

Le Socialiste

43e année - Rs 5.00 - No 108219 - MARDI 4 MARS 2025 «Le courage c'est de chercher la vérité et de la dire» - Jaurès

Un Quotidien d'information, libre et indépendant



Hanté par la mort de JFK,
l'ex-garde du corps meurt
avec la «culpabilité»
de ne pas l'avoir sauvé

Page 2



Ukraine

Les alliés de Kiev
resserrent les rangs,
trêve d'un mois
proposée

Page 4



Le Premier ministre
britannique Keir
Starmer rencontre
Volodymyr Zelensky
à Londres

Page 4

FOOTBALL



A la télé aujourd'hui



06:41 THE QUEEN OF FLOW	13:48 PASSION AND POWER
07:28 HAWAII 5-0	14:10 ENTRE JUSTICE ET VENGEANCE
08:10 LES AROMES DU COEUR	15:00 SAMACHAR
08:34 LES RICHES PLEURENT AUSSI	15:25 COUP DE FOUE EN RETOUR/BACKLASH
09:02 L'AMOUR A MORT	17:32 YOUR LOVE IS MY FORTUNE
11:23 YOUR LOVE IS MY FORTUNE	18:00 SAMACHAR
12:00 LE JOURNAL DE LA MI-JOURNÉE	18:30 SAYINGS RADHA KRISHNA
12:18 TERRA NOSTRA	18:50 DOREE
12:43 TERRA NOSTRA	19:30 LE JOURNAL TELEVISE
13:12 LE CHEMIN DU DESTIN	20:10 NOUVEAU JOB POUR UNE NOUVELLE VIE
	21:56 WILDFLOWER
	23:30 LE JOURNAL TELEVISE



06:00 RODRIG PROG	17:52 LE MAG
06:59 LA JOURNÉE SOUS LE REGARD DU SEIGNEUR	18:03 PASSION AND POWER
07:09 METIE	18:34 LES RICHES PLEURENT AUSSI
08:17 ITINERER MORIS	LOS RICOS TAMBIEN LLORAN
09:49 LES GRANDES LIGNES	19:00 ZOURNAL KREOL
10:27 RODRIG PROG : SAVER LOKAL	19:23 LE MAGAZINE DE L'EMPLOI
11:14 RODRIG MO PEI	19:29 RODRIG PROG : PLAT DU CHEF
12:00 RODRIG PROG	20:00 AN ETA DALERT
12:52 LA JOURNÉE SOUS LE REGARD DU SEIGNEUR	20:25 KONN OU DRWA
13:21 TOUS EGAUX	20:53 TOUS EGAUX
14:31 LIR - EKRIR KREOL MORISIEN	21:07 MORISIEN KONN OU LA SANTE
14:59 RODRIG PROG : ZENN AKTIF	21:32 LE MAG
16:38 LA JOURNÉE SOUS LE REGARD DU SEIGNEUR	22:54 LA JOURNÉE SOUS LE REGARD DU SEIGNEUR
	23:00 ZOURNAL KREOL
	23:36 MUSIC TOUR



07:00 TENALI RAMA	15:00 SAMACHAR
07:12 GADGET GURU GANESH	15:30 SAJANWA BAIRI HO
07:53 TEEN DEVYAN	GAILE HAMAR
08:26 EXCERPTS FROM SHIV ABHISHEK 2025	15:50 SAJANWA BAIRI HO
09:01 SANKRANTI KE JALSA (REDIFF 18/01/25)	GAILE HAMAR
10:02 KUNDALI BHAGYA	16:01 SAJANWA BAIRI HO
10:23 KUNDALI BHAGYA	SHOURYA AUR ANOKHI
11:30 RADHA KRISHNA - PUNAR MILAN	KI KAHANI
12:00 AMAR RAHE YE PYAR (1961)	17:30 SAYINGS RADHA KRISHNA
	18:00 SAMACHAR
	18:31 TARK VITARK
	19:30 SANGET SANKRANTI
	19:47 CHIKITSA AUR SWASTHEY
	20:31 RAMAYAN
	21:05 AJANABEE



06:00 MERE DAD KI DULHAN	14:26 RADHA MOHAN
06:30 RAJAA BETAA	15:27 RANGEELA
07:00 RANGEELA	18:00 SAMACHAR
09:30 KUNDALI BHAGYA	18:31 SAYINGS RADHA KRISHNA
10:00 UDAARIYAN	18:32 KUNDALI BHAGYA
10:30 DHARAM PATNI	19:02 UDAARIYAN
11:13 YASHOMATI MAIYYA KE NANDLALA	19:30 DHARAM PATNI
11:30 MITHAI	20:01 MITHAI
12:00 ANUPAMAA	20:30 YASHOMATI MAIYYA
13:30 MERE DAD KI DULHAN	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 RANGEELA



06:00 ECO AFRICA	16:12 SAM LE POMPIER
06:26 THE 77 PERCENT	18:00 ECO AFRICA
07:28 IN GOOD SHAPE	18:30 THE 77 PERCENT
07:50 TRAVEL	19:21 STUDENT SUPPORT
08:29 WASHINGTON FORUM	PROGRAMME: GRADE 7:
09:13 SAVING OUR SOIL: FARMING WITH A FUTURE	20:03 ALL THE FLOWERS/ LES AROMES DU COEUR
11:00 ECO AFRICA	20:30 NEWS
11:47 THE 77 PERCENT	20:51 TRAVEL
12:45 ARTS UNVEILED	22:09 BUSINESS AFRICA
13:56 THE LANGUAGE OF WHALES	22:33 EUROMAXX
14:42 SHIFT	23:04 BY TRAIN THROUGH VIETNAM
15:59 GO ASTRO BOY GO!	23:47 CARNET DE SANTE

Hanté par la mort de JFK, l'ex-garde du corps meurt avec la «culpabilité» de ne pas l'avoir sauvé



Devenu célèbre pour avoir bondi à l'arrière de la limousine de John Fitzgerald Kennedy lors de son assassinat à Dallas le 22 novembre 1963, Clint Hill, ancien agent du Secret Service, est décédé à l'âge de 93 ans. Hanté par ce qu'il considérait comme un échec personnel, il avait mis des années pour se remettre de la disparition du président américain.

Cette photographie a fait le tour du monde. Alors que des coups de feu viennent d'éclater sur Elm Street, à Dallas, le 22 novembre 1963, au passage du convoi de John Fitzgerald Kennedy et de son épouse Jacqueline, alias Jackie, l'agent du Secret Service Clint Hill grimpe sur le coffre arrière de la décapotable pour tenter de protéger le couple présidentiel. En l'espace de quelques secondes, et alors que le 35e président des États-Unis vient d'être mortellement touché, ce garde du corps passe à la postérité.

Soixante et un an après l'assassinat de JFK, Clint Hill, est décédé, à l'âge de 93 ans. Le Secret Service est profondément attristé par le décès de Clint Hill", a annoncé lundi 24 février, dans un communiqué, ce service chargé de la protection des hautes personnalités politiques américaines. Il a salué son "inébranlable dévouement" à la famille Kennedy lors de cette tragédie, mais aussi envers les présidents Dwight Eisenhower, Lyndon Johnson, Richard Nixon et Gerald Ford.

"Si j'avais réagi un peu plus vite"

Toute sa vie, cet homme a été hanté par ces quelques secondes qui se sont déroulées en 1963 dans la ville texane. Clint Hill a été décoré pour son action ce jour-là, mais pendant des décennies, il s'est reproché la mort de JFK, estimant qu'il ne s'était pas interposé à temps entre les balles du tireur Lee Harvey Oswald et le président.

Dans sa première interview sur l'assassinat dans l'émission 60 minutes de CBS en 1975, il avait affirmé en larmes au journaliste Mike Wallace: "Si j'avais réagi un peu plus vite... Et

j'aurais pu, je suppose". Précisant qu'il aurait préféré prendre la balle à la place du président, il avait ajouté : "Je vivrai avec ça jusque dans ma tombe".

Le jour de l'assassinat, Clint Hill était chargé de protéger la première dame Jacqueline Kennedy. Il se trouvait sur le marchepied gauche de la voiture suivante, directement derrière la limousine présidentielle alors qu'elle traversait Dealey Plaza. Clint Hill a déclaré à la Commission Warren, chargé d'enquêter sur l'assassinat, qu'il avait réagi après avoir entendu un premier coup de feu et vu le président s'effondrer sur son siège. JFK a été mortellement touché par une balle dans la tête avant que l'agent du Secret Service ne puisse réagir.

