuire à l'absorption et à la

réten-tion de magnésium dans l'organisme. Il est donc recommandé aux personnes sous traitement diurétique ou atteintes de pathologies chroniques de surveiller leurs apports en magnésium pour prévenir une carence.

Comment combler une carence en magnésium ?

Corriger une carence en magnésium est essentiel pour préserver la santé physique et mentale. Heureusement, il existe plusieurs façons simples et efficaces de restaurer un taux optimal de magnésium dans l'organisme, que ce soit par une alimentation équilibrée ou par des compléments alimentaires.

Alimentation riche en magnésium

La première étape pour combler une carence est d'adopter une alimentation riche en aliments naturellement riches en magnésium. Voici une liste des meilleures sources de magnésium :

Chocolat noir : Riche en magnésium, le chocolat noir à plus de 70 % de cacao est un excellent moyen d'ajouter du magnésium tout en se faisant plaisir.

Légumes verts à feuilles : Les épinards, le chou frisé et les bettes sont des sources végétales importantes de magnésium.

Noix et graines : Les amandes, les graines de courge et les noix de cajou sont également riches en magnésium, en plus d'être pleines de bonnes graisses.

Légumineuses : Haricots, pois chiches, lentilles sont non seulement riches en fibres, mais aussi en magnésium.

Algues et produits marins : Moins connus, les algues et produits marins comme les coquillages apportent aussi une quantité significative de magnésium, en plus d'autres minéraux essentiels.

Compléments alimentaires à base de magnésium

Lorsque l'alimentation seule ne suffit pas à couvrir les besoins en magnésium, le recours à des compléments alimentaires peut s'avérer bénéfique pour rétablir un niveau optimal de ce minéral. Parmi les différentes formes disponibles, le bisglycinate de magnésium est souvent privilégié pour sa biodisponibilité et sa tolérance digestive.

Le bisglycinate de magnésium est une forme de magnésium chélaté, ce qui signifie qu'il est lié à une molécule de glycine, un acide aminé naturel. Cette liaison présente plusieurs avantages. D'abord, elle facilite l'assimilation du magnésium dans les intestins en améliorant son passage à travers la paroi intestinale, ce qui en fait une option bien tolérée pour la plupart des personnes, y compris celles ayant un système digestif sensible.

De plus, le bisglycinate de magnésium offre une meilleure biodisponibilité, c'est-à-dire que le corps peut utiliser plus efficacement le magnésium qu'il contient. Cette forme est particulièrement utile pour soutenir les personnes ayant des besoins accrus, comme les sportifs, les individus exposés à un stress important, ou encore les personnes âgées.

Conseils pour optimiser votre cure de magnésium

Pour une cure de magnésium efficace, il est essentiel de prêter attention à quelques facteurs clés.

Éviter les interactions avec certains aliments et médicaments

Certains aliments et substances peuvent limiter l'absorption du magnésium. Prenez-le à distance de :

- Alcool : Diminue l'absorption et augmente la perte urinaire de magnésium.
- Café et thé : La caféine accroît l'excrétion de magnésium par l'urine.
- Calcium : Pris en grande quantité en même temps, il peut perturber l'absorption du magnésium.

NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING & LAND USE PERMIT APPLICATION

NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE WITHIN RESIDENTIAL ZONE

Take notice that I, Mr Vishwanath SHARMA, representing **KAMAD-HENU ENTREPRISES LTD**, will apply to the Municipal Council of Quatre Bornes for a Building and Land Use Permit for a proposed extension at Ground Floor building and addition at First Floor to be used as [1] GENERAL RETAILER FOODSTUFF (EXCLUDING LIQUOR) AND NON FOODSTUFF (FOODSTUFF PREDOMINANT), [2] VICTUALLER'S SHOP SELLING COOKED FOOD ON & OFF PREMISES) AND SPACE FOR PARKING at 2, Avenue Ollier, Belle Rose, Quatre Bornes.

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

Dated 12/11/2024

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

Notice is hereby given that **EMD BROKER LIMITED** a Global business Licence Company, having its registered adresse at Premier Business Centre, 10th Floor, Sterling Tower, 14 Poudrière Street, Port Louis, Mauritius, has by a Special Resolution passed on 22nd August 2024 changed its name to **Neex International Ltd** as evidenced by a certificate of Incorporation on change of name issued by the Registrar of Companies on 13th September 2024.

