
LA GAZETTE

UN AUTRE REGARD SUR L'OCÉAN INDIEN

MAG

MAI 2020

GRATUIT

Terrains
à partir de Rs 3,9 millions

Résidences
à partir de Rs 6,9 millions



Pointe d'Esny
LE VILLAGE

Terrains | Résidences | Commerces de proximité | Restaurants et cafés | Ecole maternelle et primaire | Centre sportif | Beach Club

Un projet de la Compagnie de Beau Vallon Limitée

Sales Office Blue Bay, Mauritius | T +230 630 1000 | E info@pointedesny-levillage.mu | www.pointedesny-levillage.mu

ET SI L'ENNUI AVAIT DU BON

Commençons par évoquer les bémols associés à la situation de réclusion actuelle vécue différemment selon chacun. Quand le cerveau et le corps tournent en rond, dépression, colère, peur, mais aussi frustration et ennui peuvent profondément tourmenter le confiné. Passons outre les symptômes traumatiques sévères causés par l'isolement imposé, et focalisons nous sur l'ennui qui peut se révéler plein de ressources. Car cet état émotionnel que l'on cherche généralement à éviter, porte en lui de nombreux bienfaits dont il faut prendre



ANNIE LEBOT

Rédactrice en chef

conscience. Démontré par plusieurs études scientifiques, l'ennui nous rendrait plus créatif... « *Le côté positif de l'ennui c'est que, si l'on y répond de manière adaptée, il est un signal pour explorer, faire autre chose. Il est le signe*

que ce que vous faites ne fonctionne pas », expliquait James Danckert, professeur en neurosciences cognitives, dans une interview accordée à *Live Science*. Mais avions-nous besoin d'études scientifiques pour se rendre compte de cela? Résister à l'ennui nous pousse indéniablement vers la créativité, vers cette zone encore inconnue que n'avons pas encore eu le temps d'explorer, par manque de temps, manque de foi, par mille fausses excuses. Et la créativité n'est pas la seule conséquence positive de l'ennui qui nous permettrait, aussi, d'être plus productif. Enfin, et un peu plus compliqué pendant le confinement, l'ennui nous donnerait aussi l'envie de nous engager, d'être plus altruiste, de porter plus d'attention à l'autre. Bref, être pétri d'ennui peut orienter vers ce qui nous apparaît, finalement, plus important dans la vie pour lui donner tout son sens. Alors, pendant ces longues heures passées au fond de votre canapé, en attendant le déconfinement, vous considérerez peut-être votre ennui profond d'un nouvel œil.



5

VALEURS

LE GROUPE CBVL SOLIDAIRE DE LA LUTTE CONTRE LE COVID-19



8

HISTOIRE

ÎLES SŒURS : UN DESTIN RÉVOLUTIONNAIRE



10

PORTRAIT

KEIVAN CADINOUCHE, UNE ÂME EN NOIR ET BLANC



14

DECO

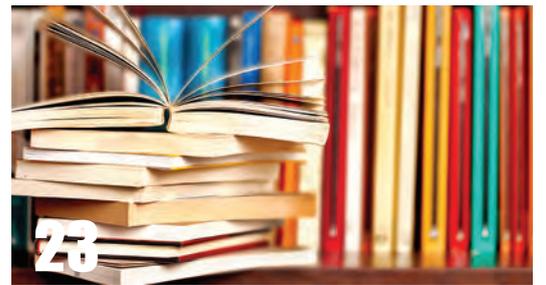
ROCHE BOBOIS



14

ZOOM SUR...

IL EST TEMPS DE SE FAIRE DU BIEN !



23

CULTURE

LE DODO LITTÉRAIRE POUR PARTAGER LA PASSION DE LA LECTURE



24

TECHNO

10 APPLICATIONS MOBILES POUR LE CORPS, DE LA TÊTE AUX PIEDS



26

SPORT

« BOUGER » MALGRÉ LE CONFINEMENT

Assetset Ltd - Email : info@lagazette-mag.io

DIRECTION ET RELATIONS PUBLIQUES: Françoise SALORD - pub@lagazette-mag.io - Tel: 59 75 72 22 ● DIRECTION ET DIGITAL: Thierry SALORD - direction@lagazette-mag.io - Tel: 58 50 34 83

RÉDACTRICE EN CHEF: Annie LEBOT - presse@lagazette-mag.io - Tel: 58 29 58 43 ● GRAPHISTE: Kevin HUTCHAMAH - concept@lagazette-mag.io - Tel: 59 32 72 47

● JOURNALISTE: Laurent DUBOURG - ldubourgconsulting@gmail.com | Magali KINZONZI - magali.kinzonzi@gmail.com - Tel: 58 05 90 45

● DISTRIBUTION ET COMMERCIAL: Marvin JACKSON - marvin@lagazette-mag.io - Tel: 59 88 90 84

ADMINISTRATION: Axelle SABINE - axelle@lagazette-mag.io - Tel: 268 1913

THE LUX COLLECTIVE : PAUL JONES RECONDUIT POUR TROIS ANS

Le Conseil d'Administration de l'entreprise qui gère plusieurs établissements hôteliers dans l'océan Indien, en Europe, en Chine et en Asie du Sud-Est renouvelle sa confiance en son CEO pour une période de trois ans supplémentaires, soit jusqu'au 30 juin 2024. « Le renouvellement du contrat de Paul Jones s'inscrit dans la continuité de l'excellent travail qu'il a abattu avec l'équipe de The Lux Collective et offre ainsi des perspectives stables et solides pour l'avenir de l'entreprise. Cela nous permet une continuité dans le déroulé de notre double stratégie, qui consiste à optimiser la performance des établissements existants tout en enrichissant le portefeuille en Chine et en Asie du Sud-Est. Le CA est confiant que Paul, grâce à ses qualités de leader saura piloter l'entreprise durant cette nouvelle situation provoquée par la pan-



démie du Covid-19 et ses multiples conséquences qui affectent particulièrement le secteur hôtelier. Nous sommes certains qu'il y trouvera une opportunité unique de déployer tout le génie des membres de sa talentueuse équipe pour relever ces défis », déclarait Arnaud Lagesse, président du CA de l'entreprise.

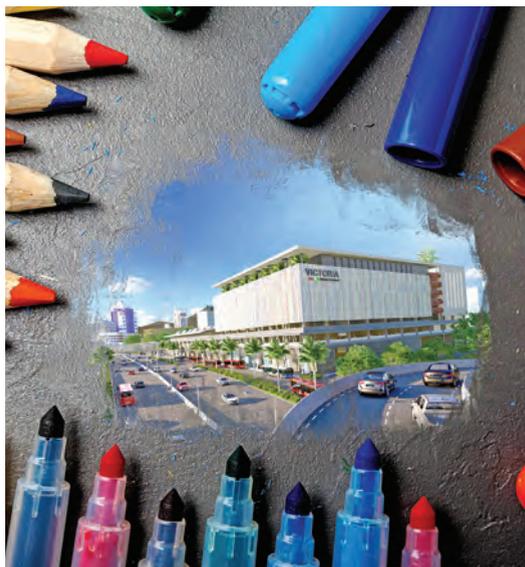
#PARLAFENÊTRE ET ZAPÉRO@HOME

En période de confinement, l'IFM propose chaque jour au public des contenus culturels disponibles en ligne gratuitement depuis Maurice. Ainsi #ParLaFenêtre permet de continuer à se cultiver, s'évader depuis la maison via des ateliers dessins pour les enfants, des conférences sur le monde des rêves ou la fabrication du cinéma, des cours de chant lyrique, des concerts, des expositions en ligne, des interviews d'artistes, des petites vidéos sur l'apprentissage du français, des conseils de lecture... Par ailleurs, une édition spéciale du fameux Zapéro est à retrouver en ligne avec slameurs en direct de Rodrigues, Stelio, Danoel et Aza, sur les notes d'Alex Margéot, etc... Rendez-vous vendredi 8 mai à 20h, en ligne, pour 45 minutes d'évasion musicale. Propositions diffusées chaque jour sur les réseaux sociaux de l'IFM sous #ParLaFenêtre ou dans sa lettre d'information hebdomadaire sur <http://www.institutfrancais.mu/fr>

SOUTENIR LES FRANÇAIS DE MAURICE

Le ministre de l'Europe et des Affaires Etrangères a souhaité qu'un plan local de soutien médical et sanitaire, éducatif et social, lié à la crise du CoVid-19 soit mis en place en faveur des Français de Maurice. Les modalités pratiques de sa mise en œuvre qui seront communiquées rapidement vise à faciliter diagnostic et suivi sanitaire en mettant, par exemple, là où cela est possible, des solutions de télésurveillance et de télémedecine, l'accès à certains médicaments et, dans des situations sanitaires graves qui ne pourraient être traitées ici, à l'évacuation sanitaire. Ce plan sera complété d'un dispositif renforcé de bourses scolaires et d'aide sociale pour soutenir ceux qui font face à des situations difficiles, ainsi qu'un plan d'urgence pour l'ensemble du réseau d'enseignement français à l'étranger. L'Ambassade de France à Maurice rappelle que pour assurer le meilleur lien avec la communauté, il est nécessaire de s'inscrire au Registre des Français établis hors de France. Pour répondre aux situations d'urgence tant sur le plan sanitaire que social: 20 20 100 et [consulat.port-louis-amba@diplomatie.gouv.fr](mailto:port-louis-amba@diplomatie.gouv.fr)

CONCOURS DE DESSIN DE VICTORIA STATION



Afin de mettre en valeur la créativité et le talent des Mauriciens, Victoria Station Ltd a lancé un concours de dessin depuis le 16 avril, les invitant à partager leur vision du projet Victoria Urban Terminal, et ce, jusqu'à la fin du confinement. Pour rappel, ce projet d'envergure consiste à transformer la gare routière de Port-Louis en un terminal moderne d'utilité publique, qui s'inscrit dans le cadre de la régénération urbaine de la capitale. Les meilleurs dessins seront sélectionnés pour embellir un mur ou pour la réalisation d'une fresque à la fin des travaux en 2021. Le concours est ouvert à tous et les participants devront s'inspirer du thème suivant : « Victoria Urban Terminal, projet au service de la population ! ». Les dessins sont à adresser à vsportlouis@gmail.com et les meilleurs seront publiés sur la page Facebook du projet <https://www.facebook.com/VUTMauritius/>

COUPE DU MONDE DE SLAM 2020 AVEC LA MAURICIENNE KELLY ANG-TING HONE

Bien que la planète soit en pause en ce moment, slammeurs et slammeuses du monde entier affûtent leurs proses pour la Coupe du monde de slam 2020 ! Cet événement annuel, incontournable dans l'univers de la poésie orale, qui devait avoir lieu en France cette année, se tiendra en live et en ligne, du 18 au 24 mai. Maurice sera représenté par Kelly Ang-Ting Hone, qui avait remporté le « Grand Slam National de Poésie Maurice » en 2019. La jeune candidate de 22 ans, parrainée et encadrée par Nin's dans le cadre de sa campagne « L.E.F : Liberté-Egalité-Féminité », aura la possibilité de livrer sa prestation en live sur Zoom, une solution de vidéoconférence en ligne. Kelly Ang-Ting Hone passera en second dans le 1er round le mardi 19 mai entre 19h30 - 20h30. Si elle est sélectionnée, elle participera aux demi-finales qui auront lieu les 21 et 22 mai et à la finale de cette 14e Coupe du Monde de Slam le samedi 23 mai de 21 à 22 heures. Tous les Mauriciens sont invités à se connecter sur Zoom (plus de détails sur <http://grandpoetryslam.com/programme-2020/>) pour encourager la candidate mauricienne.



AXEL RUHOMALLY PARMIS LE COLLECTIF « TOUS UNIS CONTRE LE VIRUS » EN FRANCE

Canson Infinity, dont le photographe est l'ambassadeur tout au long de ce mois de mai a décidé d'apporter sa contribution à la lutte contre le Covid-19. La marque de papier d'art a réuni autour de son initiative une cinquantaine de photographes de par le monde qui mettent chacun en vente un de leurs clichés au tarif de 100 euros. Les bénéficiaires (50 000 euros au 1er mai) en découlant seront intégralement reversés à la Fondation de France qui, avec l'Institut Pasteur et l'AP-HP (Assistance Publique - Hôpitaux de Paris) luttent contre le coronavirus. C'est à travers « Granary », (Le grenier) qu'Axel est partie prenante de cette opération au grand cœur. « J'aurais pu choisir une photo qui vante les beautés de notre île, mais celle-ci, mystérieuse, me semblait plus en adéquation avec le contexte actuel », livre le photographe. Ces tirages originaux faits sur papier Canson Infinity Baryta Prestige, sont proposés dans un petit format (20x30) et ne sont pas signés. Pour accéder à la galerie photos et apporter son soutien par un acte d'achat jusqu'au 15 mai : <https://www.photographes-unis.fr>

Pour rappel, le groupe CBVL ancré dans le sud de l'île repose sur quatre pôles d'activités phares: l'agriculture portée par la culture de la canne, activité principale et historique du groupe, son pôle hôtelier constitué de trois établissements sur le littoral ainsi que des lodges sur les côtes sud-est et est, le secteur immobilier qui fait l'objet d'un fort développement depuis ces 15 dernières années et les services corporatifs qui proposent une gamme de prestations pour accompagner le développement et la croissance des entreprises du groupe.

Désireux d'adhérer à l'effort national en ces jours incertains imposant le confinement à cause des risques de propagation du coronavirus et de ses conséquences, deux de ses départements ont œuvré dans ce sens.

