



## Une situation insupportable, si la grande bleue est polluée, ses habitants le sont tout autant.

Les Océans agonisent sous les [déchets](#) et les dommages infligés aux ressources halieutiques sont déjà parfois **difficilement** rattrapables. On le répète depuis longtemps, la mer est la poubelle naturelle de l'Homme. Sont jetés à la mer : Pneus, pétrole, déchets radioactifs et autres en tous genres, le sixième continent plastique n'est pas né tout seul... La crise environnementale que nous traversons est donc sans précédent.

En effet, selon un groupe de **biologistes** et océanographes, **plus de 40 % des océans** sont très endommagés et très peu d'eaux marines restent vierges. Les zones les plus touchées sont la **Mer du Nord**, le **sud** et l'est de la mer de [Chine](#), le **bassin des Caraïbes**, la côte de l'Amérique du Nord, la **Méditerranée**, la Mer Rouge, le Golfe Persique, la mer de Béring et plusieurs régions occidentales du Pacifique. Les **écosystèmes** océaniques les mieux préservés sont ceux des régions polaires. Mais ces sanctuaires sont menacés de dégradation **rapide** par la disparition grandissante de la calotte glaciaire résultant du [réchauffement climatique](#) et de la propagation des activités humaines dans ces régions, explique un scientifique qui a participé au projet d'atlas planétaire.

Comme si cela ne suffisait pas, savez-vous que selon les professionnels du secteur jusqu'à la moitié des poissons de certaines races sont gonflés à l'eau et aux produits chimiques ? Utilisée pour tromper les acheteurs, et en bout de chaîne les consommateurs, cette technique inconnue du grand public permet d'augmenter le poids général des cargaisons livrées. Ainsi, selon une enquête réalisée par le Syndicat national du commerce extérieur des produits congelés et surgelés (SNCE), entre octobre 2010 et juin 2012 on découvre que cette pratique du gavage à l'eau des poissons est très répandue, 48% des pangas contenaient de l'eau, un tiers des colin et près de 20% des cabillauds étaient concernés aussi (les poissons ainsi traités peuvent augmenter jusqu'à 30% de leurs poids).

## 1. Parc aquacole un nouveau danger menace nos côtes

Deuxième producteur mondial de saumon, le Chili doit abandonner son ambition de détrôner la Norvège. Une épidémie du virus AIS (anémie infectieuse du saumon), apparue en juillet 2007, ne cesse de s'étendre, faisant des ravages. Ce virus, détecté à l'origine en Norvège dès 1984, entraîne une forte mortalité dans les élevages. L'épidémie oblige à massacrer les poissons malades et à fermer les sites contaminés. Les compagnies chiliennes accumulent des pertes et doivent licencier.

A Quellon, le coup de grâce a été "**la marée rouge**", une bactérie qui rend les fruits de mer impropre à la consommation. Les pêcheurs artisanaux, sans travail, accusent la salmoniculture d'avoir pollué les fjords. L'épidémie dévoile les abus de l'élevage intensif et le manque de régulation de la part du gouvernement. L'ONG *Oceana* dénonce les méfaits irréparables sur l'environnement, en raison notamment des déchets organiques rejetés par les saumons. Il est convaincu que le virus AIS a été introduit dans des algues importées de Norvège. **Accrochez vous ! Les saumons chiliens ont avalé 325 tonnes d'antibiotiques.** *"L'aquaculture est donc une industrie très polluante, explique M. Cardenas, car elle utilise beaucoup de produits chimiques et d'antibiotiques.*

Au lieu d'agir en cohésion pour mettre à la porte ces pillards qui n'ont ni foi, ni loi, certains élus cisailent sans vergogne l'activité des pêcheurs en autorisant subrepticement l'implantation des parcs aquacoles sur leurs territoires. Les récifs coralliens, le plancton et l'écosystème des fonds vont tous disparaître progressivement. Tandis qu'on nous bassine avec le développement durable et l'environnement, la ressource diminue, et on scie la branche sur laquelle on est assis...

### **Il n'y a plus de poissons au large de nos côtes aux Antilles !**

En réalité nos décideurs sont davantage sensibles aux bruissements des lobbyistes qu'aux cris de détresse de la population. Au demeurant, la surpêche qui est la règle depuis un certain temps, laisse peu de chance aux pêcheurs qui n'ont quasiment pas la possibilité de faire entendre leur voix. L'épuisement des ressources fait que les derniers poissons appartiennent déjà aux plus forts.