Premier Financial Services Limited
Secretary

LIGUE DES NATIONS

La Belgique piégée par Israël (1-0)

Les Diables Rouges terminent 2024 péniblement. Déjà assurés de ne pas disputer les quarts de finale, les coéquipiers de Loïs Openda ont perdu face à Israël, cédant en toute fin de match sur un but de Yarden Shua. Dans ce groupe 2, la Belgique termine péniblement à la troisième place avec quatre petits points, loin derrière la France et l'Italie.

Un succès mérité. Israël a attendu la sixième et dernière journée de la phase de groupe de Ligue des Nations pour décrocher sa première victoire face à une Belgique brillante de médiocrité (1-0), dimanche soir à Budapest. Bons derniers du groupe 2 avec quatre points, soit autant que leurs adversaires du soir, les joueurs de Ran Ben Shimon, qui ont marqué en fin de match par l'intermédiaire de Yarden Shua, sont relégués. Les Diables Rouges, eux, devront passer par des barrages pour assurer leur maintien en Ligue A.

Brouillard bas, température négative,

stade vide... Cette rencontre entre mal classés du groupe 2 avait tout d'un traquenard pour la Belgique. Opposés à une équipe d'Israël à la recherche de son premier succès, les Diables Rouges n'ont strictement rien montré et ont donc connu une très grande désillusion face à la 81e nation mondiale.

Est-ce le signe que les joueurs ont lâché leur sélectionneur Domenico Tedesco ou est-ce la faute aux nombreux forfaits ? Un peu des deux, serait-on tenté de répondre, tant les Belges ont montré de sérieuses lacunes dans tous les secteurs

Désertée par des cadres et décimée par cinq nouveaux forfaits, la sélection du Plat Pays n'a cadré qu'une seule frappe en première mi-temps alors qu'Israël, dans le même temps, a fait trembler le poteau droit et la barre de Koen Casteels sur des tirs d'Eli Dasa (23e) et de Dean David (45e+1).

Tedesco en danger ?

Leandro Trossard sorti sur blessure (?) avant la pause, Loïs Openda actif mais



imprécis, la Belgique ne semblait pas en mesure de répondre aux multiples attaques adverses en seconde période. Et pourtant, c'est bien l'attaquant de Leipzig qui a allumé la première mèche, trouvant le petit filet extérieur de Daniel Peretz (58e), ce dernier étant également vigilant sur un tir lobé de Johan Bakayoko (67e).

Ce qui devait arriver, arriva. Entré en jeu à la 74e minute, Yarden Shua a profité de l'apathie défensive des Diables Rouges pour tromper de près Casteels (1-0, 86e) et

offrir la première victoire à Israël dans cette phrase de groupe. Humiliée dans un match à sens unique, la Belgique confirme qu'elle traverse une très grave crise.

Si elle a conservé sa troisième place à la différence de buts, elle devra sauver sa peau en Ligue 1 face à une équipe classée 2e de son groupe en Ligue B. Une question subsiste : d'ici mars, Tedesco en sera-t-il encore le sélectionneur ? Rien n'est moins sûr.

La Grèce s'impose 2-0 face à la Finlande, mais la domination anglaise les laisse à la deuxième place



Dans une rencontre décisive à Helsinki, la Grèce a triomphé de la Finlande, s'imposant 2-0. Cependant, leur célébration a été quelque peu atténuée alors que l'Angleterre a oblité l' 5-0 à Wembley, leur refusant ainsi l'opportunité de prendre la tête du groupe B.

La sélection grecque abordait ce match avec de grandes ambitions de terminer la phase de groupes de la Ligue des nations de l'UEFA sur une note victorieuse, et peut-être même d'oser rêver à la première place. La et l'Angleterre étaient à égalité avec 12 points, mais l'équipe anglaise affichait une différence de buts supérieure. Comme prévu, l'Angleterre était largement favorite avant son match contre l'Irlande.