"La partie arrière droite de sa tête manquait. Il gisait sur le siège arrière de la voiture. Son cerveau était exposé. Il y avait du sang et des morceaux de cervelle sur toute la partie arrière de la voiture. Mme Kennedy était complètement couverte de sang", avait-il décrit lors de la Commission.

Pendant le trajet jusqu'à l'hôpital où le président a été déclaré mort, Clint Hill a couvert de son corps le couple présidentiel. Comme le raconte le Washington Post, Jackie Kennedy a alors refusé de lâcher son époux. "Elle ne voulait pas que les autres voient le président dans cet état. C'était une scène horrible, au-delà de l'imagination", avait-il raconté en 2013 dans ses mémoires intitulés "Cinq jours en novembre". Le garde du corps de la First Lady, qui avait réussi à tisser une relation proche avec elle, a alors enlevé sa veste pour la placer sur la tête du président : "Elle m'a regardé et a enfin relâché son mari".

Jackie Kennedy, "une femme remarquable"

Quelques heures après, alors que le cercueil du président venait d'être placé dans Air Force One pour être transporté jusqu'à Washington, Jackie Kennedy s'était enquis du sort de Clint Hill. Cette marque de sympathie d'une femme tout juste endeuillée l'avait bouleversé. "Elle vient de voir son mari se faire assassiner et doit

désormais participer à la cérémonie de prestation de serment de son remplaçant ; ses vêtements sont tachés du sang et du cerveau du président ; elle ne fait rien pour se changer ou se nettoyer; et pourtant elle se soucie de moi, de mon avenir et de mon bien-être. C'est une femme remarquable", avait-il souligné.

Après l'assassinat, Clint Hill a continué de protéger la famille Kennedy pendant un an, puis les présidents Lyndon B. Johnson, Richard Nixon et Gerald Ford. Mais profondément meurtri par l'assassinat de JFK, il avait finalement quitté le Secret Service en 1975, à l'âge de 43 ans.

Dans les années qui ont suivi, il est tombé dans une profonde dépression, se réfugiant dans l'alcool. Sorti en 1993, le film "Dans la ligne de mire" sur un ancien agent des services secrets marqué par l'assassinat de JFK, a ainsi été inspiré en partie par son histoire.

En 2006, il avait retrouvé le journaliste Mike Wallace dans l'émission "Larry King Live" de CNN. Il lui avait alors avoué que cette première interview en 1975 lui avait permis de débuter un processus de guérison. "Je dois remercier Mike de m'avoir demandé de faire cette interview, puis le remercier davantage parce que c'est lui qui m'a finalement permis d'accepter les choses et de faire ressortir les émotions".

En 1990, Clint Hill était aussi retourné à Dallas pour la première fois depuis l'assassinat. "J'y ai passé beaucoup de temps à marcher", a-t-il déclaré dans une interview vidéo accordée au Musée national des forces de l'ordre. Il est alors également monté au sixième étage du bâtiment, aujourd'hui transformé en musée, d'où Lee Harvey Oswald avait tiré. "Cela m'a vraiment aidé à comprendre que j'aurais pu faire ce jour-là", a-t-il déclaré. "Je n'aurais rien pu faire d'autre. Et donc cela m'a offert un certain soulagement, même si j'ai toujours eu ce sentiment de culpabilité d'avoir manqué à mes responsabilités".

Le Socialiste

Un Quotidien d'information, libre et indépendant

Directeur-Rédacteur en chef: Vedi Ballah

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

E-mail: lapresselibreesocialiste@yahoo.fr

Website: Lesocialiste.info

Facebook: Lesocialiste.info

Intégrer l'innovation et l'entrepreneuriat dans l'enseignement supérieur



Les universités doivent prendre l'initiative de stimuler l'innovation en intégrant l'entrepreneuriat et la créativité dans leurs programmes universitaires tout en déplaçant l'attention des examens vers la résolution de problèmes concrets.

Tel était le message principal délivré hier par le ministre de l'Enseignement supérieur, des Sciences et de la Recherche, le Dr Kaviraj Sharma Sukon, lors d'un atelier organisé par le Centre de recherche biomédicale et sur les biomatériaux (CBBR) en collaboration avec le ministère de l'Enseignement supérieur, des Sciences et de la Recherche. L'atelier fait partie de la série d'événements CBBR Impact 2025 sur le « Upskilling for Innovation and Entrepreneurial Mindsets », à l'Université de Maurice (UoM) à Réduit.

Le vice-chancelier de l'UoM, le professeur Sanjeev K. Sobhee, le président d'Advanced Fluidics (États-Unis), le Dr Surya Raghu, ainsi que d'autres universitaires et parties prenantes, étaient également présents.

Dans son discours, le ministre Sukon a présenté son projet de créer un comité consultatif avec des partenaires industriels pour guider les programmes universitaires, en mettant

l'accent sur la résolution pratique des problèmes plutôt que les examens et en encourageant les universités à transformer la recherche en brevets. Il a souligné l'importance de publier dans des revues à fort impact. Cependant, les universitaires et les étudiants devraient adopter un état d'esprit entrepreneurial et se concentrer sur l'application de leurs recherches dans des contextes réels, a-t-il déclaré.

Faisant référence au fossé entre les universités et l'industrie, le Dr Sukon a souligné que les universités ne peuvent pas, à elles seules, permettre les équipements de pointe disponibles dans le secteur industriel. À cet égard, il a appelé les entreprises à collaborer en accordant aux étudiants et aux chercheurs l'accès à leurs installations, ce qui améliorera l'apprentissage pratique, stimulerait l'employabilité et contribuerait à combler l'inadéquation des compétences sur le marché du travail.

En outre, le ministre Sukon a discuté des projets de création d'un comité consultatif national chargé d'élaborer les programmes d'études avec la collaboration des industries tout en garantissant que les diplômés sont prêts à travailler malgré les défis liés à l'intégration de l'entrepreneuriat.

Il a encouragé les étudiants et les chercheurs à tirer parti des mécanismes de soutien par le biais de l'assistance en matière de brevets du Conseil mauricien pour la recherche et l'innovation et du programme national d'incubateur de PME.

Le Dr Sukon s'est également prononcé en faveur d'une réduction de la charge d'enseignement des professeurs afin d'améliorer la recherche et le conseil et a appelé à une meilleure communication entre les universités pour faciliter le partage des connaissances.

Pour sa part, le professeur Sobhee a souligné le lien indissociable entre la recherche et l'innovation, soulignant la nécessité d'un écosystème de soutien qui protège la propriété intellectuelle et facilite la transition de la recherche aux solutions concrètes.

En ce qui concerne le 55e rang de Maurice dans l'indice mondial de l'innovation, le professeur Sobhee a souligné que la faible collaboration université-industrie et les lacunes dans les infrastructures de recherche entravent l'innovation par rapport aux pays les mieux classés comme Singapour.

Le professeur Sobhee a affirmé le développement d'un écosystème de recherche plus fort où les réalisations académiques s'étendent au-delà des publications afin de créer des avantages sociaux tangibles. Saluant le CBBR pour ses efforts visant à favoriser la collaboration internationale, il a encouragé les discussions sur la réduction des lacunes institutionnelles afin d'aider les chercheurs à transformer leurs idées en solutions commercialement viables.

Le Dr Raghu a expliqué la nécessité de perfectionner les compétences pour s'aligner sur l'évolution des demandes de l'industrie, exhortant les universités à adapter leur rôle pour doter les étudiants et les chercheurs des compétences pertinentes et à renforcer les contributions des universitaires dans ce paysage en évolution.

Mme Marie Paquerette a fêté ses 100 ans

Mme Marie Paquerette, qui a fêté ses 100 ans le 10 février 2025, a célébré l'événement le samedi 1er mars 2025, à la Salle Polyvalente Monseigneur Leen de Port-Louis, entourée de sa famille et de ses amis.

La cérémonie officielle a été organisée par le ministère de l'Intégration sociale, de la Sécurité sociale et de la Solidarité nationale en présence de plusieurs invités de marque, dont la ministre de l'Égalité des Genres et de la Famille, Mme Marie Arianne Navarre-Marie.