Bientôt les pêcheurs Antillais n'auront aucun contrôle de leurs eaux territoriales et vont être à tout moment être privés du fruit de leur travail et de leurs bateaux, car en plus de l'aquaculture qui se développe dans les baies protégées, les bateaux usines chinoises de transformation de poissons frais, finissent d'achever la pêche artisanale (par exemple la daurade est sennée au large de nos côtes par des mastodontes, ce qui explique pourquoi elle n'arrive plus au larges de nos côtes, donc sur nos étales). En fait, ces vulgaires impérialistes, appâtés par le gain, guidés par la stupidité et une rapacité sans limite se moquent éperdument des besoins de pauvres pêcheurs Antillais qui s'échinent à préserver le seul moyen viable de nourrir leurs familles.

De plus les projets de Grand Port ne feront qu'accroître le chômage et conduira inévitablement ces populations vers une famine forcée tout en laissant sur le chaos de nombreux pêcheurs désœuvrés. La consommation des pangas, des poissons panés enrobés de produits chimiques, venu de chine et d'ailleurs sera bientôt la seule alternative pour nos ménagères au détriment de notre santé.

En réalité, ces technocrates encravatés, chasseurs de subventions savent que même en promettant des embauches ils ne vont pas régler les problèmes fondamentaux de cette activité aquacole, à savoir :

**la pollution environnementale et infectieuse**, avec la modification des écosystèmes côtiers, et la transmission des maladies dans le milieu naturel. Dans les régions où cette pratique est répandue des milliers de saumons d'élevage s'échappent chaque année et mettent en péril les poissons sauvages à qui ils transmettent des parasites.

**la pollution alimentaire**, une menace pour la sécurité alimentaire locale avec le rejet de produits chimiques, de matières fécales et d'aliments piscicoles dans le milieu aquatique, des produits chimiques anti-salissures, des antibiotiques, des colorants, des tonnes d'azote et de phosphore favorisant le développement d'algues toxiques. **Après le génocide Antillais à cause de la chlordécone, voilà ce nouveau fléau qui nous attend à l'instar des grands pays producteurs de poissons d'élevage.**

**La pollution sociale et culturelle à savoir** : Le non respect des règles de sécurité et infractions aux droits du travail, des menaces sur les économies locales, la dégradation des ressources alimentaires traditionnelles. Certains pays ont fait la triste expérience. Au CHILI, le poisson infecté saigne intérieurement et il n'existe pas de traitement efficace contre ce virus. Ce sont les plongeurs qui doivent ramasser les poissons mort ou malades. Ils doivent plonger par tous les temps, y compris quand la mer est agitée, et ils doivent plonger trois fois plus longtemps et plus profond que la loi chilienne ne le permet.



Mais personne ne vient contrôler et pourtant ils risquent leurs vies en plongeant dans ces conditions. Durant ces dix dernières années,

une centaines plongeurs sont morts au Chili et en Norvège. Les conditions de travail sont catastrophiques, les sociétés économisent sciemment sur les équipements techniques qui permettrait d'assurer la sécurité des plongeurs.

## DES PARCS D'ATTRACTIONS POUR LES REQUINS

Accusée d'attirer les requins tigres et bouledogues, la ferme aquacole de la baie de Saint-Paul, à La Réunion, a annoncé jeudi 13 septembre 2012 l'arrêt définitif de son activité. Lors d'un point presse, le président de la Société aquacole des Mascareignes (SAM), créée en 2007 et produisant chaque année entre 25 et 45 tonnes d'ombrines, a justifié cet arrêt et un dépôt de bilan par une *"image devenue négative"*. Située à une dizaine de kilomètres des récifs de Saint-Gilles, au large des "spots" où ont eu lieu la plupart des attaques de requins, parfois mortelles, la ferme a été plusieurs fois pointée du doigt. La presse locale et des associations de surfeurs l'ont accusée d'être en partie responsable de la prolifération des requins, qui seraient attirés par les poissons enfermés dans des cages sous l'eau. L'association Prévention Requin Réunion (PRR), proche des surfeurs, s'est félicitée de la fermeture de la ferme. En moins de deux ans, huit attaques sont survenues sur les côtes réunionnaises. Trois surfeurs ont été tués.

**Source :** [Poissons : élevage en eaux troubles](#). Dans ce domaine, l'industrie agroalimentaire ne communique pas sur ses méthodes : utilisation de farines animales, usage massif d'antibiotiques et de pesticides, pollution au mercure et aux PCB, défauts de traçabilité, substitution d'espèces. Pendant des mois, en France mais aussi en Norvège et au Viêt Nam, en Suède et au Danemark, une équipe d'« Envoyé spécial » a remonté les filières de cette industrie planétaire. A Voir impérativement cette vidéo sur You Tube : « Elevage saumons - Conseils Pour Maigrir » ..... Un nouveau scandale sanitaire en perspective !