Carottes et pommes de terre

C'est ainsi que le groupe, à travers son cluster agricole et sa filiale Copésud, a remis des denrées agricoles de plusieurs centaines de kilos (carottes récoltées dans les champs de Beau Vallon, pommes de terre de la filiale du groupe Copésud et légumes des serres à Union) aux familles les plus vulnérables, situées notamment dans les localités de St Hilaire et de Rose-Belle.



Récolte des carottes destinées aux familles de St Hilaire et de Rose Belle

LE GROUPE CBVL SOLIDAIRE DE LA LUTTE CONTRE LE COVID-19

Le groupe La Compagnie de Beauvallon Ltée s'est particulièrement distingué en faisant montre de générosité en faveur des populations vulnérables et du personnel soignant de la région sud, ce, par la mise en œuvre d'une série d'actions portées par ses départements agriculture et hôtellerie.

Le 19 mars dernier. « Lors du dernier conseil de l'AHMIM (Association des Hôteliers et Restaurateurs de l'île Maurice) qui s'est tenu le 19 mars, le gouvernement a demandé aux membres de l'association de mettre à sa disposition des chambres d'hôtels pour la mise en quarantaine de personnes revenant de l'étranger, majoritairement, des compatriotes mauriciens. Nous sommes en contact permanent avec Jocelyn Kwok, CEO de l'AHMIM, et également avec nos confrères hôteliers afin d'aider les autorités à faire face à cette situation sans précédent. L'industrie hôtelière est un pilier de l'économie mauricienne et il est de notre devoir à tous d'être unis face à l'adversité » rapportait Fabio Meo, Chief Operating Officer de Southern Cross Hotels.

Outre proposer un de ses hôtels comme centre de quarantaine, les fourneaux du Preskil Hotel ont été sollicités, eux, pour préparer et offrir des gâteaux au personnel des hôpitaux de Mahébourg et de Rose-Belle. A l'occasion des fêtes de Pâques, plus de 400 gâteaux et 2000 biscuits, préparés par le personnel de l'hôtel de Pointe d'Esny ont ainsi été distribués au corps médical des hôpitaux de Mahébourg et de Rose-Belle. En tant qu'acteur économique responsable, et par ces temps difficiles pour tout un chacun, c'était une façon d'apporter, humblement, un peu de réconfort au personnel soignant et surtout illus-



Des douceurs pour le personnel des hôpitaux de Mahébourg et de Rose-Belle

Des pâtisseries pour le personnel soignant

Sur le plan hôtelier, le groupe CBVL, à travers sa filiale Southern Cross Hotels – Mauritius, a joint ses efforts à l'élan de solidarité nationale en mettant le Solana Beach Hotel de Belle Mare, un établissement de 117 chambres, à la disposition des autorités. L'hôtel a été utilisé comme centre de quarantaine, principalement pour les citoyens mauriciens revenant de l'étranger. Ce, depuis le 23

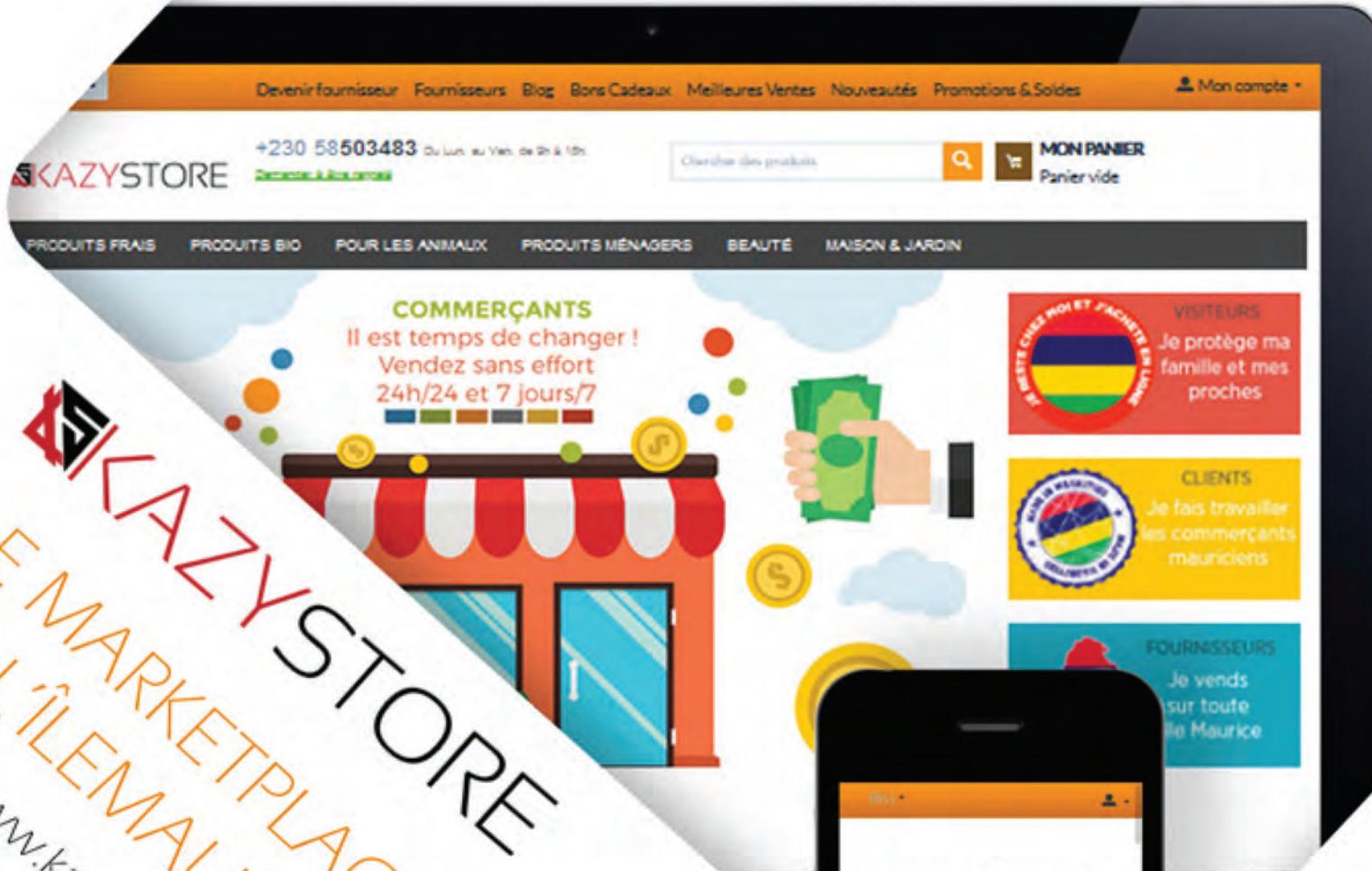


La Solana Beach mis à disposition pour la mise en quarantaine des Mauriciens rentrant au pays.

trer la gratitude ressentie envers les prestataires médicaux, selon Fabio Méo.

Le groupe CBVL, a collaboré pendant cette période particulière avec Foodwise (qui lutte contre le gaspillage alimentaire) à différentes reprises que ce soit pour la livraison des gâteaux et biscuits comme des produits agricoles.

Par ailleurs, le groupe CBVL a également contribué à hauteur d'un million de roupies au « COVID 19 Solidarity fund » mis en place par les autorités.



KAZYSTORE
LE MARKETPLACE
DE L'ÎLE MAURICE
<http://www.kazystore.com>



Assetset



Chemin Vingt Pieds
Grand Baie
Maurice
Tél : 5850-3483



KAZYSTORE, LE MAGASIN EN LIGNE MULTI-FOURNISSEURS À VOTRE SERVICE

Marketplace ayant vu le jour en plein confinement, Kazystore.com est une place de marché en ligne, créée pour l'île Maurice, et qui a pour objectif de regrouper le plus grand nombre de producteurs et de fournisseurs de produits dont les consommateurs mauriciens ont besoin. Une fois la commande passée, celle-ci leur est directement livrée à leur domicile ou retirée en magasin. Exactement la plateforme qu'il nous faut en ce moment !

Qu'ont en commun Amazon, BlablaCar et Booking ? Tous ont transformé le commerce par leurs plateformes 100% numériques où se rencontrent acheteurs et vendeurs, et qui proposent une offre globale pour une expérience locale. C'est exactement ce que propose la nouvelle plateforme en ligne 100% mauricienne Kazystore, une marketplace dans laquelle les consommateurs mauriciens peuvent se procurer des produits courants de l'alimentation aux cosmétiques proposés par des vendeurs divers. Le confinement aura montré que ce genre de plateformes sont plus qu'utiles pour se ravitailler de manière pratique tout en valorisant la main d'œuvre et les produits locaux.

De l'émergence des marketplaces

Dans les années 80 et 90, quand nous voulions acheter des produits d'alimentation ou autres, nous prenions l'habitude de nous rendre dans notre centre-ville. Fréquemment, des marchés temporaires s'installaient, limités géographiquement (marché de ville), ou temporellement (marché de Noël). Nous allions aussi aux hypermarchés et grands centres commerciaux en périphérie

car ils concentraient l'offre de produits et de services. En parallèle, la vente par correspondance prospérait.

Dans les années 2000, Internet a éliminé les frontières, la géolocalisation a offert la boussole pour s'orienter. Les passerelles entre monde virtuel et monde physique sont établies. Par leurs catalogues d'offres globalisées, et par la géolocalisation individuelle sur mobile, les plates-formes numériques disposent d'avantages concurrentiels forts. Les marketplaces n'ont jamais été aussi prolifiques. Sans compter que les smartphones ont aussi contribué à améliorer l'expérience client grâce à une connectivité persistante avec le mobile, le client est devenu maître de son expérience de consommation. Il peut s'informer, réserver, annuler, commenter, en temps réel et surtout à n'importe quelle heure. Il ne dépend plus des horaires des boutiques, Internet est ouvert 24h/24 !

Kazystore, le magasin multi-vendeurs

Kazystore est un centre commercial virtuel basé sur le E-commerce, c'est à dire que différents

fournisseurs vendent leurs produits sur un marché partagé.

« En règle générale, les magasins multi-vendeurs vendent des produits courants, comme l'alimentation, l'électronique, les vêtements, les jeux vidéo, les cosmétiques et autres.

Mais une place de marché Multi-Vendeurs est aussi ouverte à vos idées créatives. Le monde du commerce électronique a vraiment grandi récemment, mais a encore de belles perspectives de croissance. Étonnamment, 80% de la population qui se connecte sur Internet n'a pas encore acheté de produits en ligne. Si vous songez à plonger dans le commerce électronique, Kazystore a pour vocation de vous aider à transformer vos idées en commerce électronique pour toucher de nombreux clients. Avec votre aide et votre volonté de passer à l'ère numérique en optant pour le E-commerce, nous comptons sur l'adhésion massive d'un grand nombre de fournisseurs pour répondre aux attentes de la population mauricienne avec des offres online » détaille Thierry Salord Créateur de la plateforme. En effet, il n'est pas toujours facile de créer sa propre plateforme d'E-Commerce, en passant par Kazystore on est gagnant !



ÎLES SŒURS :

UN DESTIN RÉVOLUTIONNAIRE

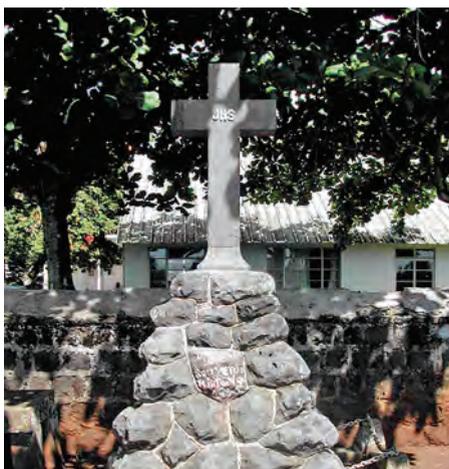
Le 5 mai 1821, Napoléon meurt à Sainte-Hélène. Une île au large de l'Afrique de l'Ouest frappée par les vents et la pluie dont l'empereur déchu a tant subi les humeurs. Une fin tragique qui tranche avec la ferveur d'une vie passée. Tout ceci grâce à un homme qui trouvera dans ce capitaine corse une posture de général. Cet homme c'est Paul Barras. Et en 1771, le voici sur les rivages de l'île Maurice alors dénommée île de France. - Franck LACORRE

Alors qu'il n'est âgé que de seize ans, l'adolescent est envoyé dans l'océan Indien où le gouverneur est bien connu de la famille Barras. Dans une île de France conquise par les Français mais dont l'hégémonie est chahutée par la couronne britannique. Ainsi, le jeune Paul prend part à la bataille de Pondichéry puis, est affecté au Cap de Bonne-Espérance. D'une lignée noble et militaire, il sert en tant qu'officier. Un Barras ne pouvait être autre chose. La naissance nobiliaire confère honneur et galons dont il se montre digne.

Puis c'est un retour à Paris. L'époque se trouble. Celle de la révolution de 1789 où la guillotine fera bientôt tomber les têtes. Paul se lance en politique et est élu du sud de la France sous la Convention.

Bourbon devient l'île de La Réunion

Cette Convention qui le 19 mars 1793, change la dénomination de l'île Bourbon. Honorer le patronyme de la famille royale après la révolution



VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS :

Après une visite au jardin de Pamplemousse créé par Pierre Poivre, traversez la route et recherchez le tombeau de l'aumônier Antoine Buonavita au sein du cimetière de Pamplemousse. Un monument classé au rang de patrimoine national en 1951 et en attente de votre venue.

relève du blasphème ! Alors le choix de la Convention se porte sur « Réunion » en hommage à la rencontre des troupes fédérées de provinces et la garde nationale de Paris qui, en août 1792, mena à l'emprisonnement de Louis XVI et la fin de la monarchie française.

Une île de La Réunion devenue île Bonaparte de 1806 à 1810, puis île Bourbon de nouveau de 1810 à 1848 pour, enfin, être définitivement baptisée île de La Réunion en 1848. Vous suivez ?