À cette occasion, Mme Paquerette a reçu un bouquet, une médaille du centenaire, un certificat, un chèque de Rs 26.203 et un appareil électroménager du ministère de la Sécurité sociale. Mauritius Telecom lui a offert un téléphone mains libres, tandis que le Senior Citizens Council lui a offert un bouclier, plusieurs cadeaux et une carte d'anniversaire. Elle a également reçu un chèque de Rs 10 000 du Fonds de solidarité nationale.

Mme Paquerette, née Julien, était la plus jeune fille d'une famille de quatre enfants. Ses parents étaient tous deux originaires de Port-Louis et elle est l'un des membres survivants de sa famille. Elle était mariée à M. Louis Reynolds Paquerette qui était boucher à la Mauritius Meat Authority. Il est décédé à l'âge de 52 ans. Le couple a eu sept fils et une fille. Mme Paquerette a la chance d'avoir 19 petits-enfants et neuf arrière-petits-enfants.

Mme Paquerette estime que sa forte foi en Dieu a joué un rôle central dans sa longévité. Elle reste active dans sa



foi et dans sa vie quotidienne et bénéficie du soutien de sa famille et de sa communauté.

Principales décisions du Conseil des ministres
Le Cabinet s'est réuni vendredi sous la présidence du Premier ministre, Navinchandra Ramgoolam.

• **Le Cabinet a pris note de la situation suite au passage du cyclone Garance.** 166 centres de refuge étaient ouverts sur toute l'île. 248 familles ont trouvé refuge dans 31 centres d'évacués. Le ministère de l'Intégration sociale, de la Sécurité sociale et de la Solidarité nationale a pris des dispositions pour que les évacués reçoivent les produits de première nécessité.

• **Le Cabinet a accepté l'introduction du projet de loi sur les finances et l'audit (amendement) à l'Assemblée nationale.** L'objet du projet de loi serait de modifier la loi de finances et d'audit pour prévoir :

- (a) l'introduction de la budgétisation basée sur les performances afin de :
- (i) relier les fonds aux résultats et aux réalisations, et améliorer l'efficacité opérationnelle de l'administration gouvernementale ; et
- (ii) renforcer la responsabilité budgétaire, la responsabilisation et la transparence ;
- (b) la préparation d'estimations de dépenses basées sur les programmes et sous-programmes sur une base glissante de trois exercices fiscaux, spécifiant les ressources à allouer, les résultats à atteindre et les produits à fournir ;
- c) l'approbation des crédits budgétaires de la première année par l'Assemblée nationale ; et
- d) la préparation d'estimations de recettes sur une base glissante de trois exercices fiscaux.

• **Le Cabinet a accepté l'introduction du projet de loi sur la libération sous caution (amendement) à l'Assemblée nationale.** L'objet du projet de loi serait de modifier la loi sur la libération sous caution de manière à délimiter les pouvoirs respectifs du directeur des poursuites publiques et de ceux du commissaire de police en ce qui concerne les questions relatives à la libération sous caution d'un accusé ou d'un détenu afin d'apporter de la certitude dans ce domaine du droit.

En conséquence, le projet de loi prévoit que le commissaire de police aurait le seul pouvoir discrétionnaire de ne pas s'opposer à la libération sous caution d'un accusé ou d'un détenu devant un tribunal. Toutefois, lorsqu'une demande est déposée devant un tribunal pour la libération sous caution d'un accusé ou d'un détenu et que le commissaire de police a l'intention de s'opposer à cette libération, il doit demander l'avis du directeur des poursuites publiques à ce sujet et la décision de s'opposer ou de ne pas s'opposer à une telle libération appartient uniquement au directeur des poursuites publiques.

En outre, le projet de loi prévoit que lorsqu'un magistrat ordonne la libération sous caution d'un accusé ou d'un détenu, le pouvoir de demander à la Cour suprême une ordonnance annulant la décision du magistrat de libérer l'accusé ou le détenu sous caution incombera désormais uniquement au directeur des poursuites publiques, en lieu et place du directeur des poursuites publiques et du commissaire de police.

• **Le Cabinet a pris note que le Règlement de 2025 du Conseil des métreurs professionnels (honoraires) (modification) serait promulgué pour prévoir la modification des frais annuels payables par les métreurs professionnels.**

• **Le Cabinet a pris note que le Règlement sur les aliments (amendement) 2025 serait promulgué pour prolonger la période de transition de six mois du 1er mars 2025 au 1er octobre 2025 dans les domaines suivants :**

- a) De nouvelles exigences en matière d'étiquetage pour inclure les composants nutritionnels ;
- (b) Paiement des frais d'approbation préalable à la commercialisation ;
- c) Dédouanement des produits alimentaires par l'Unité des importations de produits alimentaires ;
- d) Niveau maximal autorisé d'acides gras ; et
- e) Système de gestion de la sécurité alimentaire.

• **Le Cabinet a accepté la signature d'un accord technique sur le partage d'informations sur les navires blancs entre la marine indienne et la police mauricienne.** L'établissement de l'accord technique sur le partage d'informations sur les navires blancs définirait les modalités de partage et de protection réciproque de ces informations entre la marine indienne et la police mauricienne.

• **Le Cabinet a accepté la signature d'un accord de facilité de crédit entre le gouvernement de Maurice et la State Bank of India** pour financer des projets mis en œuvre par la Central Water Authority dans le cadre du programme de remplacement des canalisations, dans le but d'améliorer l'efficacité du réseau de distribution d'eau et de réduire l'eau non facturée.

• **Le Cabinet a convenu de la signature d'un protocole d'accord entre l'Institut du service extérieur Sushma Swaraj à New Delhi, en Inde, et le ministère des Affaires étrangères, de l'Intégration régionale et du Commerce international de la République de Maurice.** Le protocole d'accord prévoirait notamment pour les deux parties :

- (a) échanger des informations sur la structure et le contenu du programme de formation des diplomates ;
- (b) identifier des experts dans des domaines mutuellement convenus ; et
- (c) promouvoir les contacts et les échanges de diplomates, de professeurs et d'experts.

Ukraine

Les alliés de Kiev resserrent les rangs, trêve d'un mois proposée

Les alliés européens de Kiev ont resserré les rangs dimanche à Londres pour soutenir Kiev et se réarmer. Paris et Londres ont proposé une trêve d'un mois en Ukraine.

Il s'agit d'une trêve « dans les airs, sur les mers et les infrastructures énergétiques », a affirmé dans la soirée au journal Le Figaro le président français Emmanuel Macron, qui n'avait pas pris la parole publiquement à Londres.

L'avantage d'une telle trêve, c'est qu' « on sait la mesure » alors que le front est immense, « l'équivalent de la ligne Paris-Budapest », a-t-il ajouté.

Plus tôt dans la journée, le Premier ministre britannique Keir Starmer avait annoncé que les deux pays travaillaient à « un plan » pour faire cesser les combats.

« Coalition des bonnes volontés »

Il a aussi promis de mettre en place « une coalition des bonnes volontés » pour défendre un futur accord de paix. « Un certain nombre de pays » ont indiqué vouloir en faire partie, a-t-il assuré, sans citer de nom.

Mais le sujet est loin de faire l'unité chez les alliés européens de Kiev, réunis dimanche à Londres par M. Starmer, contrairement à l'objectif de se réarmer face au danger russe.

« L'Europe doit faire le gros du travail, mais pour défendre la paix sur notre continent, et pour réussir, cet effort doit être fortement soutenu par les États-Unis », a résumé M. Starmer à l'issue de la réunion.

Augmenter les dépenses de défense

« Davantage de pays européens vont augmenter leurs dépenses de défense », a ensuite assuré le secrétaire général de l'Otan, Mark Rutte, saluant une « très bonne nouvelle ».

« Nous devons urgentement réarmer l'Europe », a lancé pour sa part la présidente de la Commission européenne, Ursula von der Leyen. Elle présentera pour cela « un plan global sur la manière de réarmer l'Europe » lors du sommet spécial de l'Union européenne (UE) sur la défense prévu jeudi à Bruxelles, en prônant d'augmenter les dépenses de



défense « sur une période de temps prolongée ».

Les 18 dirigeants de pays alliés de Kiev, réunis autour du président ukrainien Volodymyr Zelensky, ont évoqué le besoin de « garanties de sécurité globales » pour l'Ukraine dans l'avenir, qui vont de « la survie économique à la résilience militaire », selon Mme von der Leyen.

