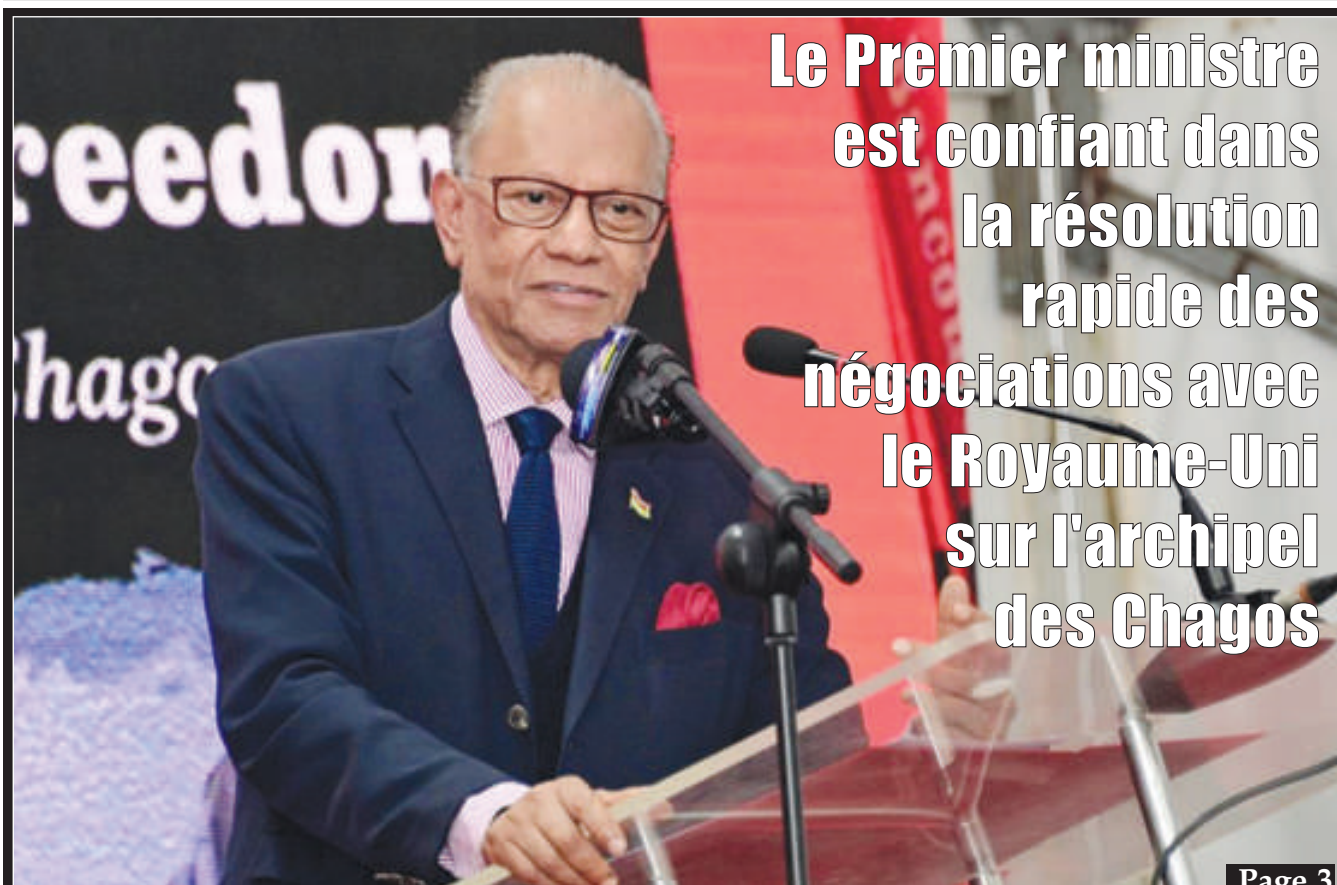


# Le Socialiste

43e année - Rs 5.00 - No 108208 - VENDREDI 14 FÉVRIER 2025 «Le courage c'est de chercher la vérité et de la dire» - Jaurès

Un Quotidien d'information, libre et indépendant



**Le Premier ministre est confiant dans la résolution rapide des négociations avec le Royaume-Uni sur l'archipel des Chagos**

Page 3



Secrétariat mondial de l'hindi

**Le président Gokhool appelle à des actions décisives pour étendre l'influence mondiale de l'hindi**

Page 3



**Les Assises de l'Industrie 2025 valorisent le développement industriel durable et l'innovation**

Page 3



**Macron et Modi affichent leur proximité à Marseille**

Page 2



OTAN

**Les Européens veulent convaincre les États-Unis qu'ils ont fait leur part**

Page 4

## FOOTBALL



Premier League  
Everton 2 Liverpool 2

**Rencontre houleuse, 4 cartons rouges et intervention de la police**

Page 8



Ligue des champions

**Feyenoord dispose de Milan (1-0)**

Page 7



A la télé aujourd'hui

	13:438 PASSION AND POWER 14:02 L'HOMME QUI VALAIT TROIS MILLIARDS 15:00 SAMACHAR 15:14 THE HOLIDAY 17:24 YOUR LOVE IS MY FORTUNE 18:00 SAMACHAR 18:30 SAYINGS RADHA KRISHNA 18:50 DOREE 19:30 LE JOURNAL TELEVISE 20:10 HAWAII 5-0 20:53 BLUE LIGHTS 23:30 LE JOURNAL TELEVISE
	17:52 LE MAG 18:03 PASSION AND POWER 18:34 LES RICHES PLEURENT AUSSI LOS RICOS TAMBIEN LLORAN 19:00 ZOURNAL KREOL 19:23 LE MAGAZINE DE L'EMPLOI 19:29 RODRIG PROG : PLAT DU CHEF 20:00 AN ETA DALERT 20:25 KONN OU DRWA 20:53 TOUS EGAUX 21:07 MORISIEN KONN OU LA SANTE 21:25 LE MAG 22:54 LA JOURNEE SOUS LE REGARD DU SEIGNEUR 23:00 ZOURNAL KREOL 23:57 RODRIG PROG : ALA NOU VINI
	15:00 SAMACHAR 15:30 SAJANWA BAIRI HO GAILE HAMAR 15:50 SAJANWA BAIRI HO GAILE HAMAR 16:01 SAJANWA BAIRI HO GAILE HAMAR 16:11 SHAURYA AUR ANOKHI KI KAHANI 17:30 SAYINGS RADHA KRISHNA 18:00 SAMACHAR 18:31 TARK VITARK 19:30 SANGEET SANKRANTI 19:47 CHIKITSA AUR SWASTHEY 20:40 RAMAYAN 20:10 PRAYAGRAJ MAHAKUMBH MELA 2025 21:05 TEEN DEVIYAN
	14:00 RAJAA BETAA 15:30 RAJU BAJRANGI 18:00 SAMACHAR 18:31 SAYINGS RADHA KRISHNA 18:32 KUNDALI BHAGYA 19:02 UDAARIYAAN 19:30 DHARAM PATNI 20:01 MITHAI 20:30 YASHOMATI MAIYYA KE NANDLALA 20:59 ANUPAMAA 21:30 MERE SAI - SHRADDHA AUR SABURI 22:00 KISMAT KI LAKIRON SE 22:30 MERE DAD KI DULHAN 23:01 RAJAA BETAA 23:30 RAJU BAJRANGI
	14:42 SHIFT 15:59 GO ASTRO BOY GO! 16:12 SAM LE POMPIER 18:00 ECO AFRICA 18:30 THE 77 PERCENT 19:21 STUDENT SUPPORT PROGRAMME: GRADE 7: 20:03 ALL THE FLOWERS/ LES AROMES DU COEUR 20:30 NEWS 20:51 TRAVEL 21:07 SKYSCRAPER 22:48 TOMORROW TODAY 23:43 HALLIG LIFE IN THE CLIMATE CRISIS

Macron et Modi affichent leur proximité à Marseille



Le président français Emmanuel Macron et le Premier ministre indien Narendra Modi ont affiché mercredi à Marseille leur proximité et le partenariat entre leurs pays, symbole selon Paris de l'indépendance française à l'heure de la confrontation entre les Etats-Unis et la Chine.

Arrivés mardi soir dans la deuxième ville de France, et après un dîner tardif dans un restaurant trois étoiles à Cassis, près de Marseille sur la côte méditerranéenne, les deux hommes d'État ont enchaîné mercredi au pas de course les étapes, sans s'adresser à la presse ni annoncer de nouveaux projets communs.

Ils ont d'abord rendu hommage aux soldats indiens morts en France pendant la Première Guerre mondiale, au cimetière militaire marseillais de Mazargues.

