

LA LETTRE

➔ Où que l'on soit, on consomme local !

Vous êtes de plus en plus à vouloir consommer local. Pour vous aider à passer à l'acte, l'association UFC Que Choisir a créé une carte interactive des points de vente spécialisés dans le circuit court : au moins 70 % des fruits et légumes répondent à cette définition. Que vous soyez chez vous ou en vacances, pas d'excuse. La carte vous fournit toutes les informations pour acheter des produits locaux : adresse, site internet, horaires d'ouverture, produits vendus... Réalisée en partenariat avec l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), la carte est évidemment évolutive. Vous pouvez même suggérer un nouveau commerce pour enrichir la base et faire profiter tout le monde de vos bonnes adresses. A consulter ici : [la carte](#)

➔ Lever les barrières au sport.

L'ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité) lance une enquête destinée aux femmes qui traversent une transition de vie : puberté, grossesse, déménagement en couple, maternité, péri ménopause, retraite... l'objectif : mieux comprendre la pratique de l'activité physique chez les femmes à chaque grande étape de leur vie, et les freins à cette pratique.

Pour en savoir plus et répondre à cette enquête : <https://cutt.ly/dJ4sBDX>, il ne vous faudra que 5 minutes !

➔ La cerise : bien plus qu'une touche de couleur

Cueillie au milieu du printemps elle sera vendue jusqu'au mois d'août. Sa douceur est due à sa teneur en fructose supérieure à la moyenne des autres fruits. Plus elle est rouge, plus elle est riche en antioxydant, ce qui lui donne des propriétés anti-inflammatoires importantes. Elle peut aider à réduire le taux de triglycérides et de cholestérol. Elle contient également naturellement de la mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil, très utile en cas d'insomnie. Elle permet aussi de lutter contre la constipation grâce à sa teneur élevée en fibres solubles. En jus, les cerises peuvent aider à récupérer après un effort physique.

Expérience personnelle, interaction, communication, information, prévention sur les MALADIES CARDIOVASCULAIRES



Le tabac : un poison pour notre planète !

On le sait : le tabac tue ! Mais pas que les fumeurs. Le tabac est cultivé majoritairement dans les pays à revenu faible ou intermédiaire, où il existe un besoin vital en eau et en terres agricoles pour la production des denrées alimentaires. Malheureusement ces ressources sont utilisées pour cultiver des plants de tabac mortels, tandis que la déforestation gagne de plus en plus de terrain. L'Organisation Mondiale de la Santé vient de publier un rapport sur l'impact nocif du tabac sur l'environnement et la santé humaine. Chaque année, l'industrie du tabac est responsable de plus de 8 millions de décès, de la destruction de 600 millions d'arbres, 200 000 hectares de terres, de la perte de 22 milliards de tonnes d'eau et de l'émission de 84 millions de tonnes de CO2 ! Le rapport de l'OMS souligne que l'empreinte carbone de l'industrie qui provient de la production, de la transformation et du transport du tabac équivaut à un cinquième du CO2 produit par l'industrie du transport aérien commercial chaque année, contribuant ainsi au réchauffement climatique. Les produits du tabac représentent les principaux déchets sur la planète, et contiennent plus de 7 000 produits chimiques toxiques, qui pénètrent dans notre environnement lorsqu'ils sont jetés. Environ 4500 milliards de filtres à cigarettes polluent nos océans, nos fleuves, nos trottoirs, nos parcs, nos sols et nos plages chaque année. Les filtres à cigarettes contiennent en outre des microplastiques et constituent le deuxième type de pollution par plastiques au monde. En dépit du marketing mené par l'industrie du tabac, aucun élément ne permet d'affirmer que les filtres présentent des avantages avérés pour la santé. L'OMS appelle les décideurs politiques à considérer les filtres à cigarettes pour ce qu'ils sont, à savoir des plastiques à usage unique, et à envisager d'interdire les filtres à cigarettes pour protéger la santé publique et l'environnement. Les coûts associés au nettoyage des produits du tabac qui sont jetés incombent aux contribuables plutôt qu'à l'industrie pourtant à l'origine du problème. Des villes comme San Francisco ont décidé d'agir. En effet, suivant le principe du pollueur-payeur, ils ont réussi à instaurer une « législation en matière de responsabilité élargie des producteurs qui rend l'industrie du tabac responsable du nettoyage de la pollution qu'elle crée. L'OMS exhorte les pays et les villes à suivre cet exemple, et à soutenir les cultivateurs de tabac afin qu'ils se réorientent vers des cultures durables, à imposer de fortes taxes sur le tabac (qui pourraient également inclure une taxe environnementale) et à proposer des services de soutien destinés à aider les gens à arrêter de fumer.

Lire l'article de l'OMS : <https://www.who.int/fr/news/item/31-05-2022-who-raises-alarm-on-tobacco-industry-environmental-impact>