Le 5 octobre 1795, Barras a la charge de mater l'insurrection royaliste à Paris. Il promet un militaire de vingt-six ans de capitaine à général et fait de lui l'homme fort de la répression. Un certain Bonaparte. En moins d'une heure, les canons tonnent et les indociles tombent. Le soulèvement est écrasé et le Corse devient une icône.



Barras commence à gêner Bonaparte

Ce même Bonaparte épouse la maîtresse de Barras l'année suivante, la fameuse Joséphine de Beauharnais. Elle qui était née en Martinique et par conséquent considérée comme « créole », terme désignant les natifs européens d'une île colonisée sans connotation de couleur.

Mais celui qui a transformé Bonaparte en Napoléon n'est plus en odeur de sainteté. Ses ambitions gênent l'homme fort du Consulat et il n'hésite pas renvoyer Barras dans son château de Grosbois puis, à l'exiler au plus loin des affaires du pays.

Enfin, c'est au tour de Napoléon de tomber. Malgré un bref retour lors des cent jours, il est envoyé à Sainte-Hélène. Heureusement son aumônier Buonavita l'accompagne. On imagine les échanges des deux hommes sur leur Corse natale. Une île pour une autre. L'azur en moins.

Après la mort de l'Aigle, cet aumônier achève son sacerdoce à l'île Maurice et prend la charge de la paroisse Saint-Louis. En 1833, c'est à son tour de rendre l'âme et de trouver le repos au cimetière de Pamplemousse. Ironie de l'histoire, il viendra mourir dans une île aux mains des Britanniques depuis 1810. Probablement le Pardon accordé aux bourreaux d'un ami corse.

UNE FORMULE DRIVE-IN POUR FACILITER VOS ACHATS

Dans la droite ligne du développement de ses services numériques, Espace Maison propose une formule de drive-in, pour prendre livraison de vos achats, sans attente inutile, 48h après la commande. Une solution évidemment parfaitement adaptée en période de confinement...

Click & Collect, c'est une nouvelle façon de faire vos achats, sans attente à la caisse, sans stress! Le principe est simple: il suffit de se connecter sur notre service en ligne (www.espacemaison.mu), de vous identifier pour avoir accès à votre compte (ou d'en créer un), de sélectionner votre article, de le payer en ligne, par carte de credit



uniquement, et de venir récupérer votre achat, dans le magasin de votre choix, 48 heures (ou plus) après...

Bien évidemment, cette procédure s'applique aux articles disponibles, et le retrait de la marchandise doit s'effectuer entre 11 et 14h00, dans n'importe

quel magasin Espace Maison de votre choix (à l'exception de Gros Cailloux).

Sont concernés: tous les articles, à l'exception de la peinture, des plantes, des aquariums (et des produits liés), de la déco, des luminaires extérieurs ou solaires et des ampoules.

Simplifiez-vous la vie: achetez en quelques clicks...

1



**Connectez-vous à
www.espacemaison.mu**

Identifiez-vous ou créer un compte

2



Commandez en ligne

Sélectionnez vos produits & vérifiez la disponibilité dans votre magasin

3



Validez votre commande

Accédez au détails de votre panier

4



Sélectionnez votre magasin

Sélectionnez le magasin le plus proche de chez vous

5



Procédez au paiement

Réglez par Carte Bancaire uniquement
(Le service "Juice" et les virements bancaires ne sont pas acceptés)

6



Récupérez votre commande en magasin

Dans un délai de 48h minimum, nos équipes vous appellerons pour récupérer votre commande, muni de votre carte d'identité ou votre reçu.

LES MAGASINS ESPACE MAISON

KEIVAN CADINOUCHE, UNE ÂME EN NOIR ET BLANC

Après une longue carrière dans l'univers de la publicité, Keivan Cadinouche a choisi, il y a trois ans, de revenir à la source de sa vocation: le regard. Depuis, il sillonne Maurice et l'océan Indien, appareil photo en bandoulière. Ses clichés, en noir et blanc, semblent intemporels, éternels. C'est sans doute la raison du succès de ce photographe mauricien, qui bénéficie déjà d'une belle notoriété à l'étranger. - Laurent DUBOURG

"Il n'y a jamais eu autant de photographes, à Maurice", déclare Keivan Cadinouche, amusé. Et il est vrai que le *"passage au numérique"* a largement contribué à démocratiser un métier considéré, jusque-là, comme exigeant, ne serait-ce que sur l'aspect technique. Aujourd'hui, on peut se permettre de réaliser des dizaines de prises de vues pour sélectionner la meilleure... qui sera, de toute façon, retouchée sur ordinateur.

Du coup, la nécessité de poser un véritable regard personnel sur le sujet, de composer le cliché mentalement avant de le réaliser, paraissent des nécessités secondaires. Kéivan, lui, revendique, une démarche créatrice, dans la lignée des Cartier-Bresson, Depardon ou Salgado, ses modèles.

Des regards qui disent la permanence

"Je suis à la fois artiste et artisan, explique-t-il. *Artiste, par ma volonté de transmettre, à travers mes photographies, une part de moi-même, de mon approche du monde...et artisan parce que j'ai choisi de rester fidèle à l'argentique. Cela m'oblige à faire venir de France mon papier et mes composés chimiques, pour réaliser moi-même mes tirages."* Ainsi, la matière, le grain ou le contraste, plus ou moins prononcés sont autant de choix assumés.

"Le noir et blanc n'est pas non plus le fruit du hasard. Plus que les paysages, ce sont les gens qui les peuplent qui constituent mon sujet principal. Présentés ainsi, en noir et blanc, ils prennent une dimension plus forte, plus durable. Je m'amuse souvent des réactions du public mauricien qui, devant mes clichés, émet des commentaires nostalgiques sur 'l'île Maurice d'autrefois', alors que la photo en question a souvent été prise seulement quelques jours plus tôt... C'est le pouvoir du noir et blanc.

En supprimant les couleurs qui peuvent distraire ou dater, il plonge le sujet dans l'éternité. Dans un instant difficile à identifier... Mais c'est aussi mon choix, ma quête, que de trouver, autour de nous, sur une île qui a vécu tant de transformations radicales, de mutations rapides, des gestes, des attitudes, des visages, des regards qui disent la permanence d'une part de notre identité mauricienne, de notre culture... de notre âme."

A l'origine de cette démarche du photographe quinquagénaire, peut-être la volonté de montrer à ses enfants, ce que la modernité ne parvient pas encore totalement à uniformiser. *"J'ai trois enfants, de 16, 12 et 5 ans. Une charette à boeuf, chargée de cannes à sucre, pour eux, c'est une image d'un passé lointain... Alors je veux leur montrer et, par la même occasion, nous montrer, à nous tous, Mauriciens, ce qui reste, en nous d'immuable..."*

Mais Keivan n'est pas seulement un photographe de l'île Maurice. Amoureux de sa région, il écume les îles de l'océan Indien, dont il ramène, périodiquement, des images chaleureuses et vivantes...tout simplement humaines!

Keivan Cadinouche a d'ailleurs été lauréat du Prix *"Regards croisés de l'Océan Indien"*, trois années de suite, en 2017, 18 et 19!



UNE DÉMARCHE QUI COMMENCE À SÉDUIRE LES FIRMES LOCALES

Des hôtels et de grandes entreprises font régulièrement appel au talent de Keivan Cadinouche. *"Ceux avec qui je travaille, explique-t-il, ont compris ma démarche et me laissent une totale liberté."* Une véritable révolution, dans l'univers local de la communication d'entreprise où la moindre "chargée de communication" est encore, bien souvent, persuadée de savoir, mieux que quiconque, composer "l'image corporate idéale"...



DE TIRAGES EXPORTÉS PARFOIS TRÈS LOIN

Très présent sur les réseaux sociaux, Keivan Cadinouche commence à se faire connaître hors de Maurice. Déjà exposés à La Réunion, mais aussi à Athènes, ses clichés sont régulièrement publiés dans les pages des meilleurs magazines spécialisés, notamment allemands et américains. Il lui arrive d'ailleurs régulièrement de vendre des tirages bien loin de Maurice, à Hambourg ou New-York...

Souvent réalisés avec un Hasselblad 6x6 (moyen format), les clichés de Keivan ont, en effet, atteint un niveau technique et une dimension esthétique qui séduisent de plus en plus de collectionneurs.

APRÈS LA PANDÉMIE... LA CRISE

La pandémie du Covid-19 n'est pas encore enrayée et le virus provoque encore, chaque jour, des milliers de décès, partout dans le monde. Pour autant, le prochain déconfinement des populations ne fait plus de doute... et si la date de cette "libération" n'est pas encore partout connue, une chose est, par contre, tout à fait certaine: la gravité de la crise économique à venir ! - Laurent DUBOURG

L'économie chinoise a été, et c'est bien normal, puisque c'est de là qu'est partie la pandémie, la première touchée. Mais le rôle industriel majeur joué par ce pays, véritable "atelier du monde", garantissait un fort impact sur l'économie globale. En effet, et même dans le cas de figure où l'épidémie du coronavirus serait restée contenue à l'intérieur des seules frontières chinoises, la baisse drastique de l'activité industrielle de ce pays aurait suffi à induire une baisse significative d'un ou deux points de la croissance mondiale!

Or, nous n'en sommes plus là! Plus de la moitié de l'humanité est confinée ou soumise à des régimes stricts de contrôle des déplacements. L'activité économique s'en trouve donc particulièrement réduite dans chaque pays, et les échanges internationaux sont presque inexistant!

Les principales places boursières ont enregistré des décotes spectaculaires, le prix du pétrole s'est effondré (jusqu'à atteindre des cours négatifs à New York!!!), des compagnies aériennes disparaissent et tous les analystes annoncent une envolée des chiffres du chômage dans toutes les grosses économies structurées. Pour celles qui reposent en grande part sur le "secteur informel", comme dans beaucoup de nations africaines, le contrecoup risque d'être encore plus violent...

Dans ce tableau général, particulièrement sombre, notre île a bien peu de chances d'échapper à la crise qui s'annonce...

Les craintes de la MCB et de Business Mauritius

La plupart des institutions financières du pays,

comme les organismes sectoriels ou les chambres consulaires commencent à publier leurs premières analyses prospectives... et elles sont, évidemment, inquiétantes.

Les économistes de la MCB (Mauritius Commercial Bank) ont ainsi listé quelques-unes des conséquences prévisibles pour notre économie:

- chute des exportations et des arrivées touristiques,
- ralentissement de la consommation locale,
- réduction et report des investissements étrangers (notamment dans l'immobilier),
- rupture temporaire de la chaîne d'approvisionnement, aussi bien pour les matières premières (délivrées en priorité sur les "gros" marchés) que sur les biens de consommation importés à Maurice,
- dépréciation de la roupies par rapport aux principales devises de référence (et notamment l'Euro), ce qui devrait logiquement entraîner une hausse sensible des prix à la consommation...

Si l'on y ajoute le repli des institutions bancaires

(que ne souligne évidemment pas le document de la MCB), qui, en temps de crise, ne prêtent plus que contre des garanties particulièrement solides et à des taux renforcés, on devine aisément que les mois à venir risquent d'être, effectivement, très difficiles!

De son côté, Business Mauritius insiste sur les difficultés prévisibles auxquelles devront faire face les entreprises mauriciennes... et leurs employés. Selon cette fédération de compagnies, un "effet domino" devrait impacter toute l'économie mauricienne: les difficultés des grands groupes (principaux acteurs de l'exportation) ricocheront sur les petites entreprises et les indépendants qui sont leurs fournisseurs ou leurs sous-traitants.

Saluant les mesures sociales et financières prises par les autorités gouvernementales pendant le confinement, Business Mauritius suggère que les entreprises mauriciennes puissent, sur le modèle français, décréter des périodes de "chômage partiel" leur permettant d'ajuster leur masse salariale au volume effectif d'activité, tout en donnant au salarié la certitude de retrouver son poste lors de l'amélioration de la situation de l'entreprise...

Business Mauritius incite également le pouvoir public à entrer en concertation avec le monde économique pour mettre en place des mesures qui permettraient d'accompagner les entreprises dans leur traversée de la crise. Et parmi ces mesures, on relèvera le report du reversement de la TVA...

SPICE FINANCE LTD

LE LEASING OUVERT SUR LES ÉQUIPEMENTS DES PME

Membre du groupe AXYS, SPICE Finance Ltd a initié, le 21 avril, une nouvelle politique d'accès au leasing pour les PME (petites et moyennes entreprises). Quelque soit le secteur d'activité, des équipements aussi divers que des serveurs informatiques, des caisses digitales ou des camions frigorifiés peuvent désormais bénéficier d'un leasing. Selon les responsables de SPICE Finance Ltd, cette démarche devrait contribuer à permettre à de nombreuses PME de s'équiper dans les meilleures conditions, et cela, même au cours d'une situation de crise aussi sévère que celle que nous traversons...





COVID-19 :

LE MONDE S'EST GRIPPÉ

Il est d'usage de comparer ce que nous vivons avec ce que nous avons vécu. Les différentes crises précédentes : grippe espagnole (1918/1919), grippe asiatique (1957), Ebola pour les crises sanitaires, la crise de 1929, la crise des sub-primes pour celles qui relèvent de la finance...

Cependant, nous faisons aujourd'hui face à une crise bien différente. Une crise sanitaire, certes, mais qui a conduit à une crise économique difficilement comparable avec celles du passé. Le schéma « standard » d'une crise démarre avec un choc sur la demande, principalement dans un secteur (par exemple l'immobilier), qui conduit par la suite à une crise financière. S'ensuit alors un ralentissement économique qui, grâce à la mondialisation de l'économie et à l'inter-connectivité des marchés, se propage de manière plus ou moins extensive au reste du monde. C'est ce que nous avons vécu en 2008/2009 avec la crise des sub-primes.