Ils ont ensuite inauguré le consulat général d'Inde dans la cité phocéenne, acclamés par une petite foule d'expatriés indiens, avant de se rendre au siège du géant mondial du transport maritime CMA CGM, sur le port de Marseille, où le PDG Rodolphe Saadé leur a présenté le "fleet center", le centre de navigation d'où est gérée la flotte de l'armateur, soulignant les liens de la compagnie avec l'Inde.

L'occasion d'évoquer le corridor Imec, projet de transport maritime et ferroviaire reliant l'Inde à l'Europe via le Moyen-Orient, qui se veut une alternative aux nouvelles "routes de la soie chinoises".

Dans de brefs échanges à bâtons rompus, Emmanuel Macron a estimé devant son invité que Marseille "peut clairement être le point d'entrée vers le marché européen" dans le cadre d'Imec, qu'il avait qualifié mardi de "catalyseur formidable" en clôture d'un forum d'affaires franco-indien, promettant de "mobiliser des projets concrets et des investissements".

MM. Macron et Modi ont ensuite visité le chantier monumental du réacteur expérimental de fusion nucléaire Iter, à Saint-Paul-lès-Durance, jouxtant le site nucléaire du CEA de Cadarache, à 70 km de Marseille.

Ce projet international qui vise à révolutionner la production d'énergie implique la France et l'Inde mais aussi d'autres pays dont la Russie, la Chine ou encore les Etats-Unis.

"C'est un projet unique aussi car ce sont des pays qui en matière géopolitique font face à des tensions mais ici ils travaillent ensemble. C'est un modèle: ici on laisse les passeports à l'accueil", a dit à l'AFP le directeur général du site, l'Italien Pietro Barabaschi.

"Intimité particulière"

Mais alors que l'Elysée avait évoqué de possibles nouveaux projets de coopération portuaire, énergétique ou dans le nucléaire civil, aucune annonce n'a été faite. Pas plus que dans les négociations à plusieurs milliards d'euros sur l'achat par New Delhi d'avions de chasse français Rafale version marine et de sous-marins Scorpène.

En emmenant Narendra Modi dans sa "ville de cœur" après avoir coprésidé le sommet sur l'intelligence artificielle à Paris, Emmanuel Macron voulait soigner sa relation avec le pays le plus peuplé de la planète, déjà invité au défilé du 14-Juillet en 2023.

"L'Inde et la France sont deux grandes puissances et ont une intimité particulière", a expliqué le président français dimanche dans une interview télévisée. "Nous voulons travailler avec les Etats-Unis d'Amérique" et "avec la Chine, mais on ne veut dépendre de personne", a-t-il insisté, en mettant en avant sa "stratégie indopacifique".

Narendra Modi a assuré mardi que ce "partenariat ne se limite pas" aux relations bilatérales. "Nous travaillons ensemble pour trouver des solutions aux défis mondiaux auxquels nous sommes confrontés", et "renforcer notre coopération dans tous les domaines", a-t-il dit.

Pour un ancien ministre français, c'est une "bonne intuition" d'Emmanuel Macron, car "Modi, à la tête d'une puissance en devenir, a trouvé une position d'équilibre entre Américains, Chinois et Russes".

"Il y a une constance rhétorique de la France à vouloir se poser en pont entre le Nord et le Sud", estime Bertrand Badie, professeur à Sciences-Po.

Mais ce spécialiste des relations internationales prévient aussi qu'à force de vouloir afficher sa proximité avec New Delhi, "cela oblige Macron à passer sous silence la politique intérieure" du Premier ministre indien.

De Marseille, Narendra Modi s'est envolé en début d'après-midi pour les Etats-Unis, à la rencontre du nouveau président américain Donald Trump.



# Le Premier ministre est confiant dans la résolution rapide des négociations avec le Royaume-Uni sur l'archipel des Chagos

Le Premier ministre, Dr Navinchandra Ramgoolam, a exprimé mercredi sa confiance dans la résolution positive de l'accord entre Maurice et le Royaume-Uni sur l'exercice de la souveraineté sur l'archipel des Chagos.

La déclaration a été faite au Centre communautaire chagossien Marie Lisette Talate, à Pointe aux Sables, lors de la cérémonie de lancement d'un livre intitulé « Olivier Bancoult. Un cri pour la liberté ». L'histoire des Chagos, écrit par le Dr Ibrahim Alladin. Le vice-Premier ministre, M. Paul Raymond Bérenger, plusieurs ministres et ministres d'État, des parlementaires et d'autres personnalités étaient présents à l'événement.

Dans son discours de circonstance, le Premier ministre a affirmé que Maurice a fait preuve d'ouverture et de volonté de trouver un terrain d'entente en acceptant la présence d'un représentant de la nouvelle administration des États-Unis d'Amérique dans les négociations afin de renforcer davantage le processus.

Par ailleurs, le Dr Ramgoolam a assuré que les Chagossiens étaient tenus informés du processus de négociation et mis au courant des progrès réalisés depuis que le président du Groupe des réfugiés des Chagos, M. Olivier Bancoult, a été informé de la question. Il a également souligné que M. Bancoult ferait partie de la délégation

mauricienne participant à la réunion de l'Union africaine en Éthiopie pour informer les autres pays africains sur la question.

Le Chef du gouvernement a également rendu hommage à toutes celles qui, au cours des 60 dernières années, ont lutté sans relâche contre les injustices de la déportation de l'archipel des Chagos, notamment les femmes chagossiennes, à savoir Charlésia Alexis, Lisette Talate, Rita Bancoult et Marie Liseby Elysé. Tout en rappelant le déplacement forcé des Chagossiens et le détachement des Archipels de Maurice, Dr Ramgoolam a souligné l'importance de connaître l'histoire et d'honorer les héros et héroïnes qui se sont battus pour leur droit, leur dignité et leur liberté. Il a ainsi félicité l'auteur, le Dr Alladin, et tous ceux qui ont travaillé sans relâche pour mettre en lumière cette histoire.

Dans le même esprit, le vice-Premier ministre a salué les femmes chagossiennes qui sont au cœur de la lutte contre l'injustice et pour le retour à leur terre tout en exigeant la reconnaissance et des réparations pour les épreuves et les souffrances endurées. M. Bérenger a également développé l'histoire du déplacement et de la dépossession des Chagossiens et a souligné l'engagement du gouvernement à garantir que les luttes du peuple chagossien ne soient pas oubliées. Il a affirmé que dans les



négociations, un fonds spécial a été réservé aux Chagossiens.

Selon M. Bérenger, le prochain accord entre la République de Maurice et le Royaume-Uni marquerait un tournant. Il a affirmé que ce serait l'opportunité d'une nouvelle ère et d'une nouvelle alliance entre l'ancien colonisateur et le colonisé, enracinée dans le respect mutuel et la collaboration.



L'importance de promouvoir et de préserver la langue hindi pour favoriser une reconnaissance mondiale a été évoquée par le président de la République de Maurice, M. Dharam Gokhool, lors de la cérémonie de clôture d'un atelier d'une demi-journée sur « L'enseignement et l'apprentissage de la poésie de Tulsidas », organisé mercredi à Phoenix pour les élèves du secondaire.

L'événement a été organisé dans le cadre du 17e anniversaire de la journée fonctionnelle du Secrétariat mondial hindi (WHS) (fonctionnement officiel du Secrétariat). Il a également présenté le lancement de Vishwa Hindi Sahitya 2024, le magazine littéraire annuel du WHS, ainsi que deux nouvelles publications : Kalpana Laljee Ke Sahitya Mein Girmitya Mahakavya du Dr Balram Gupta et du Dr Amit Kumar Gupta ; et Jeevan Pravaah et Lakshita par la fondatrice d'Antarrashtriya Hindi Sahitya Pravaah à Philadelphie, en Amérique, du Dr Mira Singh.

Le Haut-Commissaire de l'Inde à Maurice, M. Anurag Srivastava, le secrétaire général de WHS, Dr Madhuree

## Secrétariat mondial de l'hindi Le président Gokhool appelle à des actions décisives pour étendre l'influence mondiale de l'hindi

Ramdharee, le président de l'Académie indienne d'hindi, Thiruvananthapuram de l'Inde, Dr S. Thankamoni Amma, et d'autres personnalités étaient présentes.

Dans son discours, le président Gokhool a décrit le 17e anniversaire du WHS comme une étape importante, reconnaissant ses réalisations tout en soulignant également la nécessité d'évaluer les domaines dans lesquels des progrès supplémentaires sont nécessaires. Il a appelé à une action décisive et à de nouvelles innovations pour renforcer la mission du WHS consistant à promouvoir l'hindi en tant que langue mondiale.

