



### Monter les escaliers pour vivre plus longtemps !

Une étude de l'Université East Anglia au Royaume Uni, présentée au Congrès Scientifique de l'ESC (European Society of Cardiology), montre que la montée d'escaliers, en tant que forme d'activité physique, pouvait jouer un rôle dans la réduction des risques de maladies cardiovasculaires et de décès prématuré. L'analyse finale a porté sur neuf études et 480 479 participants. La population étudiée comprenait à la fois des participants en bonne santé et des personnes ayant des antécédents de crise cardiaque ou de maladie artérielle périphérique. Les participants étaient âgés de 35 à 84 ans et 53 % d'entre eux étaient des femmes. Comparé au fait de ne pas monter les escaliers, cette activité a été associée à une réduction de 24 % du risque de décès, quelle qu'en soit la cause, et de 39 % du risque de décès lié à une maladie cardiovasculaire. Alors, que ce soit au travail, à la maison ou même à Cannes, montez les escaliers !



### La carotte : une star mondiale

Elle est cultivée depuis des millénaires. On la trouve les premières traces en Asie. On la confondait à l'époque avec son cousin le panais, avant que sa belle couleur orange ne fasse fureur en Europe. Avec ses 500 variétés, la carotte est le légume-racine le plus mangé au monde après la pomme de terre. Trois catégories font la ronde des saisons : la « primeur » récoltée de mai à juillet, la « de saison » (juillet à octobre), et la « de garde » (octobre à mai). Elle est rose, blanche, jaune ou pourpre... Une diversité qui se décline aussi dans l'assiette : crue, elle se mange en bâtons, râpée fin, en lamelles ou même en jus. Cuite elle s'adapte en purée, en soupe, rôtie, glacée au miel ou en délicieux carrot cake ! Même ses fanes (feuilles et tiges) se mangent en salade. Si elle est bio, un simple rinçage suffit avant la découpe. Certains pilotes de la Royal Air Force se vantaient même de manger des carottes pour améliorer leur vision nocturne. Si cela reste à prouver, elle donne tout de même bon teint et bonne vue, grâce à sa richesse en carotène, vitamines et antioxydants.



### Un petit geste quotidien peut faire un grand pas pour notre environnement.

**La dématérialisation nous a libérés du tout-papier. Malheureusement nos e-mails sont gourmands en énergie. Voici quelques chiffres qui parlent :**

- un spam équivaut à 0.3 gCO2e ;
- un message sans pièces jointes c'est : 4 gCO2e ;
- un email avec de grosses pièces jointes : 50 gCO2e ;
- une newsletter : 110gCO2e.

*\*CO2e ou CO2 équivalent = unité créée par le GIEC car les différents gaz n'ont pas le même impact sur l'effet de serre et ont une durée de vie dans l'atmosphère différente. L'unité uniformise et mesure donc leurs effets climatiques.*

**D'après une analyse de BIO Intelligence Service qui se fonde sur un scénario d'entreprises françaises, un salarié reçoit 58 messages quotidiens et en envoie 33 d'une taille moyenne de 1 Mo. Cela représente 13,6 tonnes équivalents CO2, soit 13 allers-retours Paris New York... !!!**

**Et après envoi, les courriels continuent à dépenser de l'énergie pour leur stockage. Chaque Français garde entre 10.000 et 50.000 mails non lus dans sa boîte de réception, assure Edouard Nattée, le P.-D.G. de la startup Foxintelligence, qui édite notamment, Cleanfox, l'application de tri automatique d'e-mails. Toutes ces données sont stockées dans des datacenters, qui consomment annuellement 200 TWh par an et produisent 0,3 % des gaz à effet de serre. Mais nous pouvons tous agir : pour que votre messagerie ne devienne pas un terreau fertile d'émissions de gaz à effet de serre, voici des actions pratiques et faciles vous permettant de réduire votre empreinte carbone.**

**Trier sa messagerie pour supprimer l'inutile :**

- Se désabonner de toutes les newsletters et abonnements inutiles ;
- Vider fréquemment sa corbeille de messagerie et archiver ses mails sur son ordinateur afin de limiter le stockage sur les réseaux ;
- Installer un anti-spam ;
- Ne pas oublier les différentes boîtes et catégories : réception, envoyés, brouillon, indésirables, corbeille... Tout doit disparaître!

**Alléger vos envois de mails :**

- Compresser les pièces jointes ;
- Avoir une signature sobre, limiter les signatures à du texte brut sans logos, photos ou autres images

**L'indispensable, rien que l'indispensable :**

- Avant d'envoyer un message chargé d'un gros fichier, demandez-vous si c'est vraiment nécessaire ;
- Cette personne mise en copie est-elle indispensable ?
- Ai-je encore besoin d'avoir sous la main une newsletter de 2007 ?
- Pourquoi garder ce fichier joint que j'ai téléchargé localement sur mon ordinateur ?

**L'indispensable, rien que l'indispensable, pour viser la sobriété numérique ! Un bon geste pour la planète facilement accessible à tous .**