Ce que nous vivons aujourd'hui, c'est un arrêt total « provoqué » de l'économie, dans l'ensemble des pays. Le choc ne se fait pas seulement sur la demande mais sur la combinaison **offre (producteurs, entreprises) ET demande (consommateurs, ménages...)** simultanément, et de manière extrêmement violente.

Ce n'est donc pas un ralentissement de l'économie mais un arrêt (presque) total, tous secteurs et tous pays confondus. C'est ce qui rend la situation présente **si exceptionnelle et si dangereuse**.

L'effet a été immédiat sur l'économie réelle. Le chômage aux États-Unis a ainsi explosé, détruisant toutes les créations d'emplois depuis 2008. Au moment où nous écrivons cet article, les résultats des entreprises pour le premier trimestre 2020 commencent à être publiés, et nous permettent de mieux observer les impacts du confinement. Certes, ce sont de bons indicateurs, mais nul doute que les « vraies » mauvaises nouvelles apparaîtront lors des résultats du 2ème trimestre, et ce ne sera qu'un début.

Le FMI prévoit une contraction de la croissance globale de plus de 3% pour 2020. La Chine prévoit une croissance nulle pour 2020, celle des USA estimée à -9% et -7,5% pour la Zone Euro. Et tout cela en moins de 3 mois ! Le monde a dé-

couvert avec stupeur le danger d'une dépendance trop forte à certains pays producteurs. La mondialisation a conduit les pays à fort revenu à rediriger leurs unités de production vers les pays à faible revenu, créant ainsi une dépendance dangereuse en termes d'approvisionnements comme nous le vivons.

Les marchés financiers n'ont évidemment pas tardé à réagir avec des chutes encore plus violentes que celles connues pendant la crise de 2008. Des moments historiques aussi avec le prix du pétrole qui, pour la première fois de son histoire, est devenu négatif, traduisant ainsi la crainte justifiée des opérateurs quant à la très « attendue » reprise économique.

Les banques centrales ont compris l'urgence ; à situation exceptionnelle, réactions exceptionnelles. Elles inondent aujourd'hui les marchés en liquidité à coup de milliers de milliards de dollars, de plans de soutien aux entreprises, aux particuliers... L'ensemble des tabous, des théories de politique monétaire sont aujourd'hui brisés. Les banques centrales donnent de l'argent directement aux particuliers (helicopter money). La Banque d'Angleterre financera directement le Trésor Britannique. Les gouvernements se substituent aux entreprises afin d'assurer un minimum de revenu aux salariés.

Le challenge est immense car il faut bien évidemment que la consommation des ménages soit maintenue, donc soutenir la demande. Mais comment pourra-t-on avoir une reprise de la demande si nous faisons face à d'autres périodes de confinement ? Certains secteurs ne pourront redémarrer à cause du risque sanitaire. Il apparaît donc extrêmement compliqué aujourd'hui de prévoir des plans de relance sans avoir endigué la crise sanitaire une fois pour toute.

Pour le moment, la seule certitude est qu'il faut, à tout prix, limiter au maximum les faillites des entreprises afin de ne pas créer encore plus de chômage qui, à long terme, pèserait encore plus sur la reprise.

Ici, nous avons choisi de vous exposer quelques enjeux (parmi tant d'autres) qui seront, à notre avis, inévitables dans la suite de cette crise.

- **Le chômage et les inégalités** : les nombreuses faillites à venir, les restructurations inévitables. Cette crise va certainement contribuer à augmenter les inégalités. Ceux qui en souffriront le plus seront ceux qui n'ont pas pu ou su constituer leur « bas de laine ». 40% des ménages américains ont moins de 400 Dollars US sur leur compte d'épargne. Cette crise touchera les différentes strates de population de façon inégale, privilégiant la précarité bien

sûr, et les secteurs de services largement touchés (tourisme, aviation). Les inégalités vont aussi accentuer le fossé entre les continents. L'éventuel repositionnement des unités de production, des leviers monétaires plus limités (absence de « bazooka » monétaire) comme soutien de l'économie auront un impact direct sur les pays en voie de développement. L'ONU s'est de son côté alarmée d'une « catastrophe humanitaire mondiale » ; le nombre de personnes souffrant de famine risque de doubler pour atteindre « plus de 250 millions de personnes d'ici fin 2020 ». Qu'en sera-t-il de l'immigration si les pays les plus pauvres tombent dans une précarité encore plus profonde ? Les Etats riches devront faire preuve de solidarité à l'échelle internationale, afin de venir en aide au pays les plus pauvres, même certainement devoir trouver un moyen afin d'annuler les dettes des pays les plus à risque.

- **Changement des habitudes de consommation et des business models.** Les épidémiologistes parlent de plusieurs vagues de contamination au virus. Nous pourrions donc subir plusieurs phases de confinement jusqu'à ce qu'un vaccin soit trouvé (entre 12 et 18 mois). En vivant une telle crise et avec autant d'incertitude devant nous, nous pensons que les ménages reverront leurs habitudes de consommation. Plus prudents, ils auront tendance à augmenter leur propension à épargner, s'ils le peuvent. Les bi-

ens de première nécessité seront évidemment privilégiés. Mais le superflu, les achats non indispensables, impulsifs ou compulsifs, qui nécessitent souvent un appel à crédit, seront tout bonnement sacrifiés à l'autel de la Thésaurisation (Épargne de précaution) en cas de nouvelle pandémie. Avec des taux d'intérêts déjà majoritairement négatifs, une liquidité surabondante, il sera très difficile d'inciter les ménages à maintenir leur niveau de consommation d'avant crise.

Les secteurs des loisirs et divertissements, conduisant à une certaine proximité, seront clairement ceux qui prendront le plus de temps à redémarrer. Les services « en ligne » seront sans nul doute les grands gagnants de cette crise. Mais c'est en réalité tout le business model de notre économie qu'il faudra revoir afin de s'adapter aux nouveaux modes de consommation ; à ce nouveau monde.

Mais non ! Évidemment que ce n'est pas la fin du monde. La capacité de l'homme à survivre est innée. Les vaccins et traitements efficaces verront bientôt le jour, ramenant un élan de relance et donc de croissance.

En ces temps chaotiques, le gestionnaire de patrimoine se doit d'être une bouée de sauvetage. Analyser, Éval-

uer, Panser, Remédier, Réparer, et enfin Performer doivent être les maîtres mots. Toute l'équipe de Victoria Capital Management se met gratuitement à votre disposition pour vous accompagner dans cette période délicate. N'hésitez pas à nous contacter.

Nicolas Bathfield

Alexandre Ducler

info@victoriacapitalmanagement.org

TAUX INDICES

	16 Apr 2020	1M Δ	YTD Δ
CAC40	4,353.72	12.17%	-27.17%
Eurostoxx 50	2,808.20	14.60%	-25.02%
S&P500	2,783.36	16.69%	-13.43%
MSCI EM Index (USD)	888.14	7.43%	-20.32%
Brent (USD)	27.95	-2.61%	-57.67%
Gold (USD)	1,727.20	14.57%	13.67%
EURUSD	1.09	-2.35%	-2.72%
EURMUR	43.29	0.86%	6.52%
USDMUR	39.50	2.73%	8.67%
GBPMUR	49.72	5.41%	4.54%
ZARMUR	2.16	-6.49%	-16.60%

AssetSet
Communication Digitale



Web Design - Graphic Design - Optimisation & SEO - Marketing Digital
Marketing Social Media - Création de Contenus
Branding - ROI - Accompagnement et formations

AssetSet

Immeuble Sensoria, Chemin 20 Pieds, Grand Baie - BRN : C15131217 - VAT : 27361389
Tél : +230 5850-3483 - contact@assetset.com - http://www.assetset.com

IL EST TEMPS DE SE FAIRE DU BIEN !

« Les armes dont nous disposons contre le Coronavirus sont la distanciation sociale, le confinement et notre propre système immunitaire ». **Karla Kiirkegaard, virologue à Stanford.** Le propos de cet article n'est pas de se mettre sous cloche, le propos ici est d'en sortir. - Par Carole de Souza-Nutritionniste. www.caroledesouza.com

Le système immunitaire, notre bouclier

Notre système immunitaire est un réseau de cellules, de tissus et d'organes qui a pour rôle principal de nous défendre contre les virus, les bactéries et agents qui sont indésirables.

Il est en général capable de distinguer ceux qui nous appartiennent de ceux qui tentent de s'y inviter. Cette reconnaissance active les mécanismes de défense immunitaire.

Cependant, cette capacité à nous défendre n'est pas à toute épreuve.

De nombreux éléments perturbateurs peuvent le ralentir, l'épuiser, voire provoquer des réponses chaotiques. La pollution, l'alimentation toxique, le tabagisme, le stress, l'oxydation, un âge avancé...sont autant de facteurs qui entravent les compétences du système immunitaire.

Notre corps fonctionne mieux lorsqu'il est protégé des agressions.

La meilleure prévention face aux infections passe en premier lieu par une hygiène de vie adaptée. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la transmission des microbes se transmet à 80 % par les mains.

Ce que nous faisons de nos mains est donc primordial et, constitue un véritable enjeu de santé que chacun a la possibilité de maîtriser.

Les mains sont, semble-t-il, à 80% le véhicule

d'entrée du virus.

Et quelles sont les 3 portes d'entrées principales ?

Les yeux, le nez, la bouche.

Cette zone centrale du visage, appelée couramment « zone T » est la partie que nous touchons le plus fréquemment. Environ toutes les 5 minutes !

En moyenne, la main se porte au visage 23 fois par heure, soit toutes les 2 minutes et demi, et pour moitié sur cette fameuse « zone T » du visage.

En bref, si le virus rôde en attendant son heure, nous multiplions les chances d'être infecté, toutes les heures.

Cela signifie que ces gestes automatiques et inconscients que nous faisons ont une portée énorme. Et que si nous apprenons à maintenir nos mains à distance de notre visage, nous sommes tous capables d'élever considérablement nos chances de rester en santé.

Alimentation

Le ventre est la résidence d'un bon nombre de bactéries, de microbes qui vivent en symbiose avec notre corps et composent notre microbiote intestinal. Car ce n'est pas le microbe qui fait la

maladie, c'est le terrain de chacun.

Chacun peut acquérir un microbiote sain pour une immunité renforcée, durablement.

Manger mieux, manger sain, manger moins !

L'alimentation est un allié essentiel pour booster notre système immunitaire.

Les liens entre système immunitaire et qualité de la flore intestinale, entre assimilation des nutriments et qualité des muqueuses du système digestif sont avérés.

Par ailleurs, pour faciliter l'absorption des nutriments qui soutiennent le système immunitaire, mieux vaut prendre ses repas en étant détendu et assis. En effet, prendre le temps de savourer et bien mastiquer aident à produire correctement les enzymes et sucs digestifs.

Les excès de malbouffe ne sont pas seulement des ennemis de la ligne mais, surtout, des substances pro-inflammatoires pour l'organisme.

Les principaux ennemis de notre immunité sont :

Les sucres, les céréales blanches, les graisses saturées, les pesticides, les additifs, les sels raffinés, les mauvais alcools en grande quantité.

LES AMIS DE NOTRE IMMUNITÉ SONT

(PAR EXEMPLE ET EN FONCTION DES TOLÉRANCES DE CHACUN)



L'ail et l'oignon

Ils contiennent des avonoïdes. Ces composés soufrés expliquent la plupart de leurs propriétés thérapeutiques. Depuis 1858, l'ail fut déclaré antibactérien.

Et au début des années 1980, des chercheurs japonais ont mis en évidence les effets intéressants de l'ail contre les virus de la grippe.

On sait aujourd'hui que c'est un excellent antibiotique et que les bactéries ne développent aucune résistance contre lui.

L'oignon a des propriétés antiseptique, antioxydante, antibactérienne et anti-inflammatoire.

Le gingembre

Le gingembre possède des vertus anti-inflammatoires et antioxydantes. Il est aussi réputé pour ses propriétés stimulantes, tonifiantes et revitalisantes.

La propolis

Elle stimule le système immunitaire et prévient les infections respiratoires grâce à ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires

Riche en flavonoïdes, acides aminés, vitamines, cuivre, manganèse, zinc, elle participe à la reconstitution de la flore intestinale.



Les huiles essentielles

- HE clou de girofle : anti-inflammatoire, bactéricide, antimycosique, antivirale
- HE ravintsara : antiseptique, antivirale,
- HE tea tree (arbre à thé) : antiseptique, antibactérienne, antimycosique
- HE eucalyptus : antiseptique, bactéricide, anti-inflammatoire



ZOOM SUR...

15

La Gazette Mag • MAI 2020

PRENONS SOIN DE NOTRE BEAUTÉ AVEC DES RECETTES QUI TRANSFORMERONT DE SIMPLES INGRÉDIENTS ALIMENTAIRES EN TRÉSORS DE BEAUTÉ...

Masques visage bonne mine

Placard à épices, l'ingrédient de base : le curcuma. Coup d'éclat assuré !

Profitons de ses propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, régulatrices et illuminatrices.

Recette 1 pour additionner un effet exfoliant : 1CC de curcuma+1CC de miel+1CC de lait de coco => Appliquer et laisser 20 minutes. Masser doucement comme pour un gommage, puis rincer.

Recette 2 pour additionner un effet hydratant : 1CC de curcuma+1CS de fromage blanc ou yaourt ou aloe vera+1CC de miel=> Temps de pose 20 minutes.

Recette 3 pour additionner un effet tenseur : 1CC de curcuma+1 blanc d'œuf battu+1CS de miel+1CC d'aloë Vera=> retirer lorsque une sensation de tension se fait sentir.