Parlant de la Journée mondiale de l'hindi, célébrée chaque année le 10 janvier 2025, le président a souligné son importance pour faire connaître la langue hindi et promouvoir son statut de moyen de communication mondial. Il a rappelé le moment historique de 1949, lorsque l'hindi a été parlé pour la première fois à l'Assemblée générale des Nations Unies, et a rappelé la première Conférence mondiale sur l'hindi en 1975. L'hindi étant la troisième langue la plus parlée dans le monde après l'anglais et le mandarin, il a souligné l'importance de rendre cette langue plus inclusive et accessible au-delà de ses locuteurs traditionnels.

Le président a en outre souligné la nécessité de moderniser les méthodologies d'enseignement pour suivre le rythme des progrès numériques et rendre l'hindi plus attrayant pour les jeunes générations. Il a parlé de l'importance d'accroître la visibilité du travail du WHS, affirmant

qu'un engagement et une sensibilisation réguliers sont essentiels pour maintenir l'intérêt pour la langue.

Réaffirmant le soutien inébranlable du gouvernement, il a réitéré les liens culturels, politiques et historiques profondément enracinés de Maurice avec l'Inde et sa collaboration avec les organisations internationales dédiées à la promotion de la langue hindi. Le président Gokhool a en outre souligné le rôle de l'hindi en tant qu'outil puissant de communication mondiale, favorisant l'unité, la paix et les échanges culturels.

Pour sa part, le Haut-Commissaire a souligné le rôle de l'Inde en tant que passerelle vers la construction d'une société mondiale inclusive, soulignant les efforts de longue date du pays pour étendre et améliorer son système éducatif. Il a déclaré que ces avancées jouent un rôle crucial dans la promotion de l'inclusivité mondiale.

Concernant la promotion de la langue hindi, le Haut-Commissaire Srivastava a plaidé pour l'adoption de nouvelles méthodes parallèlement aux approches traditionnelles. Il a souligné l'importance de tirer parti de la technologie moderne pour améliorer la diffusion des langues, rendant ainsi l'éducation plus accessible et plus engageante. En mettant en œuvre ces stratégies, il s'est dit convaincu que l'enseignement et l'apprentissage deviendraient plus efficaces et plus attrayants, en particulier pour la jeune génération.

## Les Assises de l'Industrie 2025 valorisent le développement industriel durable et l'innovation

Le gouvernement s'engage à revitaliser le secteur manufacturier en soutenant les entreprises locales par le biais d'initiatives telles que Manufacturing 4.0 et de projets visant à améliorer l'efficacité énergétique et la durabilité. Le ministre de l'Industrie, des PME et des Coopératives, M. Sayed Muhammad Aakil Ameer Meea, a fait cette déclaration hier matin lors de l'ouverture des Assises de L'Industrie 2025 au Maritim Resort & Spa Mauritius, Balaclava.

La Coordinatrice résidente des Nations Unies, Mme Lisa Simrique Singh, ainsi que d'autres personnalités étaient présentes à la cérémonie d'ouverture.

Dans son discours d'ouverture, le ministre Ameer Meea a énuméré les défis actuels auxquels est confronté le secteur manufacturier mauricien, à savoir une contraction de la base industrielle, une baisse des exportations réelles et un ralentissement des investissements directs étrangers.

Il a souligné l'importance de la collaboration entre le gouvernement et les acteurs de l'industrie pour surmonter les obstacles tels que la pénurie de main-d'œuvre, les infrastructures obsolètes et la lenteur de la promotion des investissements.

Par ailleurs, le ministre a proposé une révision du Conseil de Développement Économique (EDB), qui, selon lui, n'a pas suffisamment promu le secteur manufacturier. Il a préconisé l'adoption d'un modèle similaire à celui de l'ancienne Autorité mauricienne pour le développement des exportations et des investissements, qui a joué un rôle déterminant dans la croissance industrielle dans le passé. Il a appelé à une approche plus ciblée de la promotion des investissements et des exportations, garantissant que le secteur manufacturier reçoive l'attention dont il a besoin pour prospérer sur un marché mondial de plus en plus compétitif.

En outre, le ministre Ameer Meea a évoqué la nécessité d'adopter de nouvelles technologies, notamment l'intelligence artificielle, pour accroître la productivité et la compétitivité au sein de l'industrie. Il s'est réjoui que de nombreuses entreprises aient déjà commencé à intégrer de telles technologies.

En ce qui concerne les défis du marché du travail, le gouvernement s'emploie à relever les défis du marché du travail en créant un comité interministériel axé sur l'amélioration du processus de recrutement de main-d'œuvre étrangère. Grâce à ces réformes, le ministre s'est dit convaincu que le secteur manufacturier mauricien pourrait retrouver son élan et atteindre une prospérité à long terme.

### Les Assises de l'Industrie 2025

Cet événement, organisé par le ministère de l'Industrie, des PME et des Coopératives, rassemble quelque 125 par-

ticipants issus d'organisations des secteurs public et privé, y compris des entreprises manufacturières, pour discuter du développement futur du secteur manufacturier à Maurice. L'objectif principal est d'identifier les contraintes affectant la croissance industrielle, de proposer des mesures correctives à court et moyen terme et d'élaborer des initiatives stratégiques pour réorienter le secteur manufacturier vers une voie durable et viable.

L'événement comprendra des tables rondes sur des thèmes industriels importants, notamment la promotion de l'investissement et des exportations, les technologies de fabrication 4.0, la production durable, amélioration de la productivité, et le développement des compétences. Des experts en la matière agiront en tant que modérateurs et panélistes pour faciliter un dialogue constructif et fournir des idées pour des résultats significatifs.



# Les députés adoptent un texte renforçant la sécurité dans les transports

**L'Assemblée nationale française a approuvé, hier, une série de mesures autorisant les caméras-piétons pour les contrôleurs et les conducteurs de bus ainsi que les palpations de la part des forces de sécurité de la SNCF et de la RATP. Une disposition vise aussi les polices municipales.**

Accès des policiers municipaux dans les trains, caméras-piétons pour les contrôleurs et les conducteurs de bus, palpations autorisées pour les forces de sécurité de la SNCF et de la RATP... Les députés ont renforcé et adopté, hier, en première lecture, une proposition de loi visant à renforcer la sécurité dans les transports.

Le ministre des Transports, Philippe Tabarot, à l'origine de la proposition de loi lorsqu'il était encore sénateur, s'est félicité de son adoption, alors que la gauche a largement critiqué un texte « liberticide » qui porterait atteinte à un certain nombre de « droits fondamentaux ».

Comme d'autres, ce texte a également fait les frais de la dissolution et de la censure du gouvernement Barnier puisqu'il avait été adopté au Sénat en février 2024, avant que son parcours législatif soit stoppé. Désormais, députés et sénateurs vont devoir trouver un compromis sur une version du texte en commission mixte paritaire.

**Police municipale : conventions locales avec les transporteurs**

Parmi l'ensemble des mesures adoptées, l'une d'entre elles intéressera particulièrement les maires puisqu'elle porte sur l'autorisation donnée aux policiers municipaux – à l'instar des agents de la police et de la gendarmerie nationales – d'accéder aux trains (mais aussi aux véhicules et stations de transport routier) afin de « renforcer le continuum de sécurité ».

Alors que le texte initial prévoyait le libre accès – sans « accord préalable du maire » – des policiers municipaux aux espaces de transport et aux trains en circulation, les sénateurs avaient finalement choisi, lors des débats, de conditionner cet accès à la signature facultative d'une convention (entre les communes ou les EPCI et les autorités organisatrices de la mobilité). Tout

en l'étendant aux gardes-champêtres.

Jugeant ce dispositif « superfétatoire » et risquant d'introduire « une complexité inutile », les députés ont décidé de récrire cet article lors de son passage en commission en imposant aux communes une « association obligatoire » et « systématique » des opérateurs de transport lors de « l'élaboration d'une convention locale de sûreté des transports collectifs ». L'objectif étant d'« améliorer la coordination des différents acteurs ».

Une mesure qui concernerait « les communes contiguës desservies par un ou plusieurs réseaux de transports publics » et qui choisissent de permettre à leurs polices municipales « d'exercer indistinctement leurs compétences sur les parties de réseaux qui les traversent ».

**Des caméras-piétons pour les conducteurs de bus**

L'Assemblée nationale a également pérennisé le port des caméras-piétons pour les agents de contrôle. Si une expérimentation a déjà eu lieu, elle a pris fin le 1er octobre bien que les contrôleurs concernés de la SNCF, de la RATP et de 23 agglomérations aient plébiscité ce dispositif. En effet, 96 % des agents en souhaitaient la pérennisation, selon une enquête de la SNCF qui a permis de réaliser que 95 % des déclenchements ont permis « de contenir des situations conflictuelles ».