## 2. La marche est un sport à part entière.

**Avec autant d'avantages, elle peut-être considérée comme l'un des meilleurs sports qui soient.** La marche est un sport complet qui repose sur un mécanisme à double balancier composé des jambes et des bras. Pour marcher, il faut effectuer le cycle suivant : se mettre en position debout et basculer le corps en avant, ce qui provoque un mouvement de chute, rattrapé par la projection d'une jambe vers l'avant. Le bassin est alors soumis naturellement à une rotation car ce mouvement se fait en appui sur la jambe opposée. C'est pour contrecarrer cette rotation que les bras effectuent un mouvement inverse à celui des jambes, permettant au bassin de conserver le même axe, et donc de marcher droit. Puis, pour rattraper le mouvement de chute tant que dure la marche, la jambe arrière est à son tour projetée en avant en utilisant son énergie potentielle, pendant que les bras effectuent le mouvement inverse, également en utilisant leur énergie potentielle.

Le cycle recommence et la marche ne s'arrête que par un redressement du corps. Après plusieurs heures de marche, on peut toutefois se sentir le dos raide, les épaules ankylosées. On s'arrêtera régulièrement pour faire des étirements, en particulier du dos et des bras pour éviter cette gêne.

### **Indispensable à la santé**

Selon les études épidémiologiques de l'Organisation Mondiale de la Santé, l'activité physique minimum est de 20 minutes par jour pour maintenir un "bon état de santé".

Une équipe internationale de 14 chercheurs a montré que le nombre de pas recommandés par jour est de 12 000 pour les femmes âgées de 18 à 40 ans, 11 000 pour les femmes entre 40 et 50 ans, 10 000 de 50 à 60 ans, et 8 000 à partir de 60 ans. Les hommes de 18 à 50 ans devraient faire 12 000 pas par jour, et 11 000 pas à partir de 50 ans, soit 8 à 10 kilomètres par jour pour garder un poids idéal [1].

La marche à pied est d'ailleurs un sport particulièrement indiqué pour les personnes souffrant de douleurs chroniques, de fibromyalgie ou d'arthrose.

### **Protection de l'environnement**

La marche à pied ne provoque pas de pollution, ne fait pas de bruit, ne nécessite pas de moteur ni d'installations particulières. On peut en général se rendre au départ de la promenade en transport en commun.

### **En toute saison**

La marche à pied peut se pratiquer en toute saison. L'effort qu'elle demande réchauffe le corps et on n'a donc jamais froid quand on marche. Il suffit d'un ciré, de bottes et d'un parapluie en cas de mauvais temps, d'un bonnet, d'une écharpe, de moufles et de chaussures fourrées à semelles épaisses en cas de grand froid, et l'on marchera sans problème plusieurs heures.

### **Sécurité**

Le risque d'accident est faible à partir du moment où l'on est équipé de bonnes chaussures et où l'on ne s'aventure pas sur des terrains dangereux.

### **Découverte, observation, réflexion**

La marche, par son rythme lent, libère l'esprit. Elle permet de découvrir son environnement, d'observer les paysages et la nature par la vue, l'ouïe et l'odorat.

Elle vous mène dans des endroits inaccessibles par les autres moyens de transport.

Elle oxygène le cerveau, favorisant la réflexion. Une des premières écoles de philosophie, l'école « péripatéticienne » fondée par Aristote en 335 av J.C. à Athènes, réunissait des élèves qui marchaient au côté de leur maître. L'adjectif péripatéticien signifie en grec « ce qui se fait en marchant ».

## Amitié

La marche est un sport qui favorise l'amitié. Deux marcheurs peuvent parler longuement sans s'essouffler. Une marche à pied dure assez longtemps pour permettre les échanges profonds, les confidences. La position côte à côte, et non face à face comme au café par exemple, facilite la conversation et réduit les risques de gêne et d'affrontement.

C'est donc une activité à favoriser et à faire découvrir aux enfants dès le plus jeune âge. Cela demande parfois de la persuasion, beaucoup d'enfants étant convaincus de ne pas aimer marcher, mais les emmener sur de petits sentiers variés et serpentant entre les arbres, les rochers et les fougères les amuse au plus haut point, surtout en groupe.