De retour à Helsinki, les Bleus et Blancs avaient montré une forme encourageante, ayant précédemment battu les Finlandais 3-0 le 7 septembre. L'entraîneur Ivan Jovanovic a opté pour une équipe solide comprenant : Vlachodimos, Rota, Koulierakis, Mavropanos, Tsimikas, Mandalos, Kourbelis, Bakasetas, Masouras, Tzolis et Pavlidis. Sur le banc figuraient Tzolakis, Mandas, Vagiannidis, Retsos, Doi, Douvikas, Pelkas, Hatzidiakos, Constantelias, Giannoulis, Siopis et Mouzakitis.

Pour contrarier les visiteurs, la Finlande a composé son onze de départ comme suit: Joronen, Alho, Hoskonen, Ivanov, Pikkraainen, Hakans, Lod, Kamara, Kairinen, Kailman et Pohjanpalo.

Les premiers échanges ont vu la Grèce dominer la possession mais peiner à trouver le chemin des filets dans les premiers instants. À la huitième minute, un corner de Bakasetas a été repris par Mavropanos, dont la tête a survolé la barre. Quelques minutes plus tard, Bakasetas a de nouveau trouvé Mavropanos, mais le défenseur a raté l'occasion.

Au fur et à mesure que la première mi-temps avançait, la Grèce continuait de pousser. À la trente-neuvième minute, Pavlidis a pénétré dans la surface finlandaise mais a été stoppé par Pikkraainen, ce qui a conduit à un autre corner qui n'a finalement rien donné. Les deux équipes sont rentrées aux vestiaires sur un score nul de 0-0, la Grèce contrôlant la possession mais manquant de finition.

Norverge 5 - Kazakhstane 0

Haaland triple buteur avec la Norvège

Erling Haaland a inscrit le 25e triplé de sa carrière pour permettre à la Norvège à s'imposer 5-0 face au Kazakhstan en Ligue des Nations.

L'attaquant de Manchester City a porté à 22 le nombre de ses buts en club et en sélection cette saison, avec son troisième triplé après ceux réalisés contre Ipswich et West Ham pour les Skyblues.

Capitaine de l'équipe, Haaland a donné l'avantage à la Norvège à la 24e minute en étant le premier à réagir après un bon arrêt du gardien kazakh Stas Pokalitov pour pousser le ballon au fond des filets.

Le deuxième but est intervenu 13 minutes plus tard, lorsqu'il a trouvé un espace au second poteau pour placer une tête précise dans la lucarne.

Haaland a ajouté son troisième but en seconde période, d'une belle frappe du pied droit à l'entrée de la surface, portant ainsi à 38 le nombre de ses réalisations en tant que meilleur buteur de Norvège.

Il a été remplacé à la 85e minute par Colin Rosler, le fils du grand joueur de City Uwe Rosler.

Ce fut un moment spécial pour l'ancien joueur de l'Académie de City, âgé de 24 ans, qui a été nommé en l'honneur de notre légende Colin Bell, alors qu'il faisait ses débuts avec son pays.

Pendant ce temps, à Wembley, Kyle Walker a connu sa 93e cape avec l'Angleterre lors de la victoire 5-0 contre la République d'Irlande.

Au cours d'une première mi-temps sans but, le défenseur de City est passé tout près de l'ouverture du score sur une tête à la suite d'un corner qui est passée à côté.

Mais le match a basculé en début de seconde période lorsque Liam Scales a accordé un penalty pour une faute sur Jude Bellingham, écopant ainsi d'un deuxième carton jaune.

Harry Kane l'a transformé, avant qu'Anthony Gordon et Connor Gallagher



n'ajoutent rapidement des buts pour accroître l'avance de l'Angleterre en supériorité numérique.

Walker a été remplacé à la 62e minute par Taylor Harwood-Bellis, qui est devenu le dernier joueur de l'Académie de

Manchester City à représenter l'Angleterre.

Le défenseur originaire de Stockport a marqué de la tête à la 80e minute pour porter le score à 5-0 après que Jarrod Bowen a creusé l'écart pour les Three Lions.

LIGUE DES NATIONS
Angleterre 5 - Irlande 0

L'Angleterre promue en Ligue A de la Ligue des nations après son large succès face à l'Irlande

Ce dimanche soir, l'Angleterre s'est largement imposée à domicile face à l'Irlande (5-0), à Wembley, dans le cadre de la 6e journée de la Ligue des nations B. Ce succès permet aux Three Lions de finir premiers de leur groupe et de remonter en Ligue A.