Le port de ces caméras – que les agents décident eux-mêmes de déclencher – permettait de jouer « un rôle dissuasif face aux menaces et agressions », a fait valoir le rapporteur du texte, Guillaume Gouffier Valente.

Les députés ont également permis aux conducteurs d'autobus et d'autocars de recourir à des caméras-piétons, à titre expérimental et pour deux ans. Pointant l'an passé le fait que « les conducteurs d'autobus sont particulièrement exposés aux risques d'agressions », celui qui était encore sénateur à l'époque, Philippe Tabarot, avait souligné, dans son amendement, que ce dispositif permettrait de « faciliter la collecte de preuves dans le cadre de procédures judiciaires, administratives et disciplinaires et de mieux garantir la sécu-



rité des conducteurs et des voyageurs ». Là aussi, l'enregistrement audiovisuel permettrait « bien souvent d'apaiser les situations conflictuelles auxquelles sont confrontés les agents ».

La mise en place d'un dispositif de « transmission en direct de l'environnement sonore » du conducteur a également été votée de manière expérimentale.

**Bus scolaires à Mayotte : lutter contre les « caillassages »**

En outre, le gouvernement a fait adopter, en séance, un amendement visant à autoriser, à titre expérimental là aussi, les « opérateurs de transports guidés urbains », en particulier les tramways, à installer des caméras frontales embarquées sur les matériels roulants qu'ils exploitent. « La mise en œuvre de dispositif de captation vidéo s'avère nécessaire tant pour prévenir et analyser les accidents que pour former le personnel », explique l'exécutif.

Une autre expérimentation devrait aussi voir le jour pour les transports scolaires sur Mayotte. En commission, les députés avaient ainsi introduit un nouvel article habilitant les opérateurs de transport scolaire routier de Mayotte à filmer la voie publique au moyen de caméras frontales et latérales embarquées à bord des autocars. Cette expérimentation, d'une durée de trois ans, doit « permettre de mieux lutter contre

le fléau des caillassages de bus que connaît ce département ».

**Palpations autorisées**

Reste qu'un amendement du gouvernement a particulièrement visé par les critiques puisqu'il prévoit d'étendre jusqu'en 2027 l'expérimentation d'un dispositif de vidéosurveillance algorithmique (VSA), testé notamment lors des Jeux olympiques et paralympiques de Paris, et qui devait s'achever en mars. Pour rappel, dans le cadre de la VSA, un algorithme analyse les images de vidéosurveillance afin de repérer des comportements suspects.

Les députés ont, par ailleurs, élargi, en séance hier, les prérogatives des forces de sécurité dans les transports (Suge pour la SNCF et GPSR pour la RATP) en autorisant les agents à procéder à des palpations sans avoir besoin du feu vert des préfets. Ils auraient, en outre, la possibilité d'intervenir « aux abords immédiats » des gares – et non plus seulement à l'intérieur. Pour la RATP, cela doit permettre aux agents d'intervenir contre la vente à la sauvette devant les stations et saisir la marchandise.

Avec ce texte les agents de sécurité de la SNCF et de la RATP pourraient aussi saisir « un objet autre qu'une arme » qui « peut être dangereux pour les voyageurs », et le conserver jusqu'à 48 heures. Un autre amendement a été adopté pour autoriser

## OTAN

# Les Européens veulent convaincre les États-Unis qu'ils ont fait leur part

**Les membres européens de l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN) tentent de convaincre Washington qu'ils font leur part du travail pour la sécurité du Vieux Continent. Mais cela pourrait ne pas suffire à persuader les États-Unis de continuer à soutenir l'Ukraine.**

Les ministres de la Défense de l'OTAN se réuniront ce jeudi à Bruxelles, presque trois ans après le début de la guerre en Ukraine. Ce sera l'occasion d'une première apparition pour le nouveau secrétaire à la Défense des États-Unis, Peter Hegseth.

Il ne fait aucun doute que l'augmentation des dépenses de défense sera sur toutes les lèvres lors de cette rencontre. L'ampleur du soutien européen à l'Ukraine devrait également être examinée de près.

Depuis que Donald Trump a suggéré l'année dernière que le Kremlin pourrait « faire ce qu'il veut » avec les alliés militaires qui n'atteindraient pas l'objectif des 2 %, la pression exercée sur l'UE ne fait que s'intensifier. Les Européens sont conscients de la nécessité de se réapprovisionner en armes.



Cette réunion devrait permettre au secrétaire général de l'OTAN, Mark Rutte, ainsi qu'aux plus gros contributeurs de l'Alliance, de rappeler qu'une grande majorité des alliés ont déjà atteint leur objectif.

L'Europe et le Canada ont augmenté leurs dépenses de 20 % l'année dernière. Cependant, de nombreux membres font encore pression sur ceux qui dépensent peu afin qu'ils rattrapent leur retard. Selon les estimations de 2024, alors que la plupart des États membres de l'OTAN se dirigent vers le seuil des 3 % pour 2025, huit d'entre

eux n'ont pas encore atteint l'objectif de 2 %.

L'appel de Donald Trump pour augmenter les dépenses à 5 % du PIB reste hors de portée pour la plupart des alliés, à l'exception de la Pologne, des États-Unis et des pays baltes.

Pourtant, tout le monde a conscience qu'il n'y a pas de temps à perdre dans le contexte de la guerre en Ukraine.

Même le Luxembourg, qui a une dérogation lui permettant d'éviter que sa petite armée ne dépense des sommes ridicules, a

déclaré que tous les alliés devaient atteindre les 2 %.

Quoi qu'il en soit, selon les estimations du secrétaire général de l'OTAN, cela ne suffira pas pour répondre aux objectifs de capacité et exécuter les plans de défense. Selon des sources proches du dossier, les membres devraient dépenser au minimum 3,7 % de leur PIB pour atteindre les objectifs de défense de la zone euro-atlantique en cas de conflit.

Bien que le sommet de La Haye en juin sera sûrement l'occasion d'une révision de l'engagement, des sources ont indiqué à Euractiv que le chiffre précis du montant et le calendrier restent à débattre.

Deux personnes impliquées dans les discussions ont suggéré un engagement en deux phases, avec, par exemple, un objectif intermédiaire de 2,5 à 3,5 % avant de passer à un objectif de 5 %.

Si, au cours des dernières années, les pays sous-performants ont proposé de revoir les calculs derrière le choix de l'objectif de 2 % — en incluant l'aide à l'Ukraine par exemple — « il n'y a pas de discussion animée à ce sujet », confie un haut diplomate de l'OTAN à Euractiv.



# La Biélorussie libère trois «détenus», dont un citoyen Américain

Deux personnes de nationalité biélorusse et une de nationalité américaine, qui étaient détenues au Bélarus, ont été libérées et récupérées dans ce pays par les autorités américaines, qui les ont acheminées en Lituanie, ont affirmé mercredi des responsables américains. «C’était une opération spéciale dans laquelle nous avons passé la frontière biélorusse et sommes allés à Minsk pour rencontrer des homologues biélorusses qui nous ont amené ces trois détenus et nous les ont confiés. Nous les avons ramenés par la Lituanie. Il y a un citoyen américain parmi eux», a d’abord indiqué Chris Smith, secrétaire d’État adjoint

chargé de l’Europe de l’Est.

La porte-parole de la Maison Blanche Karoline Leavitt a ensuite expliqué à la presse qu’«un Américain et deux personnes du Bélarus, dont un travaillant pour Radio Liberty» avaient bien été libérés. Elle n’a pas précisé leur nom. Mais le média public américain Radio Free Europe/Radio Liberty a confirmé que l’une de ces trois personnes était un journaliste de sa rédaction, Andreï Kouznetchyk, détenu au Bélarus «depuis plus de trois ans». La meneuse de l’opposition biélorusse en exil, Svetlana Tikhanovskaïa, s’est félicitée de ces libérations, remerciant dans un message sur Telegram le président américain Donald Trump et son administration. «J’ai été informée que tous les trois (prisonniers libérés)

se trouvent maintenant à Vilnius et sont en sécurité», a-t-elle indiqué.

Une autre journaliste détenue

Andreï Kouznetchyk, rédacteur en chef de la rédaction biélorusse de RFE/RL, avait été arrêté en 2021 et condamné à six ans de prison pour «extrémisme». La troisième prisonnière libérée, Aliona Mavchouk, avait été arrêtée en 2020 et condamnée à six ans de prison pour «participation à des émeutes de masse», après d’importantes manifestations antigouvernementales à Minsk. Selon une assistante de Svetlana Tikhanovskaïa, Aliona Mavchouk se trouve «dans un état physique et psychologique grave» et a été «emmenée dans un endroit sûr».