Soins nourrissants pour les cheveux

Regardons à nouveau dans nos placards et nos frigos. De l'huile d'olive, de l'huile de coco, un pot de mayonnaise ou du vinaigre de cidre ?

Un simple bain d'huile d'olive posé 30 minutes sous un joli foulard qui cache un film étirable suffit à nourrir notre chevelure. Bien rincer.

L'huile de coco assouplit nos cheveux grâce à ses acides lauriques. Elle peut s'appliquer en masque ou au quotidien, en petite quantité sur les pointes et les baby hair.

Le vinaigre de cidre très dilué (30 ml pour 1 litre d'eau non minérale) est parfait pour refermer les écailles des cheveux, lisser les cuticules et ainsi augmenter la brillance. De plus, l'acide acétique qu'il contient a des propriétés antibactériennes et antifongiques tout en préservant le



film hydrolipidique protecteur.

Une bouche saine et des dents bien lisses

L'ingrédient de base : l'huile de coco aux propriétés antibactériennes et anti-infectieuses

Recette de dentifrice antimicrobien et protecteur

3CS Huile de coco + 1 CS bicarbonate de soude (ou blanc de Meudon) +1CC d'argile blanche ou rose+3 à 10 gouttes d'HE de Tea Tree.

Suite page 16



L'activité physique et le repos pour gagner en vitalité

Une bonne journée commence après une bonne nuit réparatrice :

- un nombre d'heures de sommeil suffisant.
- un environnement oxygéné absent de source de lumière.
- une literie adaptée.
- une alimentation apaisante en soirée.
- le respect des signaux physiologique qui nous indiquent quand aller nous coucher.

Notre système immunitaire se régénère plus efficacement lorsque nous sommes au plus près du cycle circadien (lever - coucher du soleil).

Les smartphones, les tablettes utilisés le soir avec leur lumière bleue, entravent la sécrétion de l'hormone du sommeil et freinent la régénération de l'organisme.

Donc, observons les signaux de notre corps pour apprendre à bien se reposer et ainsi être en forme et enthousiaste lors des périodes d'éveil.



Après une bonne nuit, s'étirer comme un chat avant de sortir du lit sans traîner.

En confinement, faire une petite séance d'exercices avant de se nourrir permet de se revitaliser et vivre mieux la restriction d'espace.

Une étude épidémiologique a prouvé que ceux qui pratiquaient une activité physique régulière et modérée avaient un risque d'infections respiratoires diminué de 23 % par rapport aux sédentaires.

Une demi-heure d'exercice revitalise et permet une meilleure oxygénation cellulaire. En bonus, cela induit une attitude mentale positive.

Hors période de confinement, se rendre à la salle avant d'aller travailler offre beaucoup de bénéfices.

En effet, faire une séance de sport le matin permet de démarrer sa journée avec un corps bien réveillé, un cerveau oxygéné et un mental réjoui par la satisfaction personnelle d'un effort pour soi accompli.

De plus, l'exercice physique maintient l'intégrité musculaire. La masse musculaire est capitale pour l'immunité, la fonctionnalité du corps et le maintien d'un poids de forme en beauté.

Les muscles et l'immunité se régénèrent durant les phases de repos. Il est aussi très sain de faire des siestes ou micro-siestes en journée lorsque se fait sentir le besoin. Quelques minutes de sommeil peuvent réellement donner un véritable boost.

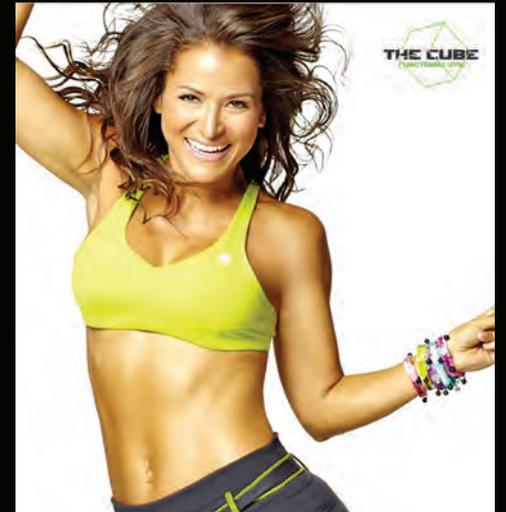
La pratique d'un sport en force (comme la musculation) en fin d'après-midi est aussi très bénéfique. Mais pas trop tard cependant pour s'octroyer une délicieuse nuit de sommeil en toute sérénité. Le soir les activités douces sont plus adaptées.

L'important est de s'engager vers un chemin respectueux de ce que nous sommes, des humains puissants, reliés à la nature... et devenir les super-héros de notre santé !

Tout est en nous !

La Gazette Mag a retenu deux lieux différents dont l'un déjà existant, The CUBE, qui offre un espace intimiste de 170 m² de salle plus la varangue de 70m² et le jardin de 400 m²; quant à l'autre, RM CLUB qui ouvrira bientôt ses portes, va apporter un concept exclusif sur 7000 m²

Chacun d'eux apporte une solution pour vous maintenir en forme pendant cette période de confinement prolongée grâce à des vidéos de coach sportifs confirmés.



The Cube propose deux formules :

Le Gym fonctionnel Cube des sessions libres en direct chaque jour à partir de 18h00
Tabata - Pilates - Cuisse Abdo Fessier - Zumba - Stretching

Le "Groupe Cube FG Advise" est le groupe privé réservé aux clients, mais une formule pour devenir membre est possible en contactant The Cube.



RM Club propose, lui, de partager avec vous un lien de leur partenaire Les Mills avec qui le club travaillera dès son ouverture.

Grâce au lien ci-dessous, RM CLUB vous propose de trouver des exercices à faire chez vous à tout moment de la journée.
<https://watch.lesmillsdemand.com/at-home-workouts/season:1>.

Vous serez ainsi préparé pour découvrir les espaces dédiés exclusifs de RM CLUB, comme la salle de circuit Training ou le circuit de musculation avec les équipements connectés E-Gym.

L'un comme l'autre sera prêt pour poursuivre l'aventure sportive avec vous, dans le respect des procédures de sécurité pour vous et les coachs. Alors entraînez-vous !

LA NOUVELLE VERSION EST DISPONIBLE

Pour surmonter la pandémie du coronavirus, pratiquement tous les gouvernements, dont la France, dépensent sans compter, ce qui va provoquer inévitablement un accroissement alarmant de leur dette publique. Le remboursement de celle-ci engendra nécessairement une augmentation de la fiscalité. C'est pourquoi l'UFE Maurice sous l'égide de son président, Charles de Loppinot, vient d'amender son guide fiscal pour encore mieux informer les expatriés français.

Comme la version précédente, le guide a été conçu en partenariat avec Me Nathalie AFLALO, avocate à Paris, spécialisée en fiscalité internationale et ayant déjà publié sur le sujet du problème de la détermination de la résidence fiscale, M. Michel VAN EFFENTERRE, détenteur d'une maîtrise de gestion à Dauphine, D.E.C.S. et ancien directeur administratif et financier, membre de l'UFE Maurice. M. Ravi KOWLESSUR, Managing Partner de la société RSM Mauritius et Chartered Certified Accountant a rejoint cette année l'équipe pour que la fiscalité de ce pays puisse y être traitée de la meilleure façon possible.

Un guide en deux parties.

La première partie du Guide fiscal France - Maurice 2020 (40 pages), qui est consacrée uniquement aux déclarations fiscales françaises, est à la disposition des expatriés français depuis le 28 avril 2020, ce qui laissera un temps suffisant aux personnes le possédant pour déclarer correctement leurs impôts dans les délais nouvellement impartis aux non-résidents. Celui-ci aborde tous les problèmes : revenus imposables, détermination de la résidence fiscale, élimination de la double imposition, etc. La date butoir de la déclaration en ligne est fixée au 4 juin 2020 et celle de la déclaration papier au 12 juin 2020. La partie dédiée au Guide fiscal Maurice et se rapportant à la déclaration fiscale mauricienne, l'Income Tax



Form 1, sortira au tout début du mois de juillet 2020 pour y intégrer toutes les nouvelles modifications apportées par la Maurice Revenu Authority (MRA). L'échéance déclarative est toujours fixée au 30 septembre 2020.

De nouveaux points critiques à ne pas négliger.

Les expatriés français devront prendre en compte la non-application par l'administration fiscale mauricienne (MRA) du taux effectif, un problème déjà soulevé dans le guide fiscal 2019. Comme cette situation peut se traduire par une double imposition pour les personnes qui ne retireraient en France que des revenus y étant soumis, un second questionnaire officiel, déjà rédigé par Me AFLALO, va être soumis à la MRA dès que ses services auront rouvert. Tous les preneurs du guide seront prévenus par courriel de la réponse de la MRA avec les explications nécessaires.

Ensuite, il faudra aussi considérer l'impact des changements du taux minimum et de la retenue à la source prévus pour les revenus 2020 à déclarer l'année suivante. Même si ces mesures sont toujours en suspens et que la date limite sur l'étude de leur impact, prévue au 30 juin 2020 sera certainement reportée, celles-ci ne seront certainement pas abandonnées. Or, leur surcoût fiscal étant non négligeable pour les personnes qui retirent de France principalement des pen-



TARIFS DU GUIDE FISCAL FRANCE - MAURICE 2020

Tarif 1 : pour les personnes ayant déjà acquis le guide 2019 : 80 € (Rs 3,200).

Tarif 2 : pour les nouveaux acquéreurs : 150 € (Rs 6,000).

Dès réception de votre règlement, vous recevrez par courriel votre guide avec sa facture.

sions de retraite et des revenus fonciers, une optimisation fiscale pourrait devenir nécessaire avec, notamment, l'option du taux moyen. Enfin, un calcul de simulation de l'impôt au taux minimum ou au taux moyen, une option dont le choix est trop méconnu, devient désormais tout aussi important que le souci d'éviter un risque de redressement fiscal.



ROCHE BOBOIS

La fameuse enseigne française de mobilier et de décoration propose de travailler dans un environnement élégant et stylé. Ci-dessous quelques exemples de bureaux qui ne ressemblent à aucun autre.

Designé par Daniel Rode. Bureau très contemporain, avec structure en médium laqué (nombreuses options de coloris mats et de finitions tenax) ou placage Alpi® gris Anthracite, avec passe câble en 175 et 220 cm. Nouvelle finition en Fenix pour le top en blanc et en noir (facile à entretenir). Une des meilleures ventes de bureau chez Roche Bobois, très populaire également pour les bureaux VIPS des sièges sociaux. Pour votre espace à la maison, ce bureau a aussi un buffet assorti et un petit meuble de rangement.



Design Cédric Ragot
Spectaculaire bureau de profession libérale, composé comme une micro-architecture de 2 volumes qui dialoguent:
a) un volume de forme plastique évoquant une coulée de matière en fusion, qui forme à la fois le piètement (structure en fibre de polyester), et le plateau (verre trempé 10 mm)
b) un caisson de rangement à 3 tiroirs.



Design Studio Roche Bobois.
Cette collection est une version plus travaillée de REPERTOIRE. Réalisée en merisier, ce qui permet de travailler sur différentes teintes, avec intérieur en sycamore naturel qui vient apporter un contraste avec l'extérieur du meuble.



Designé par Sacha Lakic. Très esthétique, grand bureau domestique pour maison ou pour un usage professionnel. La répétition de plans horizontaux qui découpent le caisson de rangement en plusieurs tiroirs, et dont le dernier, en haut, se projette pour constituer le plan de travail avant de retomber au sol apporte un jeu sur les diagonales et les obliques, ce qui confère un côté dynamique au meuble.

Design René Bouchara.
Collection dont le principe est de décaler des volumes rectangles de quelques centimètres, en hauteur (pour la table basse) ou en hauteur et en profondeur (pour le buffet). Les piètements et les côtés sont en MDF laqué, avec plusieurs finitions disponibles: placage noyer (2 tons disponibles : patine béton sur une alternance de gris foncé et gris clair ou beige foncé et beige clair), tôle de métal de 2 mm, traitée chimiquement ou patinée 2 tons disponibles, en bronze et cuivre. Petit bureau 1.50 m de long qui pourra se placer aussi bien dans une chambre que dans le coin d'un salon si vous n'avez pas de pièce dédiée.

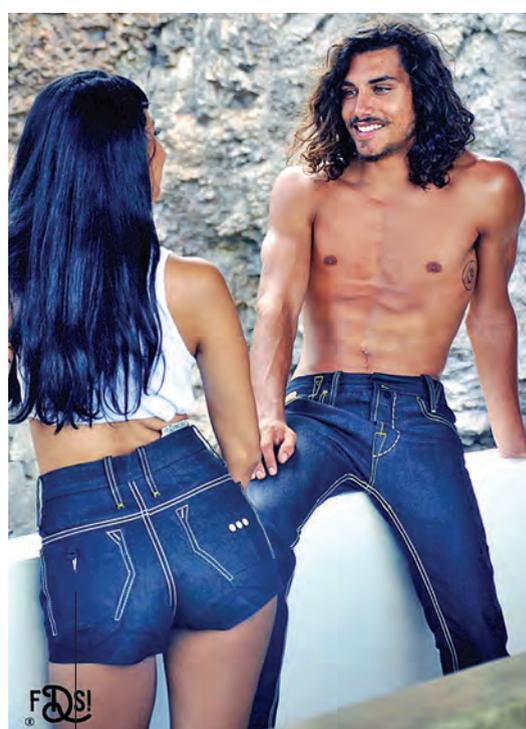


FDS!

FOR DENIM'S SAKE!

FDS!, voilà un nom de collection qui claque pour nommer les jeans hyper stylés du designer mauricien Mario Guillot. Du denim authentique, des coutures apparentes et des pièces fabriquées à la main composent la signature de FDS!