Soutien « aussi longtemps qu'il le faudra »

La réunion était l'occasion pour eux de resserrer les rangs et d'apporter leur soutien à M. Zelensky, 48 heures à peine après sa vive altercation avec son homologue américain Donald Trump à la Maison Blanche. Ce dernier lui avait reproché de « s'être mis en très mauvaise posture » et lui avait ordonné de faire la paix avec la Russie, faute de quoi les Etats-Unis le laisseraient « tomber ».

Assis au côté du président ukrainien, chaleureusement salué à son arrivée par plusieurs dirigeants présents, M. Starmer l'a assuré du soutien, « aussi longtemps qu'il le faudra », de tous les dirigeants assis « autour de cette table ».

Etaient notamment présents le président français

Emmanuel Macron, le chancelier allemand Olaf Scholz, les chefs de gouvernement italien Giorgia Meloni, polonais Donald Tusk ou canadien Justin Trudeau.

L'Ukraine est « victime des agressions russes, et cette vérité demeure inébranlable pour tous », a martelé M. Scholz, dont le pays est le premier fournisseur d'aide à Kiev depuis l'invasion russe, derrière les Etats-Unis, avec un total de 44 milliards d'euros.

« Parler d'une seule voix »

Disant avoir « parlé plusieurs fois avec le président Trump », Mark Rutte a lui assuré que « les Etats-Unis font partie de l'Otan, ils sont engagés dans l'Otan ».

Et face au président russe Vladimir Poutine, il s'agit d'envoyer le message « que l'Occident n'a pas l'intention de capituler devant son chantage et son agression », a déclaré M. Tusk, soulignant que « tout doit être fait pour garantir que l'Europe et les Etats-Unis parlent d'une seule voix ».

Washington fait encore monter la pression

Pourtant tel n'est pas le cas jusqu'à présent, Washington ayant encore fait monter la pression dimanche sur M. Zelensky, en laissant planer l'idée qu'il pourrait devoir partir. « Nous avons besoin d'un dirigeant qui peut traiter avec nous, traiter avec les Russes à un moment et mettre fin à cette guerre », a déclaré, le conseiller à la sécurité nationale de Trump, Mike Waltz.

Washington et Moscou, qui se réjouit du changement radical de la politique américaine, ont lancé, sans inviter l'Ukraine ni les Européens, des négociations pour mettre fin à la guerre, dont le président américain refuse de considérer Moscou comme responsable.

Nouvel accord pour 5000 missiles de défense

Côté défense, M. Starmer a par ailleurs annoncé un nouvel accord qui permettra à Kiev d'acheter 5000 missiles de défense aérienne fabriqués à Belfast, en Irlande du Nord, pour un montant de 1,6 milliard de livres sterling (1,94 milliard d'euros).

Samedi, le Royaume-Uni avait signé un accord de prêt de 2,26 milliards de livres (près de 2,74 milliards d'euros) pour soutenir les capacités militaires ukrainiennes.

Le Premier ministre britannique Keir Starmer rencontre Volodymyr Zelensky à Londres

de 2,26 milliards de livres (2,84 milliards de dollars) pour soutenir les capacités de défense de l'Ukraine, selon le ministre ukrainien des Finances, Serhiy Marchenko.

MM. Zelensky et Starmer, ainsi que Rachel Reeves, chancelière de l'Echiquier britannique, ont effectué samedi soir un appel vidéo avec M. Marchenko.

M. Zelensky a salué "une rencontre significative et chaleureuse" avec M. Starmer et l'a remercié pour le soutien que le Royaume-Uni a apporté à l'Ukraine depuis le début du conflit entre cette dernière et la Russie. Confirmant l'accord de prêt, M. Zelensky a écrit sur X : "Ce prêt renforcera les capacités de défense de l'Ukraine (...) Les fonds seront consacrés à la production d'armes en Ukraine".

La visite du président ukrainien intervient avant un sommet sur la défense organisé dimanche 2 mars par le Royaume-Uni, lors duquel les dirigeants européens se rassembleront à Londres pour discuter d'un plan de paix pour l'Ukraine. M. Starmer a toutefois noté qu'il pensait qu'un accord de ce type devra impliquer les États-Unis.

Peu avant que son atterrissage à Londres plus tôt samedi 1er mars, M. Zelensky a signalé sur X que l'Ukraine est "prête à signer l'accord sur les minéraux" avec les États-Unis, mais "qu'un cessez-le-feu sans garantie de sécurité est dangereux pour l'Ukraine".

La visite du président Zelensky au Royaume-Uni fait suite à sa rencontre de vendredi soir avec le président des États-Unis Donald Trump à la Maison Blanche, où des entretiens de routine devant une délégation de presse ont viré à un affrontement verbal aussi violent qu'inattendu.

L'échange enflammé entre les deux parties a commencé par une interjection du vice-président des États-Unis J.D. Vance, qui a exigé que Volodymyr Zelensky se montre reconnaissant pour les efforts de Donald Trump pour sortir son pays du conflit qui l'oppose depuis trois ans à la Russie.

Après cet affrontement public, le président ukrainien a finalement été invité à quitter la Maison Blanche, sans que l'accord sur les minéraux prévu entre les deux pays soit signé.



Le Premier ministre britannique Keir Starmer a rencontré samedi 1er mars le président ukrainien Volodymyr Zelensky à Londres.

Lors de leur réunion au 10 Downing Street, M. Starmer a affirmé que l'Ukraine bénéficie "du soutien total au Royaume-Uni", soulignant la "détermination inébranlable" du Royaume-Uni à parvenir à une paix durable.

Le Royaume-Uni et l'Ukraine sont convenus d'un prêt

Shakira reporte à nouveau un concert de sa tournée pour des raisons techniques

La chanteuse colombienne s'est vue dans l'obligation de reporter son concert prévu dimanche 2 mars à Santiago, la capitale du Chili.

La star colombienne Shakira a reporté un autre concert de sa tournée en cours, prévu cette fois dimanche au Stade national à Santiago du Chili, en raison de problèmes techniques, ont annoncé les producteurs de l'événement. « Malheureusement, lors du processus de montage du spectacle prévu pour aujourd'hui (2 mars), nous avons rencontré des problèmes techniques indépendants de la volonté de l'artiste (...), car le sol où devait être installée la scène est incliné », a rapporté la société Fénix dans un communiqué.

niqué sur les réseaux sociaux. Le concert sera reprogrammé et la nouvelle date annoncée dans les prochaines heures, a-t-elle ajouté.

La tournée en cours « est la plus grande de ma carrière, avec une scène qui pèse 62 tonnes », mais le sol « n'est pas correctement stabilisé pour garantir la sécurité de mon groupe, des danseurs, de mes fans et de moi-même », a expliqué Shakira sur le réseau social X. « Vous pouvez imaginer combien cela me fait mal en tant qu'artiste de voir qu'après tant d'efforts pour venir dans ce pays (...) mon spectacle au Chili doit être reporté », a ajouté la Colombienne.

À ce stade, il n'a pas été précisé si l'autre concert de

Shakira, prévu lundi 3 mars au même endroit de la capitale chilienne, se tiendra ou non. La chanteuse de 48 ans avait déjà dû reporter un concert en Colombie en raison de problèmes avec le toit de la scène. Et au Pérou, elle avait également reporté une date en raison de « douleurs abdominales » qui avaient nécessité une courte hospitalisation.

Le 11 février à Rio de Janeiro, Shakira a lancé sa première tournée mondiale en sept ans pour son dernier album, Las mujeres ya no lloran (Les femmes ne pleurent plus), récompensé d'un tout récent prix Grammy. Après le Chili, la Colombienne doit poursuivre sa tournée en Argentine, au Mexique, en République dominicaine et aux États-Unis.

Bolivie

Au moins 37 morts, dont huit enfants, dans une collision entre deux cars

Une collision entre deux cars a fait au moins 37 morts, dont huit enfants, et 30 blessés samedi sur une route proche de la ville d'Uyuni, dans le sud de la Bolivie, a annoncé la police à l'AFP.

Pour l'instant, nous avons la confirmation de 37 morts", a dit Wilson Flores, un responsable de la police bolivienne.