Le président de RFE/RL, financé par les États-Unis, Stephen Capus, a par ailleurs

dit espérer la libération prochaine d’un autre de ses journalistes, Igor Lossik, actuellement détenu au Bélarus. «Nous allons continuer à travailler jusqu’à la libération de tous les Américains», a ajouté Chris Smith sur CNN, interrogé devant l’ambassade des États-Unis en Lituanie aux côtés de l’ambassadrice Kara McDonald.

Pour Karoline Leavitt, la libération de ce citoyen américain au lendemain de celle de Marc Fogel, qui était détenu en Russie après avoir été condamné à 14 ans de prison pour possession de drogue, est une «remarquable victoire» pour le gouvernement de Donald Trump. Le Bélarus est un proche allié de la Russie, dirigé depuis 30 ans par Alexandre Loukachenko, récemment réélu sans opposition pour un septième mandat.

## Yémen

# L'ONU condamne la mort d'un travailleur humanitaire détenu par les houthistes

Suite à l’annonce de la mort d’un travailleur humanitaire onusien au Yémen, alors qu’il était détenu par les houthistes, le chef de l’ONU a demandé des explications au groupe rebelle concernant les circonstances «floues» de cette tragédie.

Les drapeaux de l’ONU étaient en berne, mercredi, dans les bureaux de l’Organisation au Yémen, suite au décès, le 10 février, d’un membre du personnel local du Programme alimentaire mondial (PAM).

Dans une déclaration publiée mardi soir, António Guterres a condamné fermement la mort du travailleur humanitaire, dont il a précisé qu’il était «détenu arbitrairement» depuis le 23 janvier 2025 par les rebelles houthistes, qui contrôlent le nord du pays.

«Les circonstances entourant cette tragédie déplorable restent floues et les Nations Unies demandent d’urgence des explications aux autorités de facto houthistes», a déclaré le Secrétaire général.

Il a appelé à une enquête «immédiate, transparente et approfondie» afin que les responsables rendent des comptes.

Un agent humanitaire «dévoué»

De son côté, la Directrice exécutive du PAM, Cindy McCain, a indiqué sur le réseau social X que le défunt était un agent humanitaire «dévoué» et père de deux enfants.

«J’ai le cœur brisé et je suis indignée par la perte tragique d’Ahmed», a-t-elle déclaré.

Le PAM a par ailleurs précisé, sur X également, que le travailleur humanitaire était l’un des sept membres de son personnel local détenus par les houthistes depuis le mois dernier.

### NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING AND LAND USE PERMIT APPLICATION NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE

Take Notice that I Hanjary Nirmal will apply to the District Council of Savanne for a Building and land Use Permit for a Conversion of part of a ground floor building to be used as victualler and addition at first floor for residential purposes at Radhakissen Road, Bois Cheri.  
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 14 February 2025

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

Notice is hereby given that **Trade247 Markets Ltd** a Global Business Licence Company, having its registered address at Premier Business Centre, 10<sup>th</sup> Floor, Sterling Tower, 14 Poudriere Street, Port Louis, Mauritius, has by a Special Resolution passed on 16 January 2025 changed its name to **Trade Twenty Four 7 Markets Ltd** as evidenced by a Certificate of Incorporation on Change of Name issued by the Registrar of Companies on 3<sup>rd</sup> February 2025.  
  
Premier Financial Services Limited  
Secretary

« Les humanitaires ne sont pas une cible », a protesté Mme McCain.

Dans sa déclaration, le Secrétaire général de l’ONU a exprimé ses plus sincères condoléances à la famille du défunt, ainsi qu’au personnel du PAM.

Il s’est dit solidaire «de tous les collègues détenus» et de leurs familles.

M. Guterres a rappelé que des dizaines de membres du personnel des Nations Unies, d’ONG nationales et internationales, d’organisations de la société civile et de missions diplomatiques continuent d’être détenus, certains depuis plusieurs années.

« Leur détention arbitraire continue est inacceptable », a-t-il dit, avant d’appeler à leur libération immédiate et inconditionnelle.

M. Guterres a indiqué que l’ONU continuait de suivre de près cette situation et de prendre les mesures appropriées pour assurer la sûreté et la sécurité de son personnel, qui s’efforce de venir en aide au peuple yéménite.

### NOTICE UNDER SECTION 311 OF THE COMPANIES ACT 2001

Notice is hereby given that **Yunivbu Consultants Limited (the Company)** ,a Global Business Company having its registered address at Premier Business Centre, 10<sup>th</sup> 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 11 March 2025.

Dated this: 12 February 2025

Premier Financial Services Limited  
Comapany Secretary

### NOTICE UNDER SECTION 311 OF THE COMPANIES ACT 2001

Notice is hereby given that the Company “**SEW INTERNATIONAL HOLDINGS PRIVATE LIMITED**”, a Domestic Company having its registered office at **C/O Appavoo International Ltd Appavoo Business Centre 29 Barthelemy Street, Port Louis, Mauritius** is on this **24<sup>th</sup> of January 2025**, applying to the Registrar of Companies to be removed from the Register of Companies under section 309 (1) (d) of the Companies Act 2001.

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

Any objection to the removal of the Company under section 312 of the Companies Act 2001 is to be made in writing to the Registrar of Companies by not later than 28 days from the date of the notice.

The Director

Dated this 24<sup>th</sup> of January 2025.

### NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING AND LAND USE APPLICATION NOTICE FOR PERMISSION

#### NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE

Take Notice that I OTF EXPORT LTD will apply to the District Council of Flacq for a Building and land Use Permit for a Construction of Agro Processing plant Factory and Office at Morcellement Belair Riviere Seche, Beau Rivage

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 14 February 2025

### NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING & LAND USE PERMIT APPLICATION

#### NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE

Take notice that, **ACOMA VILLA LTD** will apply to the District Council of Riviere du Rempart for a Building and Land Use Permit for a proposed **Club House with Gym facilities at Grand Gaube.**

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

Date: 07 February 2024

### CHANGE OF NAME

Notice is hereby given that **Mr Deelish Sharma CHATOOAH**, electing his legal domicile in the office of **Me. Dya GHOSE-RAD-HAKEESOON, Attorney at Law** of Suite 15A, 15th Floor, Hennessy Court, Pope Hennessy St, Port Louis, has applied to the Honourable Attorney General for leave to change his surname **CHATOOAH** into that of **JEETOO**, so that in the future he shall bear the names and surname of **Deelish Sharma JEETOO**. Objections, if any, should be filed in the Registry of the office of the Attorney General within a period of **28 days** as from the last date of publication of the said notice in the papers.

Dated this 10<sup>th</sup> day of February 2025.

**Mr Deelish Sharma CHATOOAH**  
**Applicant**

### CHANGE OF NAME

Notice is hereby given that **Ms. Dooswaree BEEHARRY**, electing her legal domicile in the office of **Me. Yogina YERRIAH, Attorney at Law** of The Fabrique, Sir Virgil Naz Street, Port Louis, has applied to the Honourable Attorney General for leave to change her name **Dooswaree** into that of **Khushi**, so that in the future she shall bear the name and surname of **Khushi BEEHARRY**. Objections, if any, should be filed in the Registry of the office of the Attorney General within a period of **28 days** as from the last date of publication of the said notice in the papers.

Dated this 10<sup>th</sup> day of February 2025.

**Ms. Dooswaree BEEHARRY**  
**Applicant**



# Quels sont les bienfaits de l’eau de coco pour l’organisme ?

Connaissez-vous ou avez-vous déjà dégusté de l’eau de coco ? En Occident, ce breuvage reste méconnu. En effet, on connaît surtout la noix de coco pour le sucre, l’huile et le lait qu’elle prodigue. Pourtant, l’eau de coco, issue du jeune fruit, cache bien des secrets. Boisson prisée des sportifs, elle est très consommée en Asie et dans les pays tropicaux pour son côté désaltérant, mais également pour les bienfaits nutritionnels qu’elle apporte.

En effet, outre son pouvoir hydratant, l’eau de coco est une boisson isotonique riche en glucides et minéraux. Vous souhaitez en savoir plus ? Découvrez dans cet article les bienfaits de l’eau de coco pour l’organisme.

### Qu’est-ce que l’eau de coco ?

L’eau de coco est aujourd’hui largement consommée à travers le monde, mais de manière très inégale. Et pour une bonne raison : le cocotier, qui produit la noix de coco, pousse en pays tropical uniquement. Le fruit, ainsi que tous ses dérivés, est ainsi majoritairement consommé en Asie, dans les îles du Pacifique, mais aussi en Amérique du Sud.

### Comment obtient-on de l’eau de coco ?

L’eau de coco, comme son nom l’indique, est extraite de la noix de coco. Elle est aussi appelé « jus de coco ». En fonction de la maturité du fruit, on n’obtient pas la même quantité de liquide. En effet, plus la noix de coco sera jeune, et plus elle contiendra d’eau de coco (jusqu’à 30 cl par fruit !). À l’inverse, le fruit mûr contient plus de chair.