Lee Carsley a réussi son intérim. Pour son dernier match sur le banc des Three Lions, avant que Thomas Tuchel ne reprenne le flambeau à partir du 1er janvier prochain, le technicien de 50 ans a mené ses joueurs vers un nouveau succès, ce dimanche soir, à Wembley, face à l'Irlande (5-0), dans le cadre de la 6e journée de la Ligue des nations B.

Un résultat qui lui offre un bilan flatteur à l'issue de son passage à la tête de l'Angleterre, avec cinq victoires en six matches, mais qui permet aussi à cette sélection de terminer première du groupe 2, et donc de réintégrer la Ligue A.

Carsley aura aussi eu le mérite, pendant son intérim, de donner leur chance à de nombreux jeunes. Ainsi, face à l'Irlande, deux joueurs ont effectué leurs premiers pas avec les A : Tino Livramento (22 ans), le latéral de Newcastle, qui était titulaire et Taylor Harwood-Bellis (23 ans), le défenseur central de Southampton, entré en jeu à la 62e minute.

Ces deux-là se sont d'ailleurs révélés décisifs sur le plan offensif : le premier a



offert d'un joli centre le deuxième but anglais à Anthony Gordon, buteur d'une demi-volée (56e, 3-0), tandis que le second a inscrit le cinquième d'une tête piquée, à la suite d'un service parfait de Jude Bellingham (79, 5-0).

Gordon et Harwood-Bellis ont ainsi profité de cette soirée pour inscrire leur premier

but avec les Three Lions, un honneur partagé ce dimanche par Conor Gallagher, qui a dévié de la tête un ballon sur corner par Marc Guéhi (58e, 3-0) et Jarrod Bowen, qui a décoché un tir puissant du gauche à l'entrée de la surface, après une passe en retrait de Bellingham (76e, 4-0), très impressionnant ce dimanche soir.

Une action a changé la nature du match

La première réalisation avait été l'oeuvre d'un attaquant qui est lui habité à marquer pour l'Angleterre : Harry Kane, le meilleur réalisateur de l'histoire de cette sélection (69 buts), qui a transformé un penalty provoqué par une faute de Liam Scales sur Bellingham (53e, 1-0).

Cette action a complètement changé la physionomie de la rencontre, car, en plus de l'ouverture du score, elle a abouti à l'expulsion du défenseur irlandais. Avant ce fait de jeu, les joueurs de Carsley avaient dominé les débats, mais sans parvenir à cadrer la moindre de la tentative. À noter enfin que dans l'autre match du groupe, les Grecs ont conforté leur deuxième place en allant s'imposer en Finlande (2-0).

La Grèce en barrages

Dans l'autre rencontre du groupe 2, les joueurs d'Ivan Jovanovic l'ont emporté avec maîtrise face aux Finlandais (2-0). Tout s'est joué en deuxième mi-temps. Les Grecs ont ouvert le score grâce à une frappe limpide du gauche de leur capitaine Anastasios Bakasetas, servi en profondeur par Konstantinos Koulierakis. Christos Tzolis a ensuite profité d'une sortie manquée du gardien finlandais Jesse Joronen pour doubler la mise d'un joli lob du droit à l'extérieur de la surface (56e). La Grèce termine deuxième du groupe 2 (15 points), seulement devancée par l'Angleterre à la différence de buts (+ 13 contre + 7) et disputera donc un barrage d'accession face à un troisième de Ligue A.

Italie 1 - France 3

Les hommes de Deschamps ont triomphé et s'assurent d'éviter l'Allemagne

Dans l'obligation de s'imposer par deux buts d'écart face à l'Italie pour terminer premier de leur groupe, les Bleus n'ont pas failli à leur tâche. À Milan, les hommes de Deschamps ont triomphé (1-3), et s'assurent d'éviter l'Allemagne, l'Espagne ou le Portugal au mois de mars.