Six étrangers figurent parmi les victimes: cinq Péruviens et une fillette allemande de trois ans. Sept autres mineurs ont également été tués au cours de l'accident.

41 personnes blessées ont aussi été

transportées à l'hôpital, a indiqué la police.

Cet accident s'est produit samedi matin sur une route étroite à double sens entre Potosí et Oruro.

Le procureur de Potosí, Gonzalo Aparicio, a indiqué à l'agence de presse gouvernementale ABI que le conducteur de l'un des autobus, en excès de vitesse, avait changé de voie et se serait retrouvé à contre sens, où il a percuté le véhicule qui venait en sens inverse.

"Pour le moment, on sait que l'un des chauffeurs conduisait en état d'ivresse", a-t-il déclaré.

Bien que les causes de l'accident n'aient pas encore été confirmées, la police a précisé que l'un des cars aurait changé de voie et se serait retrouvé à contre sens.

Plus tôt dimanche, les autorités avaient indiqué que l'un des conducteurs, qui se trouve dans un état grave, avait une "haleine chargée en alcool", raison pour laquelle un test sanguin a été effectué.

L'un des cars allait à Oruro, où se déroule ce week-end le carnaval de la ville, l'une des plus grandes fêtes d'Amérique latine qui attire des dizaines de milliers de personnes.

Chaque année, environ 1.400 personnes meurent sur les routes boliviennes, principalement du fait de la dangerosité de la conduite des automobilistes et de défauts mécaniques, selon les chiffres du ministère de l'Intérieur.

Depuis le début de l'année 2025, 64 personnes sont décédées dans des accidents de la route en Bolivie, a indiqué la police dans un rapport.

Le département de Potosí représente 10,6% du nombre total des accidents mortels dans le pays, selon l'Observatoire bolivien de la sécurité citoyenne.

Les États-Unis déploient des troupes supplémentaires à la frontière avec le Mexique

Les États-Unis déploieront près de 3,000 9000 soldats supplémentaires à la frontière avec le Mexique, portant le total à environ XNUMX XNUMX, a annoncé samedi le Commandement nord des États-Unis (NORTHCOM).

La sécurité des frontières est une priorité absolue pour le président Donald Trump, qui a déclaré l'état d'urgence nationale à la frontière des États-Unis avec

le Mexique dès son premier jour de mandat.

"Environ 2,400 4 soldats de la 500e division d'infanterie et environ 3 soldats de la XNUMXe brigade d'aviation de combat seront envoyés à la frontière", indique le communiqué publié par le NORTHCOM.

D'autres tâches militaires comprennent des opérations de reconnaissance et de surveillance, indique le communiqué. Les soldats ne participeront pas aux opérations de détention ou de déportation, ont déclaré

les responsables.

L'administration Trump affirme avoir entrepris un effort majeur pour lutter contre l'immigration illégale, notamment par des raids, des arrestations et des expulsions d'immigrants illégaux. Le gouvernement américain a également mis à disposition de cet effort la base navale de Guantanamo Bay à Cuba.

Les États-Unis ont doublé le nombre de prisonniers considérés comme « à haut

risque » dans leur base navale de Guantanamo Bay, à Cuba. Ces immigrants sont ensuite censés être expulsés vers leur pays d'origine.

Le président Trump a été réélu à la Maison Blanche après avoir promis d'intensifier la sécurité aux frontières et d'expulser un nombre record d'immigrants illégaux. Il a critiqué l'ancien président Biden pour les niveaux élevés d'immigration illégale pendant son administration.

États-Unis

Le Pentagone ordonne une pause des opérations cybers contre la Russie

Cette pause s'inscrit dans un processus plus large de réévaluation des opérations américaines vis-à-vis de la Russie, et sa durée n'est pas clairement définie.

Plusieurs médias américains ont rapporté dimanche que le secrétaire américain à la Défense Pete Hegseth avait ordonné une pause dans toutes les cyberopérations du pays contre la Russie, y compris les actions offensives. Cette pause s'inscrit dans un processus plus large de réévaluation des opérations américaines vis-à-vis de la Russie, et sa durée n'est pas clairement définie selon le New York Times.

Sollicité par l'AFP, le Pentagone n'a pas fait de commentaire, invoquant la nécessaire préservation de la sécurité opérationnelle. Comme les autres opérations

clandestines, les actions dans le domaine cyber ne sont pratiquement jamais commentées par les autorités. «Il n'y a pas de plus grande priorité pour le secrétaire (Pete) Hegseth que la sécurité du combattant dans toutes les opérations, y compris dans le domaine cybernétique», a déclaré un responsable du Pentagone.

D'autres sujets de préoccupation

Cette pause intervient alors que Donald Trump est en train de conduire un rapprochement historique avec Moscou, amorcé autour de la guerre en Ukraine. Après avoir été un des principaux soutiens de Kiev contre l'agression russe, Washington, sous l'impulsion de Donald Trump, semble vouloir contraindre l'Ukraine à accepter un cessez-le-feu sans nécessairement se

préoccuper des garanties de sécurité, ce que refuse Kiev et fait les affaires de Moscou. Ce revirement, décidé sans concertation avec les Européens, plonge ces derniers dans le désarroi tant ils ont délégué depuis des décennies la charge de leur sécurité et leur protection à Washington.

La Russie est très régulièrement accusée de conduire contre les pays occidentaux une guerre dite hybride, notamment pour saper leur soutien à l'Ukraine, qui passe par des opérations clandestines physiques et des actions dans les champs immatériels, cyber ou informationnel. Mais pour Donald Trump, les États-Unis ont d'autres sujets de préoccupation plus pressants que le rapprochement Washington-

Moscou.

«Nous devrions passer moins de temps à nous inquiéter de Poutine, et plus de temps à nous inquiéter des gangs de migrants violents, les gros bonnets de la drogue, les meurtriers et les immigrants souffrant de troubles psychiatriques qui entrent dans notre pays - afin de ne pas terminer comme l'Europe!», a-t-il dit dans la nuit de ce dimanche à lundi sur le réseau Truth Social. Le conseiller à la sécurité américain, Mike Waltz, interrogé sur CNN dimanche sur ce rapprochement avec la Russie, a réfuté l'idée de cette pause opérationnelle cyber. «Cela n'a pas été discuté», a-t-il dit. «Il y aura toute sorte de leviers, de la carotte au bâton, pour arriver à mettre un terme à cette guerre».

À Cannes, les élèves indisciplinés pourront désormais être sanctionnés par des travaux d'intérêt général

Cette mesure de responsabilisation des collégiens et lycéens se veut une alternative civique à l'exclusion. Elle est le fruit d'une collaboration entre la mairie et la Direction des services départementaux de l'Éducation nationale.

Responsabiliser : telle est la vertu de l'expérimentation que vient d'adopter pour un an la Ville de Cannes (Alpes-Maritimes) pour ses collégiens et lycéens. Jadis exclues de leur établissement après un conseil de discipline, les mauvaises graines seront désormais sanctionnées par des travaux d'intérêt général au sein des services municipaux, en dehors de leurs heures d'enseignement afin qu'elles prennent conscience de leurs actes.

«Face à l'indiscipline récurrente de certains élèves dans les collèges et lycées, il est nécessaire et urgent de sanctionner. C'est indispensable pour lutter contre le sentiment d'impunité qui génère le délitement civique et parfois la délinquance», observe David Lisonard dans un communiqué remis à la presse vendredi. Et le maire (Nouvelle énergie)

de Cannes de poursuivre : «La transgression ne doit pas rester impunie. Être responsable c'est agir avec respect : de soi, des autres, de notre environnement».

20h maximum pendant les vacances scolaires

La mesure, fruit d'un partenariat entre la municipalité et la Direction des services départementaux de l'Éducation nationale dans les Alpes-Maritimes, doit permettre aux élèves visés de réfléchir à la portée de leurs actes tout en poursuivant leur parcours scolaire de manière active et sans interruption. Les missions d'intérêt général, d'une durée maximale de 20h, seront réalisées sur le temps des vacances scolaires au sein des espaces verts, de la propriété urbaine, du CCAS, de l'antenne de justice et des médiathèques de la ville.