Une fois la noix de coco ouverte (on la perce au niveau des trois « yeux », les points sombres au sommet du fruit), l’eau de coco doit être consommée rapidement. Sans quoi elle perdra ses qualités nutritionnelles.

**Bon à savoir :** Jusqu’à la fin du XXe siècle, l’eau de coco était simplement consommée à même le fruit. Depuis, le processus industriel de conservation en brique a été mis en place et elle est aujourd’hui consommée à travers le monde entier.

### Différence entre l’eau de coco et le lait de coco

Par méconnaissance, l’eau de coco et le lait de coco sont souvent confondus. Pourtant, ces deux liquides, bien qu’issus du même fruit, sont différents, autant par leur goût que par leur aspect.

L’eau de coco est présente en plus grande quantité dans une noix de coco jeune. Elle se trouve au cœur du fruit. On reconnaît cette boisson aisément, car semblable à de l’eau. Elle est simplement plus trouble. Son goût est discret et peu prononcé : l’eau de coco se veut avant tout rafraîchissante.

Quant au lait de coco, il s’agit d’une boisson végétale résultant du mélange de pulpe de coco broyée avec de l’eau. Ses vertus nutritionnelles sont par conséquent complètement différentes de l’eau de coco. Sa texture est plus onctueuse, ce qui le rend idéal pour toute préparation culinaire salée ou sucrée.

**Le saviez-vous ?** Il est possible de consommer de l’eau de coco fermentée, également nommée « nata de coco ». L’aspect du liquide change alors pour devenir gélatineux. L’eau de coco fermentée est notamment l’ingrédient principal du halo halo, un dessert traditionnel aux Philippines.

### Bienfaits de l’eau de coco sur la santé

Encore largement méconnus en Occident, les bénéfices nutritionnels de l’eau de coco sont pourtant multiples. Tant au niveau des bons nutriments qu’elle renferme, que pour

les bienfaits pour la santé qu’elle procure.

### Valeurs nutritionnelles

L’eau de coco est à 95,7 % composée d’eau, ce qui la rend non seulement désaltérante, mais aussi faible en calories et peu sucrée.

Cependant, à la différence de l’eau plate, cette boisson contient des glucides (3,33 g pour 100 g). Parmi ces sucres, le glucose permet notamment de bénéficier d’une énergie quasi instantanée. Le fructose, quant à lui, possède un indice glycémique plus bas. Il fournit donc une réserve d’énergie à plus long terme.

Le breuvage est aussi riche en minéraux comme le calcium (14 mg pour 100 g) et surtout le potassium (200 mg pour 100 g).

Ce dernier joue un rôle important dans le bon fonctionnement de l’organisme. Entre autres, le potassium :

- favorise la récupération musculaire
- hydrate l’organisme
- garantit une meilleure digestion
- allège le risque d’AVC
- limite la tension artérielle

maintient l’équilibre acido-basique de notre organisme (il s’agit d’un minéral alcalin)

Enfin, l’eau de coco est une boisson isotonique (sa composition est proche du plasma sanguin). En boire, spécialement avant et pendant l’effort, permet de réguler les déséquilibres engendrés par une activité physique intense (déshydratation, mais aussi perte en minéraux et baisse de la glycémie).

	Pour 100 g
Calories	15,2 kcal
Eau	95,7 g
Glucides	3,33 g
Sucres	2,48 g
Cholestérol	0 g
Calcium	14 mg
Chlorure	140 mg
Magnésium	8,3 mg
Phosphore	7,9 mg
Potassium	200 mg
Sodium	20,4 mg

### 1. Une boisson riche en glucide et sels minéraux, adaptée pour la réhydratation des sportifs

Au cours d’un effort intense, l’organisme perd d’importantes quantités de glucides, d’eau et de sels minéraux. L’eau de coco, à l’instar de l’eau, hydrate notre organisme avant et pendant une activité physique. Mais ce ne sont pas là ses seuls bienfaits. Il s’agit en effet d’une boisson isotonique. Par définition, elle permet donc de compenser les pertes en minéraux et glucides qui adviennent durant l’effort.

Cette boisson contient ainsi des glucides. Ceux-ci sont en partie stockés dans nos muscles sous forme de glycogène hépatique (au niveau du foie) et musculaire. Lors d’une activité physique, ce taux de glycogène doit être assez important pour fournir au sportif l’énergie qui lui est nécessaire.

Les sels minéraux sont également présents en quantité significative dans l’eau de coco, ce qui rend sa consommation très intéressante, particulièrement avant l’effort. On distingue 4 minéraux essentiels (aussi appelés minéraux alcalins) pour une bonne hydratation :

- le sodium
- le calcium
- le potassium
- le magnésium

Le potassium notamment est le minéral

le plus présent dans l’eau de coco. Ce dernier favorise la récupération musculaire, évite l’apparition de crampes et est indispensable à la bonne santé des os.

Attention néanmoins, l’eau de coco reste pauvre en vitamines. D’autres apports, en plus de cette boisson, sont donc nécessaires.

### 2. Une haute teneur en potassium pour améliorer la digestion

Consommer de l’eau de coco participe au bon fonctionnement de notre système digestif, et ce, grâce à sa haute teneur en potassium. En effet, ce minéral assure l’acidité des sécrétions gastriques. Celle-ci est essentielle et permet non seulement une bonne assimilation des nutriments, mais également une bonne digestion.

La présence d’enzymes digestives dans l’eau de coco vient par ailleurs faciliter la bonne ingestion des aliments à travers le tube digestif. Elle prévient ainsi les ballonnements, les brûlures d’estomac ou encore les reflux gastriques.

La boisson présente enfin un léger effet laxatif. Celui-ci est toutefois moindre que la pulpe de coco (aussi appelé l’amande) qui contient 9 g de fibres pour 100 g contre 0,5 g pour 100 g pour l’eau de coco.

### 3. Une eau à l’effet diurétique qui aide à la protection des reins

La présence de potassium dans l’eau de coco joue un rôle important dans la protection rénale. En effet, il présente un effet diurétique favorisant l’évacuation de l’eau présente dans les reins.

Ainsi, toute personne souffrant d’hypokaliémie (carence en potassium) peut consommer de l’eau de coco. La consommation sera en revanche proscrite pour toute personne présentant une hyperkaliémie (excès de potassium).

Dans les deux cas, l’avis d’un professionnel de santé sur la consommation de cette boisson est souhaitable.

### 4. L’eau de coco contre le cancer ?

De nombreuses rumeurs circulent sur la potentielle action de l’eau de coco, qui est une eau alcaline (riche en sels minéraux), sur le cancer. En consommer réduirait le risque de développer cette maladie.

Ces affirmations sont à prendre avec précaution, car non prouvées scientifiquement. Une étude de juin 2016, réalisée par Tanis Fenton, professeur et épidémiologiste à l’université de Calgary (Canada), oriente d’ailleurs ses propos dans ce sens. Elle indique notamment que la promotion d’un régime alcalin ou d’une eau alcaline pour la prévention ou le traitement du cancer n’est pas justifiée.

### 5. L’eau de coco riche en minéraux, adaptée pour les femmes enceintes

En raison de sa haute teneur en minéraux (et surtout en potassium), boire de l’eau de coco participe à la bonne croissance du fœtus. Bien entendu, sa consommation doit être raisonnable et intégrée dans une alimentation saine et variée.

Les enzymes digestives présentes dans la boisson permettent aussi de soulager certains problèmes récurrents pendant la grossesse comme :

- une digestion difficile
- des ballonnements
- des brûlures d’estomac
- des reflux gastriques

De plus, le breuvage est composé à 95,7 % d’eau. Sa consommation régulière contribue à une bonne hydratation, d’autant plus indispensable pour une femme enceinte.

Enfin, l’accouchement représente un effort physique intense. L’eau de coco étant

une boisson isotonique riche en minéraux, en eau et en glucides, elle aide l’organisme à mieux récupérer.

### Propriétés de l’eau de coco pour la peau et les cheveux

Possédant un fort pouvoir désaltérant, l’eau de coco, tout comme l’eau plate, hydrate votre organisme. En la consommant, vous contribuez ainsi à la bonne hydratation de votre peau et de vos cheveux.

Appliquée à même la peau sous forme de toner, l’eau de coco tendrait à réguler la production de sébum et ainsi lutter contre l’acné. Au contraire de l’huile de coco (qui est comédogène), elle peut de ce fait être appliquée sur les peaux à tendance acnéique.