Je m'appelle Bogart. J'ai une coupe droite. Mon tissu bleu indigo est huilé. Mon tissu brut s'adaptera à votre morphologie. J'ai une coupe 3D morphologique. Portez moi légèrement taille basse et vous créerez les plis désinvoltes aux genoux.



FDS!

Je suis un short pour femme avec une taille moyenne haute et une coupe ajustée. Denim lisière de 12,5 oz avec extensibilité de 2% pour plus de confort. Mon tissu est rincé et s'adaptera progressivement à votre morphologie à chaque usure.



Masque protecteur en denim lavable avec forme ajustable au nez, sous le menton pour un ajustement parfait, badge en cuir et bartaks. Denim indigo clair avec surpiquûres crème épais.



FDS!



FDS!



LA RECETTE SIGNATURE DU MOMENT

HENNESSY PARK HOTEL

Le Hennessy Park Hotel propose un excellent choix de restaurants contemporains et éclectiques servant des cuisines diverses, allant des plats frais et locaux aux saveurs japonaises exotiques et aux délicieuses pizzas au feu de bois. De plus, il abrite un bar lounge à la mode et vibrant, le Backstage, un lieu populaire pour se divertir à tout moment de la journée.

Buchette de thon rouge juste saisie, petite salade marinée à la papaye solo

Pour 4 personnes

Ingrédients:

- Thon rouge - 200gms
- Laitue mignonette - 100gms
- Laitue mesclun - 100gms
- Copeaux de légumes - 50gms
- Jus d'un citron - PM

Pour la vinaigrette :

- Papaye solo - 80gms

- Queues d'oignon - 25gms
- Huile d'olive - 10cl
- Vinaigre balsamique blanc - 05cl
- Sel - 03gms
- Poivre mignonette - 04gms

Préparation :

- Créer des buchettes de thon de 50gms, les mariner à l'huile d'olive, sel et jus de citron.
- Poêler les buchettes pendant 3 seconde de

chaque côté puis les réserver.

- Réalisation de la vinaigrette :
- Eplucher et tailler la papaye en brunoise, laver et émincer les queues d'oignons.
- Puis dans un saladier mettre le sel, poivre mignonette, le vinaigre, y incorporer l'huile d'olive en fouettant le tout et rajouter la papaye et la queue d'oignon.
- Dresser le plat selon votre convenance.

RENCONTRE AVEC THIERRY ST MART, CHEF EXÉCUTIF DU HENNESSY PARK HOTEL

À 42 ans, Thierry St Mart compte une longue carrière dans l'univers de l'hôtellerie. Très jeune, il est tombé dans la marmite et n'a jamais voulu en sortir. Mais il a dû passer par plusieurs étapes avant d'atteindre son rêve : devenir cuisinier. En 1996, Thierry intègre la brigade du Labourdonnais Waterfront Hotel en tant que commis boucher aux côtés de Nizam Peeroo. Persévérance, discipline et rigueur lui ont permis de gravir les échelons pour devenir en 2011 le Chef Executif du Hennessy Park Hotel. Ces nombreux stages dans de grands restaurants ainsi que les festivals culinaires organisés dans les hôtels Indigo lui ont permis de côtoyer des grand chefs tels que Guy Martin, Jean-François Piège et Yves Thuriès. Pour celui dont les maîtres mots sont créativité, patience et passion, n'a pas fini de nous surprendre par son audace en cuisine...



PENDANT LE CONFINEMENT, OUI AU VIN MAIS TOUJOURS AVEC MODÉRATION !



Pour ceux qui restent chez eux comme pour ceux qui vont travailler, la période de confinement suscite beaucoup d'interrogations et génère parfois du stress. C'est un défi du quotidien qui a un impact sur nos modes de vie et notre relation aux autres.

Et le vin dans tout ça ? Il continue à créer des moments de convivialité, grâce à l'inventivité de chacun, mais doit toujours être consommé avec modération ! Koté Vins vous livre ses astuces pour toujours apprécier le vin et des recettes de cocktail !

KOTÉ
Vins
& spiritueux

Plus de renseignements:

Pont Fer Phoenix
Tel : + 230 601 2083
Ouverture du
Showroom de 8h30 à
17h00 du lundi au
vendredi de 8h00 à
12h00 le samedi.

Partager un moment de convivialité avec la famille ou avec les amis, c'est essentiel !

En période de confinement, maintenir ce lien social en organisant des moments tous ensemble en ligne est une très bonne idée. On peut bien sûr en profiter pour boire du vin, et pourquoi pas, organiser des dégustations en ligne avec ses amis.

« En effet, par ces temps de confinement général, moult amateurs de vins et spiritueux vont être privés de soirées dégustations, déjeuners conviviaux, salons de producteurs, fêtes viniques et autres agapes festives où la bonne humeur coule à flots. A Koté Vins, nous leur suggérons de profiter du confinement en appréciant le vin en toute modération évidemment, ou de dégustations improvisées en famille, allant de la création de cocktails à l'organisation de repas accords mets et vins. Le vin est un art de vivre et se prête donc à toutes les situations » assure Elodie Lagourgue directrice de Koté Vins & Spirit.

Ranger sa cave : c'est le moment !

Si on a le privilège d'avoir une cave c'est bien le moment de la ranger. Premier mot d'ordre : tout sortir pour faire l'inventaire. Dans le contexte de confinement actuel, vous pouvez même vous offrir le luxe d'étaler la corvée sur plusieurs



jours. L'espace ainsi libéré va pouvoir bénéficier d'un grand coup de balai, afin de chasser moutons et autres bestioles indésirables, de vérifier la fixation des étagères, d'en rajouter quelques-unes pour optimiser l'espace, d'installer une lumière suffisante pour ne pas aller à la pêche aux bouteilles avec la lampe de poche.

A VOTRE SANTÉ !

Koté Vins vous donne les recettes de deux cocktails simples à réaliser à la maison: le Matooler, fruité comme on aime et le Maritz et ses accents tropicaux.

Pour le Matooler il vous faut :

- 30ml de Matua Sauvignon Blanc
- 30ml de Gin
- 30ml de jus de pomme
- 30ml de jus d'ananas
- 30ml de jus de citron
- 10ml de sirop de sucre

Dans un verre rempli de glace pilée, versez les alcools (gin et Sauvignon blanc) puis les différents jus de fruits ainsi que le sirop de sucre. Mélangez à l'aide d'une paille et dégustez !

Pour le Maritz il vous faut :

- 30ml de Matua Sauvignon Blanc
- 30ml de Campari
- 45ml de jus d'orange
- 15ml de sirop de sucre
- 15ml de pulpe de fruit de la passion

Procédez de la même manière que le Matooler en versant dans un verre de glace pilée les alcools (Campari et Sauvignon Blanc), puis le jus d'orange, le sirop de sucre et la pulpe de fruit de la passion. Mélangez et dégustez !



À consommer avec modération.

LE CONFINEMENT EST UNE SOURCE D'ANGOISSE

Nous connaissons tous, désormais, les "gestes barrières" qui nous protègent de la contamination au Covid19. Comme nous connaissons les symptômes de la maladie provoquée par le virus... Tous les médias, tous les canaux de communication nous les décrivent régulièrement. Mais nous sommes peu ou pas informés sur les conséquences mentales de la pandémie et des mesures à prendre pour les contrer...

- Laurent DUBOURG



Pourtant, et c'est une évidence, rester cloîtré si longtemps, avec des relations sociales réduites au minimum, a forcément des conséquences sur le moral! Le premier effet observé concerne l'apparition (ou l'aggravation) d'angoisses permanentes. Et c'est bien normal! Il est, en effet, légitime d'être angoissé. Pour soi-même et pour ses proches (sont-ils malades? Ont-ils tout ce qu'il leur faut? Comment allons-nous faire face, financièrement, si la crise se prolonge? Nos enfants vont-ils être pénalisés scolairement? Etc.). A ces préoccupations, liées aux circonstances, peuvent venir s'ajouter les sources d'anxiété habituelles... L'ensemble peut constituer un cocktail explosif qui provoque irritation et sautes d'humeurs. Rien de bien indiqué quand on est forcé de cohabiter, 24 heures sur 24, avec toute la famille...

Et, de fait, l'exacerbation des conflits au sein de la cellule familiale fait également partie des conséquences les plus fréquemment observées! Qu'il s'agisse de vieux contentieux qui n'ont pas été purgés ou de nouveaux sujets de discorde, toujours est-il que le confinement favorise l'affrontement...et cela d'autant plus dramatiquement, qu'il n'y a pas d'échappatoire.

Etablir un programme

La boulimie (ou, en tout cas, un comportement alimentaire déraisonnable et inhabituel) peut aussi se manifester... L'inaction, l'enfermement, l'impression que les jours se répètent sans vrai changement, favorisent en effet une sensation d'insatisfaction alimentaire qui conduit au pil-



lage régulier du réfrigérateur...

Heureusement, des actions simples permettent de lutter efficacement contre ces manifestations psychologiques négatives.

D'abord, en établissant un programme pour chaque jour ou, mieux!, pour chaque semaine. Le fait de retrouver un emploi du temps, un découpage précis du temps, alternant tâches ménagères, activités et loisirs permet de retrouver un mode de fonctionnement qui rapproche de la "normale". Ce qui conduit également le cerveau, et donc, nos émotions, à retrouver aussi un fonctionnement normal. Cette programmation des activités doit, "comme dans la vraie vie", alterner les moments d'activités solitaires et les périodes de regroupement, afin de retrouver un certain équilibre.

Enfin, il ne faut pas perdre de vue que les personnes présentant déjà, avant le confinement, de réelles fragilités psychologiques seront sans doute plus fortement impactées par cette réclusion forcée. Il est donc impératif d'essayer de garder le contact avec ces personnes pour ne pas les laisser affronter seules leurs démons intérieurs!

LA LIBIDO RISQUE DE SOUFFRIR AUSSI...

Rester enfermer, avec une activité réduite n'est certainement pas le meilleur stimulant du désir. D'autant que, pour les couples qui passent ensemble cette longue période de cohabitation forcée, la présence permanente de l'autre, avec ses bons et ses mauvais côtés, peut aussi éteindre l'attraction des corps... et si l'on y ajoute la demande permanente d'attention revendiquée par les enfants...l'ambiance pourrait bien se révéler peu propice à de fréquents séjours au nirvana. Il est donc important de préserver, durant cette incarcération à domicile, des moments de séduction et de complicité. D'abord, en faisant l'effort, lors de ces interludes, de s'apprêter avec élégance ou même, si l'environnement le permet, en préservant assez d'intimité, avec une certaine dose de provocation...en oubliant le short-Tee-Shirt... Ces moments de rencontre privilégiée doivent aussi être maintenus à l'abri du quotidien. On y évoquera les meilleurs souvenirs communs (et, pourquoi pas, les plus coquins?), plutôt que de revenir sur les épisodes de la journée... Ainsi, cette longue période monotone sera entrecoupée de parenthèses tendres et heureuses (plus ou moins nombreuses, selon les tempéraments) qui resteront parmi les meilleurs souvenirs du couple...



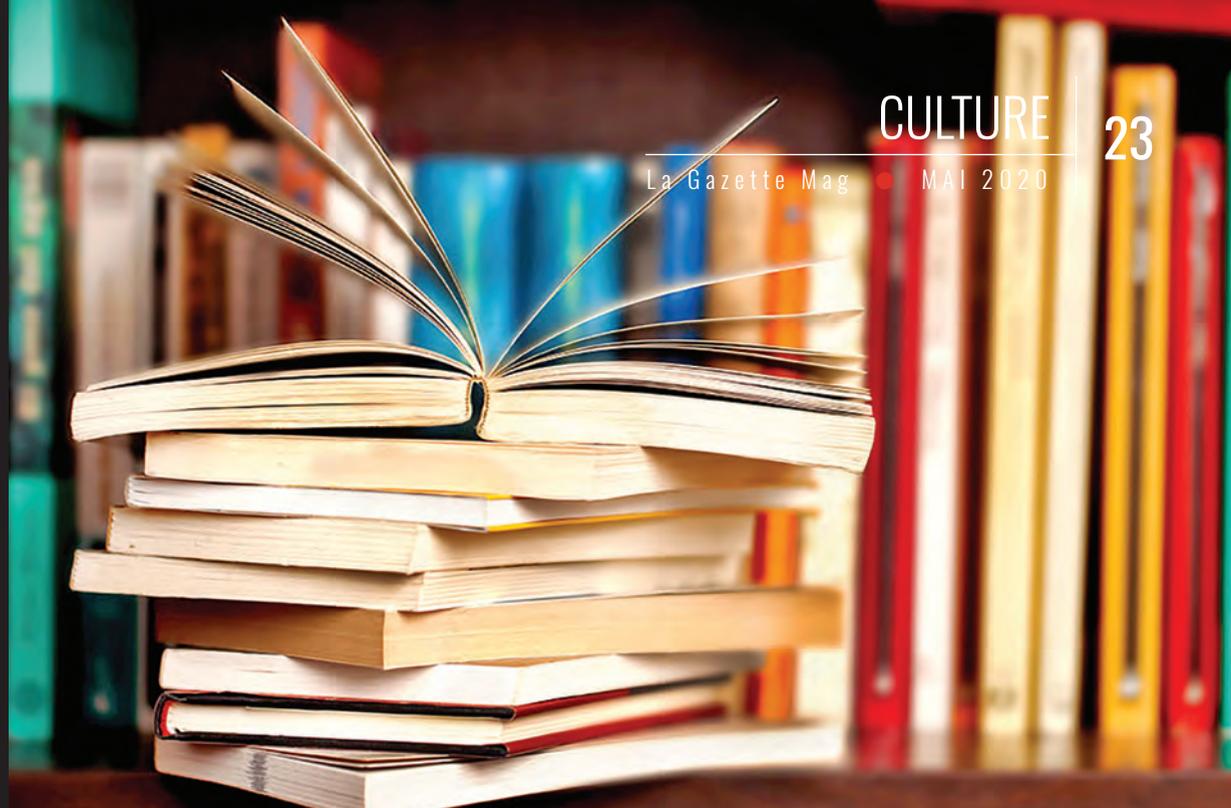
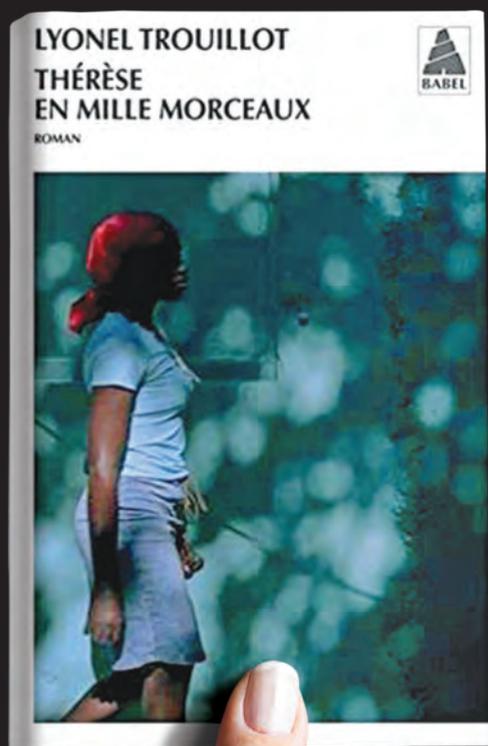
ENCORE PLUS DUR POUR CEUX QUI SONT SEULS

Les personnes isolées subissent bien évidemment, plus durement encore, les effets du confinement. La tentation peut alors être grande, pour elles, de "lâcher prise", de tout "laisser tomber", et de s'enfoncer alors dans une sorte de dépression que la fin du confinement pourrait ne pas résoudre...