### 3. Comment se débarrasser des mauvaises odeurs des pieds avec la Vodka ?

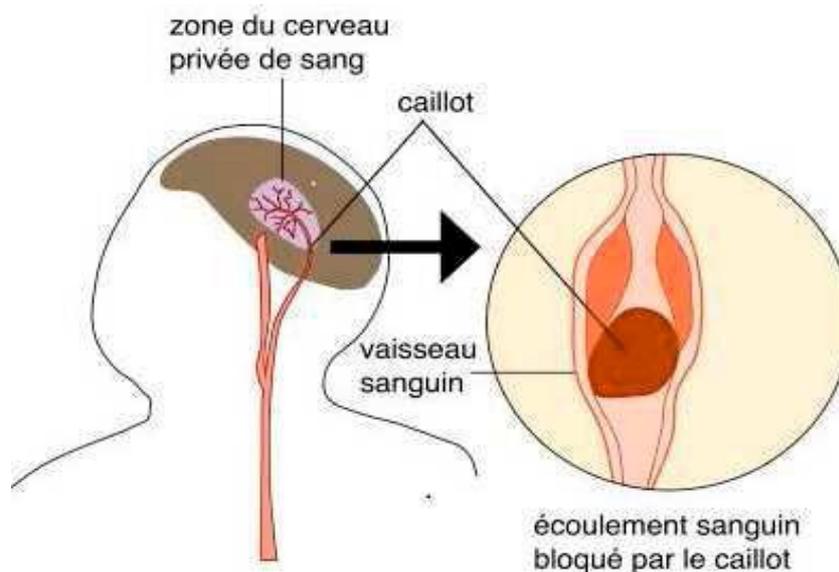


C'est un fléau qui touche énormément de monde et qui met souvent très mal à l'aise, les concernées et leur entourage.

Les produits vendus en pharmacie ne sont efficaces qu'un certain temps et parfois, dessèchent la peau. Il existe un remède de grand-mère méconnu, qui consiste à frotter ses pieds avec un chiffon imbibé de Vodka !

**Très concentrée en alcool, la Vodka va tuer les bactéries et notamment, celles qui causent les odeurs désobligeantes !**

## A. COMMENT IDENTIFIER UNE ATTAQUE CÉRÉBRALE:



**ATTAQUE CÉRÉBRALE** : pour ceux qui comprennent l'anglais, rappelez-vous des trois premières lettres du mot : STROKE (qui veut dire attaque) :**S.T.R.**

Un neurologue a dit que s'il pouvait soigner une personne victime d'une attaque cérébrale dans les 3 heures, il pouvait renverser totalement les dommages....TOTALEMENT !

Il a dit aussi qu'il est assez difficile de reconnaître une attaque cérébrale, la diagnostiquer et emmener le patient à l'hôpital dans les 3 heures. RECONNAITRE UNE ATTAQUE CÉRÉBRALE :

Sachez retenir ces trois étapes : S.T.R.

Quelques fois les symptômes d'une attaque cérébrale sont difficiles à identifier. Malheureusement, le manque de vigilance est synonyme de désastre dans certains cas.

La victime d'une telle attaque pourrait souffrir de sévères dommages au cerveau si les personnes autour d'elle n'arrivent pas à identifier ces symptômes.

Maintenant, les médecins disent qu'un spectateur peut reconnaître une attaque cérébrale en posant trois questions simples :

**S \* (smile) Demandez à la personne de sourire.**

**T \* (Talk) Demandez à la personne de parler, de dire une phrase simple avec cohérence** (Exemple : il fait beau aujourd'hui)

**R \*(raise both arms) Demandez lui de lever les deux bras.**

Si la personne a des difficultés à exécuter l'une ou l'autre de ces tâches, appelez immédiatement le 112 et décrivez les symptômes à la personne en bout de ligne.

**Nouveau signe d'une attaque cérébrale : Tirer la langue !**

**À NOTER :** Un autre "signe" d'une attaque cérébrale a été découvert : demandez à la personne de tirer la langue. Si la langue est croche, si elle va plus d'un côté que de l'autre, c'est aussi une indication d'une attaque cérébrale. **Un cardiologue a dit que si chaque personne qui reçoit ce courriel l'envoie à 10 personnes; vous pouvez parier qu'au moins une vie sera sauvée.**

## **B. Le thym pour une peau nette**

**Le thym présente des propriétés pharmaceutiques fortifiantes, antivirales et antibactériennes.**

Avec une senteur rosée très agréable, le thym est un puissant antiseptique général, un infectieux, un anti-parasitaire et un fongicide qui stimule le système immunitaire. Ses propriétés cosmétiques sont aussi excellentes. Le thym est tonifiant et purifiant. Grâce à ses antioxydants qui permettent l'élimination des radicaux libres, il est capable de purifier la peau. Le thym contribue aussi à resserrer les pores grâce à sa tonicité. Autres propriétés : son infusion revitalise le cuir chevelu et son huile tonifie le corps.



## **Le truc : fabriquer une lotion purifiante pour la peau à base de thym**

*Préparation* : Faire infuser deux fleurs de souci fraîches avec une cuillère à soupe de thym dans de l'eau bouillante durant 20 minutes. Filtrer, puis ajouter un peu de jus de citron.

*Utilisation* : Appliquer cette préparation matin et soir, durant une semaine ou plus, sur le visage et le cou. La préparation se conserve à température ambiante pendant une semaine ou au réfrigérateur si vous voulez l'utiliser pendant longtemps.

Les informations de ce document sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ce dernier, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien être .

**Avril 2014**