L’eau de coco peut également être utilisée comme eau de rinçage sur vos cheveux. Elle les rendrait plus lisses et plus faciles à démêler.

### Consommation de l’eau de coco : utilisation et précautions

#### Eau de coco et hyperkaliémie

L’hyperkaliémie est une maladie causée par un taux trop élevé de potassium dans le sang (supérieur à 5 mmol/l). Ainsi, bien que ce minéral soit nécessaire pour le bon fonctionnement de notre organisme, en consommer en excès n’est pas conseillé.

Même si elle reste rare, une trop haute teneur en potassium dans le plasma sanguin peut en effet entraîner de graves complications, comme :

- une arythmie
- une forte fatigue
- un engourdissement de vos membres
- une paralysie temporaire
- des vomissements
- une difficulté à respirer

L’eau de coco, en raison de sa richesse en potassium, n’est donc pas conseillée si vous souffrez d’hyperkaliémie. En cas de doute, rapprochez-vous d’un professionnel de santé.

### Combien de calories dans l’eau de coco ?

L’eau de coco est très peu calorique (15,2 kcal pour 100 g). Il est de ce fait tout à fait possible de l’intégrer dans votre alimentation quotidienne, notamment si vous souhaitez mincir.

### Quelle quantité d’eau de coco boire par jour ?

Comme toute boisson, l’eau de coco reste à consommer en quantité raisonnable. Vous pouvez en boire quotidiennement à hauteur d’un verre de 300 à 500 ml par jour.

En effet, cette boisson, même si elle se révèle très hydratante, ne remplace pas l’eau plate.

### Comment choisir de l’eau de coco

Pour bien choisir votre eau de coco, vérifiez au préalable la composition. Le seul ingrédient utilisé devant être l’eau issue de la noix de coco. Ainsi, évitez les boissons comportant des sucres ajoutés.

En outre, nous vous conseillons de sélectionner du jus de coco bio et sans conservateurs. Cette eau est non seulement saine pour votre organisme, mais elle garantit également que les cocotiers sont cultivés de manière responsable.

En effet, la majeure partie des noix de coco poussent aujourd’hui au sein de cultures intensives. Les cocotiers sont arrosés d’engrais et de pesticides et leur culture contribue en plus à la déforestation de certaines forêts primaires (au Brésil notamment).



LIGUE DES CHAMPIONS

Feyenoord dispose de Milan ( 1-0)

L'AC Milan, défait logiquement 1-0 sur la pelouse de Feyenoord en barrage aller de la Ligue des champions après une bourde de son gardien Mike Maignan, devra hausser son niveau de jeu s'il veut se qualifier pour les huitièmes de finale.

Le barrage retour est prévu mardi prochain à San Siro, à Milan. Le vainqueur de la double confrontation ira défier en huitièmes, en mars, soit l'Inter Milan, soit Arsenal.

C'est un premier succès de prestige pour Pascal Bosschaart, entraîneur par intérim de Feyenoord, après le limogeage lundi du Danois Brian Priske en raison de « résultats très irréguliers et un manque d'alchimie ».

Une élimination prématurée de la prestigieuse compétition européenne serait un camouflet pour le club milanais, principal animateur du mercato de janvier, censé relancer une première partie de saison décevante en championnat.

Mais sa principale recrue, le Mexicain Santiago Gimenez, recruté contre 32 M EUR au... Feyenoord et auteur de cinq buts lors de la phase de ligue, s'est montré particulièrement inoffensif face à ses anciens

coéquipiers.

Son phénomène portugais Joao Felix, arrivé en prêt de Chelsea, n'a pas suffisamment pesé sur le jeu des Rossoneri tandis que le défenseur et ex-capitaine de City, Kyle Walker, également prêté, n'est pas toujours apparu souverain dans son couloir droit.

Paixao intenable

Les hommes de Sergio Conceição, dont la défaite surprise à Zagreb lors de la dernière journée de la phase de ligue les a privés d'une qualification directe en huitièmes de finale, se sont fait surprendre d'entrée, dans un stade De Kuip arrosé par une pluie battante.

La faute à une bourde de leur capitaine et gardien français Mike Maignan, dont les poings ne parvenaient pas à repousser une frappe anodine d'Igor Paixao (3e) qui ouvrait le score.

Le Brésilien, intenable sur son côté gauche, faisait vivre de mauvais moments à Kyle Walker en rentrant régulièrement sur son pied droit, et il fallait la barre transversale de Maignan pour l'empêcher de doubler la mise d'une super frappe enroulée (37e).

Si Milan s'est procuré quelques situa-



tions dangereuses devant le but néerlandais, aucune ne s'est traduite en occasion franche, faute de précisions dans le dernier geste ou la dernière passe, comme ce contre mal négocié par Leao (40e) bien repris par Read.

Feyenoord, capable du meilleur (victoire 3-0 contre le Bayern) comme du pire (défaite 6-1 à Lille) en Ligue des champions, a su gérer son avantage en seconde période, jouant le contre et laissant davan-

tage le ballon aux Milanais.

Les Lombards poussaient fortement en fin de rencontre sur une défense néerlandaise sur le reculoir mais se montraient toujours aussi maladroits dans la finition, à l'image des frappes de Tijjani Reijnders (70e), non cadrée, puis de Samuel Chukwueze (73e) et Joao Felix (88e), bien captées par un Timon Wellenreuther impeccable tout le match.

Monaco déçoit face à Benfica ( 0-1)

Certes, rien n'est encore joué. Mais force est de constater que Monaco s'est compliqué la tâche. Le club de la Principauté a été dominé sur son terrain par le Benfica Lisbonne (0-1), mercredi en barrage aller de la Ligue des champions. Surpris en début de seconde période et réduits à dix après l'expulsion d'Al Musrati, les Asémistes aborderont la manche retour, mardi prochain, dos au mur.

Bis repetita pour l'AS Monaco. Comme fin novembre à Louis-II, le club de la Principauté a été dominé chez lui par le Benfica (0-1), pour un succès cette fois bien plus précieux pour les Portugais, en barrage aller de la Ligue des champions avant le retour la semaine prochaine à Lisbonne. Et comme lors de leur premier affrontement cette saison, les Monégasques ont été coulés par des décisions arbitrales contraires, qui les ont réduits à 10 en début de seconde période.

Il a fallu se mouiller la nuque, pour ceux qui sont passés du choc entre Manchester City et le Real Madrid à cette rencontre beaucoup plus insipide, ce mercredi, entre deux équipes qui, pourtant, avaient des

arguments à faire valoir, entre des Monégasques qui ont souvent brillé par le jeu cette saison et un Benfica qui en avait passé 4 à Barcelone, il y a quelques semaines. Mais c'est l'enjeu qui a prédominé en première période, avec deux équipes crispées qui n'ont pas réussi grand-chose.

Monaco, désastreux début de seconde période

L'action la plus dangereuse du match pour l'ASM aura été le fruit du seul mouvement offensif abouti des joueurs d'Adi Hütter, lancé et conclu par Akliouche, dont la frappe a été superbement repoussée par Anatoli Trubin (9e). Mais après une première demi-heure maîtrisée par de timides Monégasques, c'est le Benfica qui a mieux fini en se procurant plusieurs occasions (37e, 44e, 45e+2).

Et le club du Rocher n'a pas pris la mesure du réveil lisboète, en se faisant surprendre dès le retour des vestiaires sur une longue transversale pour Vangelis Pavlidis. Côté droit, le Grec s'est débarrassé de Mohammed Salisu avant de tromper, d'un lob subtil en angle fermé, Radoslaw Majecki (0-1, 48e). Puis est arrivée l'action lunaire de la 52e minute.

Déjà au cœur de la polémique du match du 27 novembre dernier, Alvaro Carreras se



retrouvait, quasiment de façon identique, au cœur d'un nouveau fait de jeu. Déjà averti, l'Espagnol a accroché Embolo qui était pourtant devant lui, poussant les Monégasques à réclamer un deuxième jaune à l'arbitre italien de la rencontre Maurizio Mariani à l'encontre du latéral.

Parmi ceux qui demandait à l'homme au sifflet de sévir, le Libyen Al Musrati, pas du

tout véhément sur le coup mais qui prenait un deuxième jaune, pour contestation, laissant les siens à dix. Un tournant qui fera à nouveau parler en Principauté, après une fin de match passée à subir où les Aigles n'ont pas profité de leur supériorité numérique, même si Vanderson et Zakaria ont écopé d'un carton jaune qui leur fera manquer le match retour. Monaco garde tout de même un infime espoir de tout ren-

Rêve brisé pour Celtic, battu par Bayern ( 1-2)

Daizen Maeda a frappé tard pour le Celtic pour leur donner une bouée de sauvetage lors de leur match de barrage de la Ligue des champions contre le Bayern Munich alors qu'ils perdaient 2-1 au match aller à Parkhead.

