

 ECO-CONSO

Vers le zéro déchet

En partenariat avec l'association Zero Waste Poitiers, le « 7 » lance une nouvelle série autour des gestes citoyens pour tendre vers une consommation plus respectueuse de l'environnement.

Sachez-le, le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas. Les différents modes de traitement ont tous un impact sur l'environnement. Aujourd'hui un Français produit en moyenne 1kg de déchets ménagers par jour. S'y ajoutent les déchets des collectivités, du BTP et des industriels. Montrons l'exemple ! Les cinq règles du Zéro déchet vont vous aider à en comprendre le principe...

Refuser les articles plastiques à usage unique.

Réduire. Préférer la qualité à la quantité.

Réutiliser. Allonger la durée de vie des objets en les réparant.

Recycler. Donner une nouvelle forme à un produit.

Composter ses bio-déchets.

Sans le savoir, vous avez certainement commencé ce mode de vie en triant vos déchets, en allant au

marché avec votre panier ou sac réutilisable. Vous faites aussi réparer vos appareils électroménagers, avez un compost... Nous vous donnons dix conseils pour débiter une action par jour, par semaine ou par mois : utiliser un stop pub, ne plus accepter de sac plastique, composter tous ses déchets organiques, acheter viande et fromage dans un contenant propre, sec et adapté au contact alimentaire, faire un gâteau ou des crêpes pour le goûter, remplacer le gel douche par un savon sans emballage, acheter mes vêtements d'occasion, organiser une fête sans vaisselle jetable, offrir pour Noël des cadeaux sans emballage papier ou plastique (utiliser la technique japonaise du Furoshiki), fabriquer ses produits de beauté ou d'entretien tel la lessive, le dentifrice ou un Tawashi, une éponge japonaise en tissu recyclé.

facebook.com/zwfgroupoitiors,
www.zerowaste-france.org

 JEUX VIDÉO

► Yoann Simon - redaction@7apoitiers.fr

Le retour de « Call of »



Comme chaque année depuis quatorze ans, Activision remet le couvert avec un nouveau « COD ». Mais en 2017, point de « Jetpack », de double saut ou de glissade sur dix mètres. Retour aux sources avec la Seconde Guerre mondiale et un gameplay digne des meilleurs « FPS ». Certains détesteront, mais beaucoup seront ravis de revenir à un jeu beaucoup plus « terrien ». La campagne est haletante et vous tiendra quelques heures. Mais avouons que l'intérêt de Call of Duty réside dans le multi. Et vous serez servis, car le classique se conjugue sur le mode l'excellence. Quelques nouveautés font leur apparition comme un HUB communautaire multi joueurs, qui vient directement de Destiny, dans lequel vous croisez les autres joueurs. A signaler aussi le mode War, qui intègre plusieurs scénarii avec différents objectifs. Une équipe les défend et l'autre les attaque. Rajoutez un petit mode Zombie pour se détendre et vous avez là un cocktail détonant pour un « FPS » toujours aussi défonçant !

*Call of Duty WWII. Editeur : SledgeHammer Games - Activision.
PEGI : 18+. Prix : 59,99€ (PC, PS4 et XBOX ONE).*

 OBJETS CONNECTÉS

Le casque audio à conduction osseuse

Longtemps cantonné à l'armée ou aux sapeurs-pompiers, le casque audio à conduction osseuse est désormais accessible au grand public.



Confortable et léger, cet appareil de nouvelle génération ne se pose pas sur, mais devant les oreilles. Au lieu d'être envoyé sur les tympans et donc par voie aérienne, le son est transmis par des mini-vibrations. Celles-ci sont émises sur les os des tempes et arrivent directement à l'oreille interne.

Une fois connecté à votre smartphone, le casque vous permet ainsi d'écouter de la musique ou de téléphoner en gardant les oreilles libres. Vous n'êtes plus isolé du monde extérieur et vous entendez les bruits ambiants, tout en préservant vos tympans.

Idéale pour les piétons, cyclistes, coureurs et autres sportifs, cette technologie s'utilise aussi au travail, au bureau, dans les musées, les régies son ou en extérieur, notamment pour la surveillance. Différents modèles sont disponibles sur le marché, avec ou sans fil. Les prix varient, allant jusqu'à 150€ pour les plus performants, équipés d'une batterie lithium avec une autonomie de 6 heures après une simple charge d'1h30.

*Alexandre Brunet - Connect & Vous
1, rue du Marché Notre Dame - Poitiers
Retrouvez-vous sur Facebook*

 NATUROPATHIE

Les pesticides nous font grossir

Anne Bonnin vous prodigue quelques conseils issus de sa pratique de naturopathe.

Non contents d'être impliqués dans l'apparition de certains cancers, les pesticides augmenteraient les risques d'obésité, de diabète et d'hyperactivité selon quatre enquêtes scientifiques publiées récemment. L'explication ? Les pesticides favoriseraient le stockage des lipides et du sucre dans le sang. Ils se retrouvent sous forme de résidus dans 45% des légumes et 66% des fruits, mais aussi dans 75% des céréales et le sucre blanc (farines, pâtes, biscuits, blé...).

Même si les limites réglementaires sont respectées, on peut déplorer leur effet cocktail dans le cadre de notre alimentation quotidienne. Comment s'en prémunir ? Il faut d'abord varier son alimentation, avec des produits naturels et de saison. Selon l'étude Nutrinet, le risque de surpoids et d'obésité est divisé par deux, même en consommant bien plus de fruits et de légumes.

Les végétaux les plus contaminés qu'il faut choisir bio sont les pêches, les pommes, le raisin, les fraises les tomates, la laitue et les poivrons. Pour les autres, il vaut mieux



les éplucher. Les laver ne suffit pas car la majorité des pesticides ne s'éliminent pas avec l'eau pour résister à la pluie ! Choisissez par ailleurs du sucre de canne biologique, ôtez le sucre blanc de vos placards, préférez les fruits secs, les amandes et noisettes -modérément- aux gâteaux et bonbons... Et craquez de temps en temps pour du chocolat noir, sans excès.

Retrouvez Anne Bonnin au salon Respire la Vie, du 17 au 19 novembre. Toutes les infos sur www.naturopathe-poitiers.fr et au 06 82 57 37 51.