Pour les isolés, il est donc encore plus nécessaire de s'imposer une certaine discipline et, peut-être surtout, de maintenir un lien avec l'extérieur. Le téléphone, les réseaux sociaux, mais également, la simple conversation, d'une fenêtre à l'autre ou par dessus le portail demeurent les meilleurs moyens de garder contact avec le monde...

LE DODO LITTÉRAIRE POUR PARTAGER LA PASSION DE LA LECTURE

Il s'agit d'un club littéraire créé par Claire Paponneau, Deputy CEO chez Mauritius Telecom et qui a pour vocation de faire résonner la passion de la littérature. Cette ingénieure grande amoureuse des lettres explique qu'échanger, partager, se positionner, créer le débat dans l'acceptation d'avis divergents sur fond de bienveillance est la marque de fabrique du cercle qu'elle a créé en 2017. - Annie Lebot



Animé par soixante-dix membres, le Dodo Littéraire se présente sous deux formes. Le Kafé Littéraire, la première, implique des réunions mensuelles chez l'un des membres où un livre identifié à l'avance est débattu en soirée. Confinement et couvre-feu sanitaire obligent, bien évidemment, le Kafé Littéraire qui a été mis en sommeil reprendra du service après la date du déconfinement, (fixé au 15 mai au moment où nous rédigeons cet article). « *Nous tenons compte des obligations domestiques et professionnelles des uns et des autres et nous réunissons un jeudi entre 20h et 22h pour ne gêner ni les familles, ni ceux qui commencent à travailler tôt le lendemain ; l'idée ? Débattre d'un livre en toute décontraction, sous une terrasse, dans un jardin, en sirotant une tisane ; oui, nous sommes très raisonnables* », sourit la fondatrice du club. Ces soirées sont ouvertes à tous les membres... « *Même à ceux qui n'ont pas lu, pas eu le temps de lire l'ouvrage sur lequel se feront les échanges ; qu'importe, l'essentiel est de débattre, avec, avant de repartir chacun de son côté, une opération échange de bouquins* ».

Piocher des idées de lecture

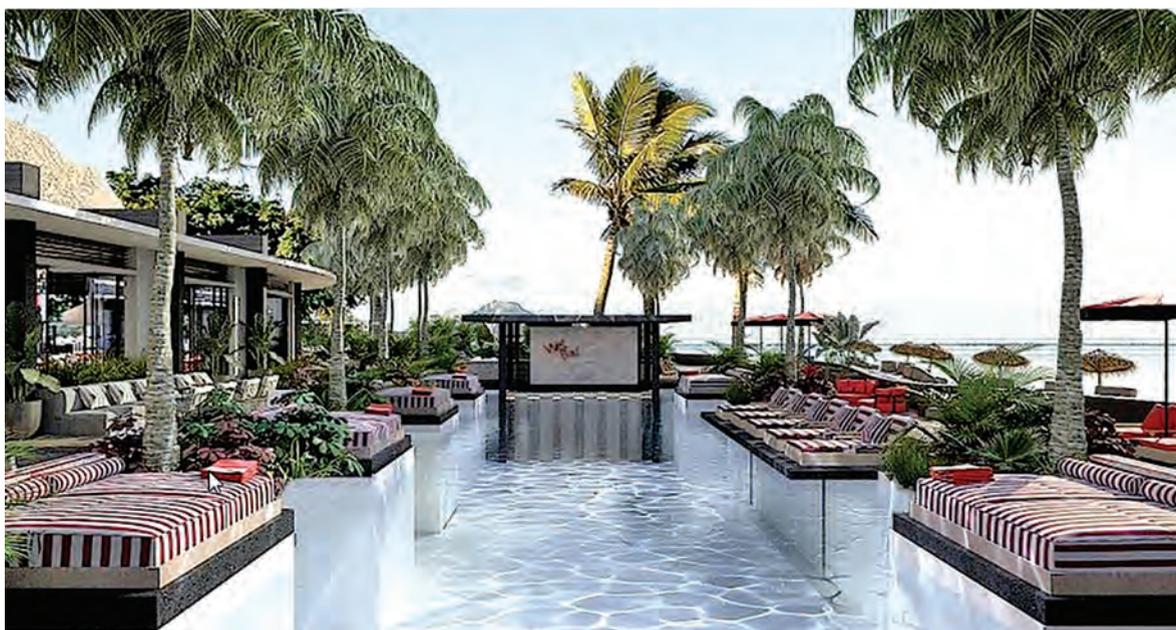
L'autre facette du Dodo Littéraire se présente sous la forme d'une page Facebook fermée et accessible sur demande à l'administrateur ; « *Il suffit juste de cliquer pour rejoindre le groupe et j'ouvre la porte au demandeur* », poursuit Claire Paponneau, dans un grand élan de gaieté. « *Partons à Haïti rejoindre un des auteurs les plus originaux, Lyonel Trouillot, et son deuxième roman «Thérèse en mille morceaux» écrit en 2000. Ce n'est pas un thème facile que celui de l'émancipation de la pression familiale, comment faire parler une « femme en lever d'interdit »... J'ai été prise par une écriture exigeante, prenante, ...* ». Ou bien : « *J'ai fini hier après 3 semaines laborieuses «La mort du roi Tsongor» de Laurent Gaudé. Quelle déception... c'est long, très long... 219 pages d'ennui* ». Ou encore : « *«Immortelle randonnée» de Jean-Christophe*

Rufin. À propos de Compostelle, le seul livre que j'ai lu qui narre intimement la vertu de la marche au long cours et ce qu'elle peut apporter en voyage intérieur. Enrichissant », sont parmi les commentaires qui émaillent la page Facebook du club. Soucieuse d'ouvrir cette plateforme virtuelle à un maximum de genres, du Goncourt au polar du dimanche, du pavé indigeste au «Feel-Good», (livre facile à lire et qui se déguste avec gourmandise comme un chocolat) sa fondatrice précise que même une notice technique qui aurait épaté par sa qualité rédactionnelle peut faire l'objet d'un commentaire.

« Il n'y a pas de bons ou de mauvais livres »

Tout comme un livre qui aurait passablement ennuyé. De toute façon, il n'y a pas de bons ou de mauvais livres selon elle, mais les perceptions de ceux qui lisent et qui ne s'inscrivent (forcément !) pas dans la même veine de sensibilité. « *Il m'arrive d'essayer d'entrer dans un livre... sans y parvenir ; et cela, on peut aussi le partager, gentiment, en toute bienveillance* ». Outre écrire ce qu'elle pense d'un bouquin, (ayant adopté la vitesse de croisière d'au moins un par jour depuis le confinement), Claire Paponneau y poste aussi des informations, ayant trait à la littérature et susceptibles d'intéresser les membres. Comme, récemment, Tracts de Gallimard, une plateforme où l'éditeur français produit deux fois par jour des textes courts de grands noms de la littérature (Annie Ernaux, Erri de Luca, Nancy Houston, ...) et accessibles en renseignant simplement ses prénom, nom et adresse e-mail à tracts@gallimard.fr.

Bien que que le virtuel permette aux membres du club de maintenir le lien en cette période où il est interdit de sortir, le Kafé Littéraire devrait être réactivé au mois de mai dans la stricte observation de toutes les mesures de distanciation sociale.



10 APPLICATIONS MOBILES POUR LE CORPS, DE LA TÊTE AUX PIEDS

En cette période de confinement, nos journées se déroulent différemment. Et si nous prenions de meilleures habitudes ? Et si nous prenions le temps d'expérimenter, de nous chouchouter ? Voici un top de 10 applications mobiles pour se faire du bien, pour faire du bien à son corps, de la tête aux pieds ? Professionnels, marques, idées, voici comment reprendre les choses en main !

Aqualert : pour rester hydraté, y compris si on ne bouge pas de chez soi ! L'application mobile Aqualert vous permet de calculer votre consommation d'eau chaque jour et vous motive à boire suffisamment. Le corps humain est constitué à 70 % d'eau, aussi, l'or bleu est un élément essentiel pour de nombreuses raisons : des cheveux en forme, une peau éclatante, régulation du poids, etc.

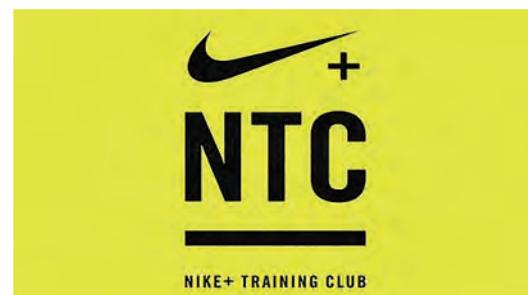
Lux Experience : une fois le confinement terminé, vous allez sans doute vouloir vous faire du bien...de la tête aux pieds ! L'application mobile Lux Experience a été spécialement conçue pour les clients de la célèbre chaîne d'hôtels de luxe. Cette conciergerie digitale permet à ses utilisateurs de faire leur check-in, d'accéder à leur chambre, ou encore de commander leurs repas en room service.

Facebook Messenger : pour rester en contact avec ceux que l'on aime. Application mobile que l'on ne présente plus, Facebook Messenger est le meilleur moyen de communiquer rapidement et facilement avec son entourage. Messages, vidéos, à deux, à plusieurs, cette app devient plus intéressante lorsqu'on commence à se sentir un peu seul.

Deezer : Musique & Playlists : envie de vous couper du monde le temps d'une chanson, d'une playlist ? L'application mobile Deezer a bâti sa réputation sur ses millions de musiques gratu-

ites, podcasts et listes toutes prêtes de chansons. Notez également que l'appli est capable de faire des recommandations personnalisées au fil de vos écoutes pour rester à jour !

Yoobox : pour s'évader le temps d'une lecture. Cette application mobile vous permettra de voyager grâce à sa bibliothèque de 250 000 ebooks, BD, livres audio, journaux quotidiens et magazines. Destinée à toute la famille, elle permet également d'organiser des moments de lecture avec les plus jeunes ou même les ados qui s'ennuient depuis quelque temps.

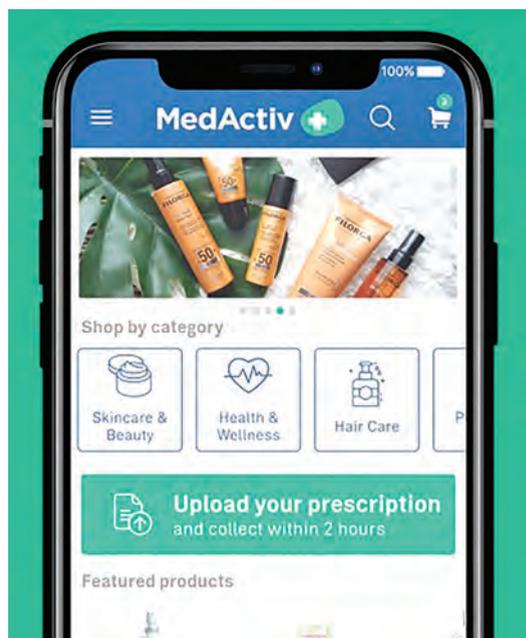


Nike Training Club : pour faire du sport chez vous ! Pour garder le moral et la forme, cette application signée de l'un des plus grands équipementiers au monde vous propose une très longue liste d'entraînements. Inutile de sortir, à moins que vous n'ayez un jardin ou une terrasse, pour bouger. Yoga, HIIT, Nike Training Club est un véritable coach personnel. Au menu, 185 entraînements variés et gratuits !

Style My Hair Pro : cette application mobile est ni plus ni moins signée L'Oréal Professionnel. Au menu, trois fonctionnalités pour celles et ceux qui veulent en savoir plus sur la coloration et pourquoi pas, améliorer leurs compétences, s'il s'agit de leur métier. Moodboard, pour les tendances, Simulateur 3D pour essayer de nouvelles couleurs sans se précipiter et Méchier digital pour sélectionner, comparer et choisir la bonne tonalité capillaire.