Michael Olise et Harry Kane ont donné au Bayern le contrôle total du match nul avec des buts de chaque côté de la mi-temps jusqu'à ce que les champions écossais reviennent avec un but décousu de Maeda à 11 minutes de la fin sur un corner..

Le Celtic a tenté d'égaliser alors que le Bayern menaçait de s'effondrer, mais n'a pas réussi à trouver un moyen de se frayer un chemin contre Manuel Neuer dans les phases finales, perdant son premier match à domicile depuis Décembre 2023, mettant fin à une série de 32 matches sans défaite.

Olise, l'ancien ailier de Crystal Palace, avait brisé la résistance obstinée du Celtic quelques secondes seulement avant la mi-temps avec une frappe imparable au premier poteau et le capitaine anglais Kane a ensuite lancé une volée non marquée au deuxième poteau quatre minutes après la reprise.

Le Celtic a été discipliné pendant la majeure partie de la première mi-temps, mais sa concentration a diminué après le moment de génie d'Olise avec une erreur inexplicable, laissant Kane complètement libre de marquer son 29e but de la saison pour le club et le pays.

L'arbitre Jesus Gil Manzano a été envoyé sur son moniteur pour un éventuel contrôle de pénalité contre le Bayern alors que le Celtic était mené par deux buts, mais les rediffusions ont montré que Dayot Upamecano avait récupéré le ballon avant de marcher sur Nicolas Kuhn.



Le Celtic n'a cependant jamais abandonné et a trouvé une percée sur un corner alors que Maeda se dirigeait à bout portant, marquant son quatrième but de la saison en Ligue des Champions pour maintenir les espoirs de son



PREMIER LEAGUE  
Everton 2 Liverpool 2

Rencontre houleuse, 4 cartons rouges et intervention de la police

James Tarkowski a réussi un incroyable but égaliseur à la 98e minute alors qu'Everton a sauvé un match nul spectaculaire 2-2 avec Liverpool lors du dernier derby du Merseyside à Goodison Park.

Mohamed Salah avait semblé avoir volé la vedette en donnant l'avantage à Liverpool en fin de match, complétant un revirement amorcé lorsqu'Alexis Mac Allister a annulé le premier but de Beto. Mais la fusée de Tarkowski est le moment dont tout le monde se souviendra désormais.

Abdoulaye Doucouré et Curtis Jones ont tous deux vu rouge dans la mêlée qui a suivi le coup de sifflet final alors que l'émotion brute envahissait le stade, les supporters s'étant répandus sur le terrain après l'égalisation. Lorsque la poussière retombe, Liverpool a toujours sept points d'avance en tête – bien qu'Arne Slot et son assistant Sipke Hulshoff aient également été expulsés pour leurs plaintes envers l'arbitre Michael Oliver.

Mais ce sont Tarkowski et Everton qui ont eu le dernier mot dans ce derby d'adieu à Goodison Park, les clubs étant désormais dans l'impasse sur 41 victoires chacun ici pour l'éternité.

Comment s'est déroulé le drame

"Nous devons leur donner de quoi crier", avait déclaré David Moyes au préalable et



ses joueurs d'Everton l'ont fait lorsque le coup franc astucieux de Jarrad Branthwaite a été accueilli à froid dans la plus chaude des atmosphères par Beto pour donner l'avantage à l'équipe locale.

Mais Mac Allister a fait une course tardive pour hocher la tête dans le centre de Salah peu de temps après pour égaliser et quand Iliman Ndiaye a été contraint de quitter les terrains blessé, les espoirs d'Everton de briller de mille feux lors du derby du Merseyside, au revoir Goodison Park, ont commencé à perdre un peu de leur éclat.

Et pourtant, Liverpool n'a jamais pris le contrôle total, Everton ayant eu le meilleur sur une toute petite seconde mi-temps. Doucouré se dirigeait largement alors qu'il était bien placé. Branthwaite s'est vu refuser un but pour hors-jeu lors de la préparation. La foule de Goodison avait hâte d'avoir un gagnant.

Salah pensait l'avoir trouvé pour Liverpool lorsque Curtis Jones a battu Jake O'Brien au ballon et que l'Égyptien s'est accroché au demi-dégagement de Branthwaite pour marquer son 22e but de la saison en Premier League. Mais il était

encore temps pour un drame tardif.

Tarkowski a frappé le ballon rebondissant avec insistance dans le toit du filet avec l'arbitre si près de siffler et cela s'est avéré une double célébration en raison du long retard du VAR. Slot était tellement frustré par les événements qu'il a lui aussi vu rouge à la fin.

Si le patron de Liverpool voulait sortir de là, les supporters d'Everton l'ont vu différemment. Longtemps après le coup de sifflet, même après le départ des joueurs, ils sont restés pour s'imprégner une dernière fois. Un derby du Merseyside inoubliable, un but que les supporters locaux n'oublieront jamais.

"Cela restera dans les mémoires de l'histoire"

"Une finition brillante pour nous. Terminer le dernier derby du Merseyside et marquer à la dernière minute, c'était en quelque sorte approprié.

David Moyes, le patron d'Everton:

"Nous aurions aimé gagner le match, mais quand nous étions menés 2-1, je pensais que nous n'allions pas revenir dans ce match. Mais nous avons travaillé dur, nous avons continué.

"Nous avons probablement eu plus de tentatives en seconde période qu'en première, mais nous n'avions peut-être pas la qualité nécessaire pour terminer suffisamment bien... mais Tarky l'a fait, c'est celle qui comptait vraiment.

Arsenal

Saison terminée pour Kai Havertz, blessé à Dubaï

La nouvelle tuile pour Arsenal. Les Gunners pourraient terminer la saison sans véritable avant-centre après la sérieuse blessure, rapportée mercredi par plusieurs médias britanniques, subie par l'attaquant allemand Kai Havertz. Il serait victime d'une déchirure aux ischio-jambiers, selon The Athletic.

Et si Arsenal, actuel deuxième de Premier League, terminait sans véritable avant-centre ? C'est désormais fort probable, puisque Kai Havertz se serait gravement blessé selon les médias britanniques. L'actuel meilleur artificier d'Arsenal, avec 15 buts en 34 apparitions, pourrait manquer le reste de la saison après avoir été victime d'une déchirure aux ischio-jambiers, selon The Athletic.

La grave blessure, survenue durant un

stage d'entraînement à Dubaï, n'a pas été confirmée par Arsenal, dauphin de Liverpool en championnat. Le joueur de 25 ans représentait l'option quasiment unique au poste de numéro 9 pour l'entraîneur Mikel Arteta après la blessure longue durée de Gabriel Jesus et l'incapacité à recruter durant le mercato d'hiver.

Le club du nord de Londres a notamment tenté d'attirer l'international anglais Ollie Watkins, sans parvenir à convaincre Aston Villa, où il est sous contrat jusqu'en 2028. Ce nouveau pépin physique s'ajoute aux absences des ailiers Bukayo Saka et Gabriel Martinelli. Dans le secteur offensif, Arteta ne peut compter que sur le capitaine et milieu offensif Martin Odegaard, les ailiers Leandro Trossard et Raheem Sterling, ainsi que le jeune Ethan Nwaneri (17 ans), capable d'évoluer dans l'axe ou sur un côté de l'attaque.



Chelsea

Nicolas Jackson : Déchirure à la jambe, absence de deux mois



Gros coup dur pour Nicolas Jackson, Chelsea et bien évidemment l'Equipe Nationale du Sénégal. L'attaquant sénégalais, victime d'une déchirure musculaire, sera écarté des terrains pendant plusieurs semaines.

Dans un peu moins d'un mois, l'Equipe Nationale du Sénégal ouvrira son année 2025 avec la suite des qualifications pour la prochaine Coupe du Monde, notamment pour les matchs devant l'opposer au Soudan (17 mars) et au Togo (21 mars). Depuis quelques semaines,, Pape Thiaw constitue son groupe pour ce rassemblement qui ne sera pas du tout pour tester des choses mais plutôt pour mettre des valeurs sûres pouvant remporter ces deux

rencontres cruciales en vue du Mondial nord-américain.

Dans le secteur offensif, le nouveau sélectionneur des Lions ne devraient pas pouvoir compter sur Nicolas Jackson. En effet, l'attaquant de 23 ans sera absent deux mois, comme annoncé par le Telegraph. Lancien joueur du Casa Sports a été victime d'une sérieuse déchirure aux ischios de la jambe gauche. Auteur d'un but en 19 sélections, l'avant-centre titulaire chez les champions d'Afrique 2022 faisait une saison plutôt correcte avec Chelsea : 9 buts et 5 passes décisives en 23 matches de Premier League.