«Ces actions varient selon l'acte commis et la situation de chaque élève, garantissant ainsi une approche individualisée et un accompagnement sur mesure, développe de son côté Laurent Le Mercier, inspecteur d'académie des Alpes-Maritimes. En découvrant de nouveaux environ-

nements, l'élève prend pleinement conscience du caractère essentiel des règles du "vivre ensemble" dans la vie en société. Ce dispositif innovant, qui implique les parents dans le processus éducatif, constitue un levier efficace pour accompagner les élèves dans leur parcours scolaire et les aider à devenir des citoyens responsables et engagés».

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

Notice is hereby given that Chanakya Wealth Creation Fund (the "Company"), has by a Special Resolution on 30 January 2025, changed its name to "Chanakya Wealth Creation Limited" as witnessed by a certificate delivered under the hand and seal of the Registrar of Companies dated 14 February 2025.

Dated: 03 March 2025

Company Secretary
Apex Fund Services (Mauritius) Ltd

Bouche sèche la nuit : quelles peuvent être les causes ?

Il vous arrive régulièrement de vous réveiller au milieu de la nuit avec la bouche si sèche, que vous ressentez le besoin de boire un verre d'eau ? Vous souffrez vraisemblablement de xérostomie nocturne. Quelles peuvent en être les causes et comment y remédier ? Les réponses du Dr Samy Dubois, dentiste à Paris.

Sécheresse buccale, manque de salive : Qu'est-ce que la xérostomie ?

Le fait d'avoir la bouche sèche est un symptôme qui répond au nom de xérostomie, du grec xero qui signifie sec, et stom pour la bouche. Elle est relativement subjective et peut donc être ressentie de façon plus ou moins importante selon les personnes. Elle est généralement liée à une diminution de la production de salive et/ou à un changement de sa composition.

"Elle peut résulter d'un dysfonctionnement des glandes salivaires, d'une déshydratation générale ou encore faire partie d'effets secondaires de médicaments - tels que des antidépresseurs, anxiolytiques, antihistaminiques ou antihypertenseurs - ou de traitements médicaux comme la radiothérapie de la tête et du cou" indique le Dr Dubois.

Certaines maladies peuvent aussi provoquer une diminution de la production de salive, telles que les maladies auto-immunes (syndrome de Gougerot-Sjögren, lupus, polyarthrite rhumatoïde), le VIH, le diabète, des maladies rénales chronique ou encore la maladie d'Alzheimer.

On notera que chez le sportif, ce problème peut apparaître encore plus facilement à cause du stress et de l'effort".

Quels en sont les symptômes associés ?

Les personnes sujets à la xérostomie présentent généralement des symptômes associés, liés à la faible présence de salive sur la langue.

"La mastication des aliments et la déglutition peuvent être plus difficiles, le goût peut se trouver altéré, et une sensation d'halitose (mauvaise haleine), de lèvres sèches peuvent apparaître" détaille le Dr Dubois.

Alcool, grossesse, apnée du sommeil : Quelles peuvent-être les causes de la bouche et gorge sèche la nuit ?

Une xérostomie essentiellement nocturne, donc ressentie principalement la nuit, est assez courante.

"Il faut savoir déjà qu'il y a naturellement une diminution du flux salivaire la nuit. Et la salive ayant une action protectrice sur les dents, c'est c'est la raison pour laquelle conseille de ne surtout pas manquer le brossage de dents du soir" rappelle le dentiste.

Lorsqu'elle ne survient que pendant la nuit ou est observée lors du réveil, elle est généralement le signe d'une respiration buccale excessive dans un environnement sec. Les personnes qui dorment la bouche ouverte, ou qui souffrent d'apnée du sommeil, peuvent par exemple souffrir de sécheresse buccale la nuit.

Autre cause possible : une consommation plus importante d'alcool au dîner.

L'alcool agit comme un diurétique, ce qui signifie que notre corps élimine l'eau de façon excessive, ce qui entraîne une augmentation de la sensation de soif ou de déshydratation. C'est aussi pour cette raison que l'on se réveille avec des maux de têtes et des nausées : c'est la fameuse sensation de "gueule de bois".

Enfin, les femmes enceintes sont plus souvent sujettes à la xérostomie, en raison de bouleversements hormonaux et de besoins hydriques augmentés.

Quelle maladie rend la bouche sèche et donne soif la nuit ?

Plusieurs maladies peuvent être à l'origine d'une sécheresse buccale, toujours ressentie de façon plus importante la nuit en raison de la diminution de production de salive et de l'absence d'hydratation pendant plusieurs heures.

"Une maladie auto-immune appelée syndrome de Gougerot-Sjögren, attaque et détruit les glandes salivaires et lacrymales, et provoque donc une sécheresse à la fois buccale et oculaire" indique le spécialiste. Mais c'est une maladie relativement rare puisqu'elle touche entre 0,1 et 0,4 % de la population adulte, principalement les femmes, avec un pic de fréquence entre 55 et 65 ans.

Le diabète et le lupus sont deux autres maladies plus courantes qui peuvent être à l'origine d'une sécheresse buccale.

Comment soigner la sécheresse buccale ?

Traiter la sécheresse buccale repose sur la prise en charge de sa cause.

"Arrêter ou changer les traitements médicamenteux qui peuvent en être à l'origine, traiter l'apnée du sommeil, le diabète ou la maladie auto-immune si elle est diagnostiquée" suggère le Dr Dubois.

Des mesures simples peuvent être prises pour éviter la déshydratation : boire régulièrement de l'eau à température ambiante (c'est comme ça qu'elle hydrate le mieux l'organisme) au cours de la journée, limiter la consommation d'alcool au dîner ainsi que le tabac qui déshydrate.

"Mâcher des chewing-gums sans sucre permet de stimuler le flux salivaire et peut être utile pour limiter la sensation de bouche sèche" ajoute le dentiste.

Lorsque la xérostomie est incertaine, un examen appelé sialométrie peut être proposé au patient. "Il s'agit d'un dispositif de prélèvement après stimulation de la production salivaire, qui permet de surveiller le débit du flux salivaire" précise le dentiste.

Si elle est avérée, la xérostomie peut être soulagée par l'administration de sialogogues. "Les sialogogues sont des médicaments utilisés pour augmenter une sécrétion salivaire insuffisante. Ils se présentent souvent sous forme de spray buccal de type Aequasyal" précise le Dr Dubois.

De la vaseline peut être appliquée sur les lèvres et sous les éventuelles prothèses amovibles pour soulager la sécheresse, les douleurs, irritations et les traumatismes de la muqueuse.

"Un humidificateur à air froid peut aider les patients qui respirent principalement par la bouche, et qui ressentent généralement leurs symptômes la nuit" ajoute l'expert.

Pourquoi vous avez encore faim après un fast-food, les raisons cachées expliquées par un nutritionniste

Vous venez de finir votre menu XXL dans votre fast-food préféré et deux heures plus tard, vous avez déjà faim. Comment est-ce possible ? Ce phénomène s'explique notamment par la composition du repas que vous venez de manger. Voici les explications du Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste.

Vous connaissez sûrement ce sentiment frustrant : s'offrir un bon menu dans son fast-food préféré pour finalement manger autre chose deux heures plus tard, tant la faim se fait ressentir. Comment expliquer ce phénomène ?

Pourquoi les fast-foods ne rassasient pas durablement ?

Pour percer ce mystère, Doctissimo a interrogé le Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste. "Si l'on ressent tant la faim après un menu fast-food (même con-

séquent), c'est parce que le menu se compose principalement d'aliments gras, salés et sucrés" débute l'expert.

Des repas qui manquent de mâche et de fibres

Ce repas "très sucré à cause des sodas, des glaces, mais aussi du pain du hamburger va donner un pic glycémique. Ce dernier va entraîner une hypoglycémie deux heures après. C'est ce phénomène qui donnera faim, et donc, envie de manger ou de grignoter" détaille encore le médecin.

Le sel, présent en quantité importante, favorise également le besoin d'hydratation et la consommation excessive de sodas. "Ce qui rend le repas encore plus sucré" estime l'expert.

De plus, ces repas sont pauvres en fibres et en mâche. "Lorsque l'on mange au fast-food, il n'y a pas de couverts, on mange avec les doigts et on a tendance à se goin-

frer littéralement, car on ne mastique pas, alors que ce phénomène est important pour le cerveau et la satiété" rappelle le Dr Cocaul.

"Les aliments consommés ne contiennent que peu de fibres, alors ce sont elles qui permettent d'apporter une sensation de satiété, après le repas".