Think Dirty : les produits que vous avez à la maison, sont-ils sains pour votre corps ! Grâce à cette application mobile, vous allez pouvoir trier les produits de beauté qui contiennent des ingrédients sûrs pour l'organisme. Trois onglets permettent de connaître les risques allergiques, les ingrédients cancérigènes et les alternatives disponibles pour un même produit de soin.

MedActiv : la chaîne qui compte un peu moins d'une dizaine de pharmacies / parapharmacies à l'île Maurice permet désormais de commander ses médicaments et produits en ligne avant de se déplacer. L'application mobile éponyme permet également de connaître les réductions proposées sur certains produits.



SERVICE DE RECYCLAGE & ASTUCES écologiques

Collecte de déchets recyclables
Recommandations & astuces
écologiques et responsables
Guide de recyclage



GREEN IMPACT COLLECTE LES DÉCHETS DANS LE NORD

Lancée en décembre dernier, l'entreprise environnementale Green Impact a, bien entendu, vu son activité perturbée par le confinement. Toutefois, les premiers mois d'opération semblent prometteurs et pourraient bien marquer un véritable changement dans les mentalités... - Laurent DUBOURG

Sur la base d'un abonnement mensuel, Green Impact collecte, chez ses clients du nord de l'île, tous les déchets recyclables. "Nous ne sommes pas nous-mêmes recycleurs, explique Grégory Koenig, le jeune trentenaire à l'origine de cette initiative. Ce que nous proposons, c'est un service qui comprend la collecte, le tri et la garantie que ces déchets bénéficieront du meilleur traitement de revalorisation disponible à Maurice." En effet, chaque matériau résultant de nos consommations fait l'objet d'un retraitement différent.

Ce que l'on appelle un peu vite "le plastique" comporte, par exemple, de nombreuses variétés de polymères différents... qui sont tous traités de façon spécifique. Pour le PET, qui n'est pas recyclé à Maurice, Green Impact le confie à un opérateur local (Polypet Recyclers Ltd) qui le compacte et l'exporte, alors que le PEP est confié à EcoBrick, qui transforme les bouteilles en blocs pour la construction... La plupart des autres composés plastiques, sont, soit acheminés vers Surf Rider, qui les transforme en tables et chaises de jardin, ou exportés vers des pays où ils seront effectivement recyclés.

Des voies différentes en fonction des matériaux

Les cartons et papiers sont pris en charge par WeCycle. Pour les métaux, une petite partie est recyclée à Maurice, mais le plus gros volume est compacté et exporté.

"Il n'y a pas, pour l'instant, à Maurice, regrette Grégory Koenig, de circuit complet du recyclage. Les volumes collectés et triés ne sont pas suffisants pour rentabiliser la filière. L'export n'est clairement pas une bonne solution... mais c'est, pour certains matériaux, la seule disponible. Mais notre initiative, comme d'autres, contribue à augmenter les volumes collectés et donc à permettre, à terme, l'émergence d'un secteur local du recyclage qui soit économiquement viable."

Les clients qui font appel à Green Impact,

en plus de se libérer d'une contrainte (le tri et l'acheminement des déchets recyclables) contribuent donc à la possible création d'une filière nationale de recyclage!

Ces clients, justement, sont aussi bien des particuliers que des compagnies. L'abonnement pour une collecte mensuelle coûte Rs 750 et celui pour deux collectes se paie Rs 1500. "Plusieurs voisins ou habitants d'un même complexe peuvent se grouper," explique le responsable de Green Impact. D'autant que cette organisation peut prendre en charge d'autres articles : les vieux vêtements et vieux jouets seront répartis entre Caritas, The Good Shop, Le Chemin Neuf, Agir Ensemble et d'autres associations; les gros électroménagers (lave-linge, etc.) seront recyclés, alors que les ordinateurs en panne ou obsolètes serviront à en composer d'autres, vendus à bas prix. Quant aux capsules à café, l'aluminium est récupéré et le marc de café inclus dans la composition de fertilisants...

Les piles, les ampoules et le verre peuvent aussi être collectés par l'équipe de Green Impact.

Pas de projet d'expansion

Pour tous ces éléments, qui sortent du cadre de l'abonnement classique, il convient de prendre contact directement avec la compagnie: "chaque client a des volumes et des besoins particuliers", explique G. Koenig. Et quand on lui demande si Green Impact a l'ambition d'étendre ses activités à toute l'île, Grégory se montre cohérent: "il serait étrange que, pour améliorer notre mode de vie, de faire sillonner l'île, en permanence, par une importante flotte de camions... Ca n'aurait pas de sens. Non! Nous restons au Nord. Recycling fait à peu près la même chose à l'ouest et j'espère que d'autres viendront rapidement collecter et trier les déchets dans les autres régions. Beaucoup de gens ont compris l'urgence environnementale mais ne savent pas quoi faire concrètement, de leurs

déchets recyclables. Il doit donc y avoir, partout, des opérateurs qui, en toute transparence, effectuent ce lien entre le ménage ou l'entreprise émettrice de déchets et l'agent recycleur. J'insiste: en toute transparence! Les gens doivent connaître, avec certitude, le circuit suivi par les matériaux qu'ils nous confient. Il y a eu trop de cas où ils payaient pour du recyclage et s'apercevaient ensuite que ce n'était pas le cas.

Nos clients savent ce qui est recyclé et ce qui est exporté, et pourquoi. C'est ainsi que l'on passera vraiment d'une simple prise de conscience, à une véritable action collective!"



« BOUGER » MALGRÉ LE CONFINEMENT

Ce ne sont pas que les relations sociales que le confinement met à mal, mais aussi la pratique d'une activité sportive. Plus question d'aller taper la balle avec les copains, d'aller transpirer sur les appareils du club de sport, de se déchaîner sur une partie de squash... Pour suivre les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé - une heure de sport pour les jeunes, une demi-heure pour les adultes, par jour - la donne a changé. Le renforcement musculaire et la libération des toxines se font désormais à domicile.



Avec jardin ou sans, tout est organisable. Gym douce, yoga, exercices de type cardio, il suffit d'une mise en place intelligente à l'extérieur ou entre les murs pour installer des petites habitudes au quotidien, en solo, en duo ou en famille. Des pompes - pour travailler le haut du corps -, des abdominaux et du gainage pour renforcer la ceinture abdominale, des exercices dans l'escalier pour muscler les jambes, les fessiers, travailler le cardio, à chacun sa tasse d'endorphines. Mais pour ceux qui ont besoin d'un support visuel, soit par manque de motivation, soit par peur de faire des mouvements inadaptés qui peuvent causer une blessure, place aux applis le plus souvent gratuites le temps du confinement!

Des applis supports

Parmi elles, citons *7 Minutes Workout* pour iPhone et Android qui permet de prendre une pause de 7 minutes pour travailler chaque partie du corps avec une charge de travail adaptée à la condition de chacun. Les séances sont courtes et ne nécessitent qu'une chaise et un mur. Et des vidéos permettent de visualiser les mouvements. Gratuite jusqu'au 1er juillet, l'application *Exercices à la maison* est l'une des plus faciles à prendre en main pour les débutants désireux de pratiquer une dizaine de minutes d'activité physique par jour et travailler leurs corps sans équipement spécifique.

Conçue par une société niçoise en collaboration avec le CHU de Nice et recommandée par le ministère français des Sports, l'application *Activity* est l'occasion d'essayer les nombreux exercices proposés par des professionnels du sport

sous forme de vidéos et de fiches pédagogiques. Certains programmes sont même spécialement dédiés aux enfants ou aux seniors. Même Instagram, la plateforme de Facebook dédiée à l'image est investie par de nombreux coachs sportifs qui proposent des séances gratuites à leur communauté (*Sissy Mua* pour le fitness, *Juju Fitcats* pour la musculation... etc).

Maurice aussi à la page sportive

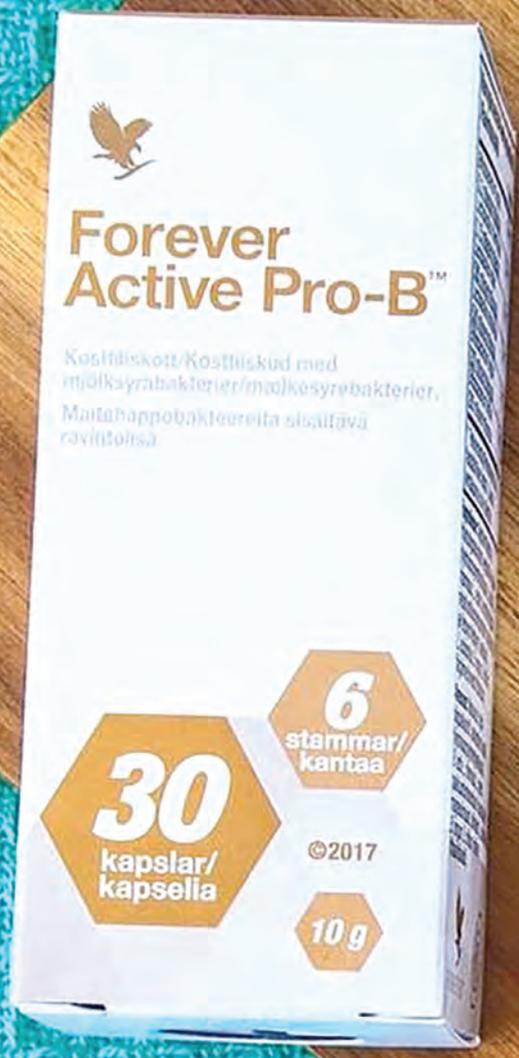
A Maurice, on n'est pas en reste ! Repéré sur le site internet du média français Ouest-France, dans sa série *Bougez chez vous*, Sébastien, coach de crossfit à Grand Baie propose une séance complète avec échauffement, mobilité, renforcement et bien sûr, pour finir, un WOD cardio original (*Work Out of Day* qui correspond à une suite d'exercices de musculation variés et réalisés à haute intensité), composé de trois blocs durant 5 minutes chacun. Autre possibilité de bouger en ligne, Aurélie Halbwachs et Yannick Lincoln ont inventé le *Lockdown Workout* et donnent des cours de fitness sur la page net de Synergy Sport and Wellness Institute situé à Moka.

Le Riverland Sports Club de Tamarin a posté des vidéos dédiés aux joueurs de tennis et via lesquels Filippo aide à améliorer sa frappe de balle. Idem pour Ennoia Sports & Fitness Club de Grand Baie qui propose des sessions de remise en forme différentes chaque jour, en direct, sur Ennoia Live un groupe fermé dédié aux membres. De même, direction sur la page Sport Dance Mauritius, Gymnastics School, via Zoom pour occuper les enfants avec des cours de gymnastique et de danse. De quoi rester dynamique!

N'OUBLIEZ PAS :

Pour se dépenser, tout mouvement "utilitaire" est bon à prendre car compte dans la dépense calorifique quotidienne. Ainsi, si vous n'êtes pas sportif ou n'avez pas la possibilité de vous entraîner correctement chez vous, ne baissez pas les bras : un peu de rangement, du bricolage ou du jardinage sont aussi d'excellents moyens de nourrir positivement son corps!





A VENDRE

PARTICULIER VEND "ACTION FAMILLE"
GOLF DE MONT CHOISY - CONTACT: 59 18 35 98

LES PETITES ANNONCES
REVIENNENT SUR LE JOURNAL

Annonce sans photo - Rs 500 une parution
Annonce avec photo - Rs 600 une parution

Il vous suffit d'envoyer l'annonce et vos photos sur
concept@lagazette.mu ou par courrier postal avec votre
paiement à:

Asset Set Ltd

Immeuble Sensoria, Chemin 20 Pieds, Grand Baie

Ou paiement par Juice ou virement:

Asset Set Ltd - MCB - 000446173894

Joignez le montant correspondant au format et aux options de
l'annonce que vous avez choisi, en monnaie ou par cheque.
Les annonces non payées ou dont le paiement est incomplet ne
sont pas publiées. Au plus tard 15 jours avant la fin du mois.

www.lagazette.mu

Abonnez-vous à La Gazette Mag pour 1 an!



Nom:

Prenom:

Adresse:

Code postal:

Ville:.....

Tél:

Courriel:

Je m'abonne pour un an à partir du n°

Paiement par cheque à l'ordre de
**Asset Set Ltd, Immeuble Sensoria, Chemin 20
Pieds, GRAND BAIE 30513** ou paiement par
Juice ou virement: **Asset Set Ltd - MCB -
000446173894**

LA GAZETTE MAG

www.lagazette-mag.io

**SEULEMENT
RS 600
PAR AN**

Soit Rs 50 par mois pour 12
numéros

Plus info: axelle@lagazette-mag.io - Tél: 268 1913

A VENDRE JEEP RENEGADE

PRIX 1,000,000 Rs



TRANSMISSION - AUTOMATIC
MILES - 51169 KM
ENGINE - 1368 CC

Toutes options start & stop,
caméra de recul, toit ouvrant,
climatisation.

TEL: 59 75 72 22



AVEC LES EXPERTS, J'OPTIMISE MA COMPTABILITÉ EN TOUTE QUIÉTUDE !

Colbert Consult & Invest vous offre
une solution comptable globale
et sur-mesure



Nos engagements



Ecoute



Expertise



Proximité



Disponibilité



Réactivité

COLBERT
CONSULT & INVEST

Nous sommes prêts à vous conseiller, contactez-nous :

Bâtiment Colbert, Chemin Vingt Pieds

Grand Baie, Ile Maurice

T. +230 260 1270 • E. info@colbertconsult.com