

Ô précieuse eau

Initiée par l'ONU, la Journée internationale de l'eau se tient le 22 mars pour sensibiliser aux enjeux de cette ressource indispensable mais de plus en plus rare et créer « un effet d'entraînement positif » afin qu'elle ne soit pas mère de conflits, mais au contraire, qu'elle soit source de coopération. L'UNESCO veut ainsi rappeler combien l'eau, dont le cycle est planétaire, se joue en permanence des frontières humaines. À nous d'en tirer les conséquences et de la percevoir comme ce qu'elle est : un bien vital et commun de l'humanité, qui doit donc s'envisager à l'échelle de l'humanité. En savoir plus :

<https://www.unesco.org/fr/days/world-water>

Stimulons nos neurones

Des chercheurs britanniques de l'Université de York ont réalisé une étude auprès de 200 personnes entre 60 et 81 ans s'adonnant régulièrement à des jeux de réflexion comme les puzzles. Le résultat : leur mémoire et concentration était comparable à celle de 200 jeunes adultes (entre 18 et 30 ans) n'y jouant pas ! Les chercheurs ont en effet découvert que les puzzles activent plusieurs fonctions cognitives différentes à la fois : la rotation mentale, la mémoire de travail, la mémoire épisodique, le traitement de la vitesse, les changements de tâches... Cette activité a des bénéfices à long terme sur la santé mentale, comme une réduction du risque de maladie d'Alzheimer ou de sénilité. Le fait de se concentrer sur la réalisation d'un puzzle peut également avoir un effet apaisant sur notre esprit. La lutte contre la « sédentarité cognitive » est un enjeu de santé publique. Que ce soit seul ou en compagnie de vos proches, assembler un puzzle peut apporter de nombreux avantages. Il existe bien sûr de nombreuses activités de loisirs avec lesquelles on peut cibler les fonctions cérébrales : jouer aux cartes, résoudre des casse-têtes, ou tout simplement lire ! Trouvez l'activité qui vous plaît et challengez-vous !



Inquiétant : l'essor du tabac et de la nicotine à sucer !

Depuis quelques mois, le Snus fait un tabac auprès des jeunes adultes, voire des adolescents. Prenant la forme d'un petit sachet de la taille d'un chewing-gum rempli d'une poudre de tabac humide, cette substance à sucer offre à son consommateur un puissant shoot de nicotine, une molécule très addictive présente habituellement dans les cigarettes. Sur les réseaux sociaux, notamment les plateformes TikTok et Snapchat méga plébiscitées par les jeunes, voire les très jeunes, de plus en plus de consommateurs et de vendeurs font même la pub de ce tabac qui ne se fume pas. Le snus ressemble à première vue à un vulgaire paquet de chewing-gum. Il est fourni dans des boîtes très colorées, type boîtes de thé. Ces pochettes contiennent une poudre de tabac humide, de l'eau, du sel, du carbonate de sodium et des arômes. Ce produit se suce : le sachet est à poser entre la gencive et la lèvre supérieure, là où il va libérer de la nicotine. Le but étant de produire un jus de tabac. Conçu et commercialisé en Suède, seul pays européen où il est légal et où plus d'un million de personnes consommeraient régulièrement cette alternative à la cigarette. Or, si la vente de snus est illégale en France, en deux trois clics, il est très facile de trouver en ligne un revendeur. Une facilité d'accès qui inquiète les spécialistes en addictologie, notamment en raison de la toxicité du produit. Comme tous produits à base de tabac, le snus contient de la nicotine. Placer un sachet de snus directement sur la peau fine de la gencive permettrait de décupler l'effet de la nicotine, et de libérer des endorphines de manière plus intense qu'avec une cigarette. Certes, on ne brûle pas de tabac, mais le taux de nicotine absorbé est très important : une dose consommée durant vingt à trente minutes équivaut à trois cigarettes. Une boîte de 20 sachets représente la quantité de nicotine de 60 cigarettes. Dans ces sachets, on a différents dosages et donc on peut aller de trois milligrammes jusqu'à des dosages de vingt milligrammes de nicotine par sachet. À titre de comparaison, lorsqu'on consomme une cigarette, on a entre un et deux milligrammes de nicotine par cigarette fumée. Cancer de la bouche, de la gorge, du pancréas et globalement du système digestif, lésions bucco-dentaires, déchaussement de la gencive, etc., les consommateurs s'exposent aux mêmes maladies que les fumeurs contrairement à ce qu'ils avancent sur les réseaux sociaux. Des recherches menées ont confirmé l'existence d'un lien entre la consommation de snus et la survenue d'un AVC ou infarctus, peut-on également lire sur le site Génération Sans Tabac. Si les autorités s'inquiètent du nombre grandissant de jeunes se laissant tenter par l'expérience, ces derniers ne sont pas les seuls à essayer le snus. Des sportifs, pour qui tabac ne rime pas avec compétition de haut niveau et qui verraient dans le snus un moyen de doper leur concentration, ont été pris en photo en flagrant délit de « snussage ». Parmi eux, les superstars du foot ultra suivies sur les réseaux sociaux, Zlatan Ibrahimovic, Karim Benzema ou Marcus Thuram. Un très mauvais exemple pour nos jeunes à la recherche d'identité !!