Enfin, le menu fast-food, qui signifie littéralement "nourriture rapide", porte bien son nom. On le terminera avant les 20 minutes nécessaires au cerveau pour envoyer un signal de satiété.

Voilà la dernière raison qui explique pourquoi on a l'impression de ne pas être rassasié, même après un repas très calorique.

Comment faire, pour limiter cette sensation rapide de faim ?

Pour éviter ces fringales, certains conseils

sont à suivre :

- Prenez votre temps pendant vos repas, en mangeant lentement pour laisser à votre cerveau le temps d'envoyer le signal de satiété ;
- Evitez les sodas, en privilégiant de l'eau comme boisson pour limiter l'effet des sucres rapides ;
- Ajoutez des fibres, en mangeant une salade ou des légumes en accompagnement, afin de ralentir la digestion et de prolonger la satiété ;
- Limitez la fréquence de ce type de repas. Le fast-food doit rester un plaisir occasionnel et non une habitude.

"Les fast-foods ne sont pas interdits, mais mieux vaut consommer leurs menus avec modération et intelligence" conclut le Dr Cocaul.

Près de Cannes, un couple de retraités fait une sortie de route et plonge de 30 mètres dans un ravin

Âgées de 80 ans environ, les deux victimes s'en sortent miraculeusement.

Sur le coup de 16h, dimanche après-midi, un couple de retraités circulant sur la route de Caussols, à Saint-Vallier-de-Thiey (Alpes-Maritimes), a plongé d'une trentaine de mètres dans un ravin avec son véhicule.

Une vingtaine de sapeurs-pompiers du groupe montagne ainsi que sept engins ont

été mobilisés pour leur venir en aide. Âgées de 80 ans environ, les deux victimes ont été prises en charge, l'une pour des blessures légères, l'autre pour des blessures beaucoup plus graves mais sans pronostic vital engagé. Il s'agit de l'épouse, qui a été aussitôt transportée au centre hospitalier d'Antibes-Juan-les-Pins.

Cet accident n'est pas sans rappeler la sortie de route tragique qui a eu lieu dans la nuit du 19 février dernier sur une autre route

sinuose du département. Un adolescent de 17 ans avait alors péri après une chute vertigineuse de 50 mètres dans un ravin de la Vésubie.

Une accidentalité en hausse

D'après les données de l'observatoire départemental de la sécurité routière (ODSR) transmises par la préfecture, le mois de janvier 2025 a connu une hausse des trois principaux indicateurs de l'accidentalité routière (nombre d'accidents, de

personnes tuées et de personnes blessées) dans les Alpes-Maritimes : + 16 % d'accidents corporels, + 1 décès, + 85 % des personnes blessées graves, dans le département par rapport au mois de janvier 2024. Devant cet état de fait, le préfet Hugues Moutouh a décidé de réviser le barème des suspensions du permis de conduire à compter du 1er février. Il se veut plus ferme et n'accorde aucune tolérance aux permis probatoires.

Ligue 1

Lens 3 Le Havre 4

Le Havre s'impose à Lens au terme d'un match spectaculaire

Au terme d'un match prolifique, Le Havre est allé chercher une victoire précieuse sur la pelouse de Lens dans les ultimes instants de la rencontre (3-4). Un succès important pour les Havrais qui plongent les Artésiens encore plus dans la crise avec une quatrième défaite de suite.

À près un mercato hivernal où le club Artésien se sera fait dépouiller, le RC Lens n'y arrive plus. Nourrissant des ambitions européennes depuis le début de saison, les Sang et Or étaient sur une série de trois défaites de rang en Ligue 1 depuis la fin du mercato hivernal. Un brouillard duquel les pensionnaires du stade Bollaert avaient à cœur de s'extirper ce samedi avec la réception du Havre. Vainqueur sur la pelouse du LOSC le 8 février dernier (1-2), le club moyen, actuellement dix-septième, souhaitait rééditer telle performance dans le nord de la France afin de s'extirper de cette zone rouge forcément stressante pour un club qui aspire à se pérenniser dans l'élite.

Pour autant, le début de match était calamiteux pour les hommes de Didier Digard. Servi par Thomasson en retrait, Zaroury était fauché dans la surface havraise. Un penalty qui ne faisait aucun



doute et qui a été transformé par Neil El Aynaoui (1-0, 3e). En confiance, les Sang et Or ont patiemment attendu la faille et ont fait rapidement le break grâce à un Ruben Aguilar réaliste sur un centre parfait de Machado (2-0, 20e). Sonnés, les Havrais ont eu le mérite de rapidement réagir. Sur leur première vraie tentative, Le Havre a réduit l'écart grâce à la frappe rasante d'Issa Soumaré aux 25 mètres et qui a trompé Matthew Ryan (1-2, 28e). Quelques

minutes plus tard, les Hacmen étaient totalement de retour dans la partie grâce à la tête décroisée d'André Ayew sur une passe de Soumaré (2-2, 33e).

Le Havre a livré une sacrée bataille à Lens

Après ce premier acte mouvementé où ils auront payé leurs largesses défensives au prix fort, les ouailles de Will Still ont repris la rencontre avec le couteau entre les dents. Une motivation supplémentaire qui

leur a permis d'aller reprendre l'avantage dès le retour des vestiaires. Sur un nouveau cavier de Machado, Sotoca a trompé Gorgelin d'une tête croisée à bout portant (3-2, 48e). Lancés, les Lensois entendaient ne plus lâcher cet avantage au score. Finalement, rien ne s'est passé comme prévu pour les Artésiens. Malgré une domination évidente, ces derniers ont vu Josué Casimir égaliser après un centre dangereux d'Ayew (3-3, 62e).

Dès lors, la rencontre aura été encore plus décousue. Malgré la blessure d'El Aynaoui (70e), les Lensois ont cherché à vite reprendre l'avantage pour éviter une nouvelle désillusion. Et après un siège dans les derniers instants, les Lensois ont été piégés à l'entame du temps additionnel. Après que Medina a touché le poteau de la tête (89e), Josué Casimir a été fauché dans la surface sur le contre. Après visionnage de la VAR, un penalty a été logiquement sifflé et a permis à Ahmed Hassan de donner un succès précieux aux Havrais dans les ultimes instants de la rencontre (3-4, 90+2e). Malgré un ultime sursaut d'orgueil lensois, le score n'aura plus évolué. Avec cette victoire, Le Havre devient barragiste et enfonce Lens qui enchaîne avec un quatrième revers de suite dans l'élite.

PSG 4 Lille 1

L'attaque parisienne continue de terroriser la Ligue 1

Le PSG a complètement écrasé Lille (4-1) avant d'affronter le Liverpool au Parc des Princes. Outre la grosse domination parisienne, les offensifs dégagent une confiance qui fait trembler les adversaires.

C'est devenu une habitude pour la formation de Luis Enrique depuis plusieurs semaines. Les matches se suivent et se ressemblent pour les adversaires du PSG. Après le 7-0 face à Brest en Ligue des champions, le 3-2 face à l'OL et le 7-0 contre le Stade Brievin en Ligue, Paris a confirmé son incroyable puissance offensive face au LOSC ce samedi. Pourtant, sur le papier, cette rencontre opposait le leader de la Ligue 1 au 5e, en course pour le podium. Mais sur le terrain, il n'y a pas eu match du tout.

Au coup d'envoi, le PSG se présentait avec un quatuor offensif de feu composé d'Ousmane Dembélé, Bradley Barcola, Désiré Doué et Gonçalo Ramos. Les quatre hommes ont fait vivre un cauchemar à la défense lilloise pendant toute la rencontre. Meilleur joueur parisien depuis plusieurs mois, Ousmane Dembélé a fait ce qu'il sait faire de mieux : provoquer et pousser l'adversaire à la faute. Sa première frappe du gauche a obligé Lucas Chevalier à repousser le cuir sur Bradley Barcola qui n'avait plus qu'à finir dans le but vide. Ensuite, l'ancien attaquant du Barça a été à la conclusion d'une merveille d'action collective initiée par Barcola puis Ramos et enfin Neves qui servait donc son partenaire.