Dimanche soir, l'équipe de France avait rendez-vous avec sa dernière rencontre en Ligue des Nations. Déjà qualifiés pour les quarts de finale, les Bleus rencontraient une équipe également qualifiée avec l'Italie. Vainqueur de la première rencontre entre les deux équipes en septembre au Parc des Princes (1-3), la Squadra Azzurra se devait de consolider sa première place face à des Français revanchards. Ces derniers se présentaient d'ailleurs dans un 4-4-2 en losange assez inédit avec Christopher Nkunku en soutien d'un duo d'attaque composé de Randal Kolo Muani et Marcus Thuram. Pour ravir la première place à leurs hôtes du soir, les coéquipiers d'Adrien Rabiot se devaient de l'emporter par deux buts d'écart. Pour bien lancer cette mission, le milieu de l'OM a été le premier à sonner la charge. Sur un corner parfaitement tiré par Lucas Digne, Adrien Rabiot s'est trouvé au premier poteau et a trompé Guglielmo Vicario, dans les buts italiens en l'absence de Gianluigi Donnarumma, d'une belle tête (0-1, 2e).

Lancés, les Bleus ont pu être plus sereins dans la construction de leurs actions et ont montré des choses intéressantes sur le pré. Et malgré une belle double parade de Mike

Maignan face à Nicolo Barella (9e), les Bleus ont été globalement solides à San Siro malgré un pressing italien contraignant. Pour venir concrétiser leur bonne première période, les Français ont fait le break sur une superbe inspiration de Lucas Digne. Sur un coup-franc aux 30 mètres, le défenseur gauche a envoyé un missile qui a touché la barre puis le dos de Vicario avant d'entrer dans la cage transalpine (0-2, 33e). Un avantage de deux buts de courte durée : sur l'action suivante, Andrea Cambiaso réduisait l'écart au score à l'issue d'une belle action italienne (1-2, 34e). Malgré ce léger couac, les ouailles de Didier Deschamps sont entrées aux vestiaires avec un score mérité au tableau d'affichage.

Rabiot soigne son retour

Au retour des vestiaires, la France avait un double objectif en tête. Dans un premier temps, la France voulait conserver son avance au score. Dans le même temps, la perspective d'aller piquer la première place du groupe au nez et à la barbe de leurs adversaires du soir représentait quelque chose d'alléchant pour les Bleus. En ce sens, les Français ont cherché à se projeter encore plus vers l'attaque. Discret jusqu'ici malgré une prestation correcte, Christopher Nkunku a allumé la première mèche de la seconde période mais sa tentative était trop présomptueuse (58e). Emballants, les hommes en blanc ont continué de se projeter et leur opiniâtreté a payé sur un nouveau coup de pied arrêté. Et pourquoi changer une combinaison gagnante ? Sur une nouvelle offrande de Lucas Digne, Adrien Rabiot a armé une tête croisée qui



est allée se loger dans la lucarne opposée de Vicario (1-3, 66e).

Avec ce troisième but sur coup de pied arrêté dans le même match, les hommes de Didier Deschamps ont égalé leur record dans la matière qui datait d'une rencontre de 1991 face à l'Albanie. De nouveau à la première place du groupe, la France a continué d'afficher une maîtrise appréciable et qui n'a pas cédé malgré l'état d'esprit conquérant des Italiens, désireux de récupérer la première place du groupe. Une avance au score et une première place au classement que les Français n'ont pas lâché à l'image du sauvetage miraculeux de Mike Maignan en toute fin de rencontre (90+4e). Avec ce joli succès de l'autre côté des Alpes, la France réalise le coup parfait et sera donc tête de série à l'occasion des quarts de finale de Ligue des Nations qui auront lieu en mars prochain. Ainsi, les

Bleus vont éviter l'Allemagne, le Portugal ou encore l'Espagne lors de ce stade de la compétition.

Homme du match : Digne (8) :

il avait gros à jouer avec cette nouvelle titularisation, et le joueur d'Aston Villa l'a plus que rentabilisée. Il est passeur décisif sur corner dès la 3e minute de jeu avec un superbe centre pour Rabiot, puis à nouveau en seconde période sur coup-franc, toujours pour Rabiot. Mais le clou du spectacle reste son coup-franc extraordinaire (accordé à Vicario contre son camp), à plus de 30 mètres, six ans après le dernier inscrit par un joueur de l'équipe de France (Pogba contre la Russie en 2018). Défensivement, il a aussi tenu son rang en mettant Di Lorenzo hors d'état de nuire. On l'a quand même vu tirer la langue en fin de rencontre, ce qui peut se comprendre vu son activité.