Des offensifs qui marquent

Avant ça, c'est Marquinhos qui, sur un bon centre de Désiré Doué, plaçait son coup de tête hors de portée de Chevalier. Enfin, le festival offensif de la première période se ponctuait par un chef-d'œuvre de Désiré Doué. En grande forme depuis plusieurs matches, l'ancien rennais envoyait un missile dans la lucarne du portier lillelois, impuissant. «On a fait un très bon



match. Depuis le début de saison, le coach nous dit de jouer du bon football. Tout le monde participe, les milieux, les défenseurs, les attaquants, on veut tous être décisifs, on est dans une très bonne dynamique et on va essayer de la garder. On s'éclate, on est très soudés et ça donne des résultats comme ça, c'est que du plaisir», a expliqué Ousmane Dembélé au micro de DAZN.

Le meilleur buteur du PSG cette saison s'est aussi confié sur son déclique. «C'est un peu tout : mon positionnement, la mentalité

qui change, l'envie de marquer et d'être décisif à chaque match, j'y crois plus devant les buts et ça rentre, puis il y a aussi les coéquipiers qui me servent comme Joao Neves, Barcola ce soir. Moi j'essaie toujours de les mettre au fond». De son côté, Luis Enrique n'a pas manqué de mettre en avant ses joueurs estimant que son équipe n'avait jamais atteint un tel niveau. «Je suis très heureux, je pense que c'est la meilleure première période de la saison, face à une équipe de Ligue des champions comme Lille, on a réussi à marquer 4 buts, c'est une première période vraiment accomplie ». Le

coach espagnol ne s'y trompe pas, son équipe n'a jamais été aussi impressionnante, surtout sur le plan offensif avec des joueurs en confiance, même ceux sur le banc. En témoigne les dernières rencontres de Gonçalo Ramos qui a rapidement gratté des minutes. Luis Enrique s'est même permis le luxe de faire souffler ses hommes forts et en faisant rentrer Khvicha Kvaratskhelia, Kang-in Lee ou encore Pacho. Rien que ça. En bref, ce PSG là a de gros arguments offensifs et pourrait réussir à faire trembler Liverpool prochainement. Réponse ce mercredi en C1.

FA CUP

Après prolongation et tirs au but

Manchester United le tenant du titre éliminé par Fulham (4-3)

La succession est bel et bien ouverte outre-Manche.
Manchester United, détenteur du trophée, s'est fait sortir
par Fulham, en 8e de finale de la Coupe d'Angleterre. Un
naufrage conclu aux tirs au but.

Manchester United, le tenant du titre, a été éliminé dimanche en huitièmes de finale de la Coupe d'Angleterre à l'issue d'une séance de tirs au but remportée par Fulham (1-1, 4-3 tab) et son gardien Bernd Leno, auteur de deux arrêts.

Les Red Devils et leur entraîneur Ruben Amorim, quatorzièmes de Premier League, n'ont plus que la Ligue Europa pour espérer remporter un trophée cette saison. Finalistes en 2023, lauréats en 2024, ils abandonnent la "Cup" avant le stade des quarts de finale, au profit des Londoniens de Fulham.

Le gardien allemand Bernd Leno a été le héros des "Cottagers", dimanche à Old Trafford, où il a stoppé les ten-

tatives de Victor Lindelöf et Joshua Zirkzee dans la séance finale.

Fulham a ouvert le score sur corner par Calvin Bassey (45e+1) juste avant la mi-temps, profitant de l'attentisme de la défense adverse.

Fulham hérite de Crystal Palace

Manchester United avait réussi à revenir dans la partie par son capitaine Bruno Fernandes (71e, 1-1), d'une belle reprise du gauche sur un centre en retrait de Diogo Dalot.

En quarts de finale, Fulham disputera un derby londonien face à Crystal Palace, selon le tirage effectué dimanche en soirée. Manchester City ira défier Bournemouth tandis qu'Aston Villa se déplacera chez Preston North End, dernier représentant du Championship (2e div.). Vainqueur de Newcastle dimanche après-midi, Brighton recevra Nottingham Forest ou Ipswich, opposés lundi en clôture des huitièmes.

**Newcastle 1 Brighton 2****Welbeck encore lui donne la victoire à Brighton**

Danny Welbeck a été le héros de Brighton, marquant profondément en prolongation alors que l'équipe de Fabian Hurzeler battait Newcastle 2-1 dans un thriller de la FA Cup pour atteindre les quarts de finale.

Le but de Welbeck (114) était un coup final pour Newcastle, qui avait ce qu'il pensait être un but gagnant annulé par le VAR dans les arrêts de jeu du temps normal après qu'Anthony Gordon ait reçu un carton rouge direct pour une poussée sur la tête de Jan Paul van Hecke. Ce fut un moment de folie de la part de l'ailier, qui ratera désormais la finale de la Coupe Carabao contre Liverpool le 16 mars prochain, en direct sur Sky Sports.

Le penalty d'Alexander Isak, après que Yankuba Minteh ait commis une faute sur Tino Livramento, a été annulé par Minteh, qui a connu une première mi-temps dramatique contre son ancien club.

Les deux équipes ont des chances de gagner le match en seconde période, la meilleure opportunité revenant au remplaçant Joe Willock, qui n'a pas réussi à se connecter avec le centre de Livramento à six mètres.

L'égalité semblait pencher en faveur de Newcastle jusqu'au drame tardif du carton rouge. Gordon a perdu son sang-froid en poussant Van Hecke, mais Tariq Lamptey a nivelé les choses après avoir reçu son ordre de marche pour une deuxième infraction pouvant être réservée.

Newcastle pensait se diriger vers les huitièmes de finale lorsque Fabian Schar est apparu dans les arrêts de jeu avec une superbe finition pour envoyer St James' Park sauvage, mais les célébrations ont été interrompues lorsqu'un hors-jeu semi-automatique a révélé que le défenseur n'avait pas réussi à chronométrier sa course derrière la défense de Brighton.

Cela signifiait une prolongation et Welbeck, tout comme il l'avait fait lors du match de championnat entre les deux équipes à St James' Park en octobre, a marqué le vainqueur pour mettre fin au mauvais après-midi de Newcastle et envoyer Brighton dans les huitièmes de finale.

Welbeck : Merci à ma mère et à mon père pour les bons gènes

Danny Welbeck, vainqueur du match à Brighton, à propos du but vainqueur à St James' Park et de sa forme :



"C'est un grand moment de marquer le but de la victoire. C'était une solide performance d'équipe et il s'est passé beaucoup de choses dans ce match aujourd'hui. Beaucoup de hauts et de bas, mais nous avons tenu bon, nous sommes restés ensemble et je suis tellement fier des gars."

"Newcastle est une équipe très intense et ils peuvent toujours vous mettre sous pression. Ils ont de grands joueurs de qualité et sont très dangereux. Mais nous sommes restés fidèles à nos positions et avons effectué un excellent changement."

"Je me sens très bien. Je me sens en forme et fort. Grâce à ma mère et à mon père, j'ai de bons gènes, donc il y a beaucoup à venir."

Hurzeler : Rester ensemble était la clé

"Nous avons eu de très bons moments dans le jeu où nous avons contrôlé, dominé,

Bien sûr, il y a eu des moments où nous avons dû souffrir, mais nous sommes restés ensemble."

"Nous avons eu des revers dans le match, mais nous sommes toujours restés ensemble et c'était le point positif."

"C'était la clé parce qu'en fin de compte, tout était question d'émotions, de dépassement de soi."

Howe : Nous aurions pu faire mieux

"C'est un match difficile à assumer pour nous. C'était un match très petit, un vrai match physique pour nous."

"Il y avait aussi tout, avec les cartons rouges et les prolongations. Nous pensions avoir gagné à la fin."

"Quelques joueurs ont ressenti les effets du jeu. Tino n'a finalement pas pu contribuer, donc, à certains égards, nous étions

réduits à neuf."

"Je pense que les autres remplaçants ont très bien fait et nous ont donné un peu plus d'énergie, mais c'était un match très difficile et physique pour les deux équipes."

"Nous aurions pu faire mieux, bien sûr que nous le pouvions."

"Aussi mauvais après-midi que Newcastle aurait pu avoir"

"C'est le pire après-midi que Newcastle aurait pu vivre."

"C'était une autre mauvaise performance à domicile, ils sont éliminés de la FA Cup et Anthony Gordon est suspendu pour la finale de la Carabao Cup."

"L'équipe d'Eddie Howe n'a absolument aucun élan pour la confrontation de Wembley avec Liverpool le 16 mars."

"Un choc pour Newcastle."