EPOCH TIMES

13 - 19 AVRIL 2015 · ÉDITION FRANÇAISE N° 318 · WWW.EPOCHTIMES.FR

Radio France
une « exception française » en danger

« *Les fils du dialogue et de la confiance sont rompus* », concluait un salarié de Radio France la semaine dernière, à la suite du Comité central d'entreprise. Le conflit entre salariés et la direction gagne de l'ampleur, du jamais vu depuis mai 68 dans la « maison ronde » : ce lundi 13 avril le groupe entrera dans son 26e jour de grève consécutive. Convoqué jeudi dernier par Fleur Pellerin, ministre de la Culture et de la Communication, Mathieu Galet, PDG du groupe, peine toujours à convaincre ses équipes de la restructuration nécessaire.

P. 2 - FRANCE

PATRICK KOVARIK/AFP/GETTY IMAGES

La rénovation, estimée en 2004 à 172 millions d'euros, aura coûté selon les derniers chiffres 584 millions d'euros, et ce montant pourrait encore grimper d'ici à l'achèvement des travaux en 2018.

De l'interdisciplinarité pour la réforme du collège

La ministre de l'Éducation nationale Najat Vallaud-Belkacem veut plus d'interdisciplinarité et de langues vivantes pour la rentrée 2016.

P. 3 - FRANCE

DENIS CHARLET/AFP/GETTY IMAGES

Les mesures pour relancer l'investissement en France

Le Premier ministre Manuel Valls a annoncé de nouvelles mesures pour relancer l'investissement en France.

P. 3 - FRANCE

LOIC VENANCE/AFP/GETTY IMAGES

KAZUHIRO NOGI/AFP/GETTY IMAGES

Batteries au lithium : l'autre frayeur des compagnies aériennes

Les batteries au lithium équipent presque tous les appareils portables du marché – téléphones, appareils photo, ordinateurs portables et tablettes. Leur adoption massive est due à leur excellent rapport poids-puissance, leur grande efficacité énergétique et leur longue durée de vie. La majorité des véhicules électriques et hybrides en est également munie.

Divertissement en haute altitude

De plus en plus de compagnies aériennes offrent des tablettes pour divertir leurs passagers en vol. C'est le cas pour Thai Airways, Hawaiian Airlines, la compagnie low-cost de Singapour Scoot, TAP Portugal, l'israélienne El Al, et Jetstar de Qantas.

P. 5 - SOCIÉTÉ

Ivanov, à l'Odéon

P. 7 - ART & CULTURE

Infiniti Q50

P. 8 - AUTOMOBILE

Creative Sound Blaster JAM

P. 10 - HIGH-TECH

Pensez détoxication et vitalité

P. 11 - SANTÉ

CHINE

199 820 794

citoyens ont quitté le Parti communiste chinois et ses organismes affiliés.

P. 6 - INTERNATIONAL

CONTACTEZ-NOUS

Courrier des lecteurs
courrierdeslecteurs@epochtimes.fr

Téléphone 06 24 30 66 55

WWW.EPOCH TIMES.COM 67 ÉDITIONS, 35 PAYS, 21 LANGUES

allemand · anglais · bulgare · chinois · coréen · espagnol · français · hébreu · indonésien · italien · japonais · perse · portugais · roumain · russe · slovaque · suédois · tchèque · turc · ukrainien · vietnamien

C'est le printemps, pensez détoxication et vitalité !

À l'arrivée du printemps, la nature nous montre l'exemple. Les arbres éliminent leurs vieilles feuilles et fruits séchés pour faire place aux bourgeons gonflés de sève printanière. Les animaux mangent des herbes amères pour se purger et nettoient leur nid pour l'arrivée des petits. Bref, le printemps, c'est le temps du renouveau.

JÖRG HEMPEL/WIKIMÉDIA

Le printemps influence notre métabolisme.

KARI SULLIVAN/WIKIMÉDIA

Pour un petit déjeuner plein de vitalité, faites-vous un smoothie maison.

Même si on a perdu le rythme des saisons, l'hiver reste une période tranquille d'intériorisation. C'est en hiver que l'on a tendance à s'encrasser par une nourriture trop riche et à manquer d'activité. Le printemps influence notre métabolisme. Avec les beaux jours, de nouvelles sensations viennent titiller notre organisme. C'est le moment de faire une cure de détox. Bien qu'elle ne soit pas indispensable, elle stimule certains organes – le foie et les reins – et nous aide à retrouver l'énergie nécessaire pour profiter pleinement des beaux jours à venir. Voici quelques pistes :

Une alimentation pleine de peps

Pour une journée chargée en tonus, l'alimentation est un atout majeur. Les fruits et légumes de saison permettent de faire le plein de vitamines. C'est le moment de composer des salades de pissenlit et autres feuilles fraîchement sorties de terre telles que les épinards. Les asperges sont un excellent diurétique et les fraises regorgent de vitamine C. Pour un petit déjeuner plein de vitalité, faites-vous un smoothie maison avec des fraises, de jeunes feuilles d'épinard – on ne sent pas le goût –, un jus de citron frais, du curcuma et du miel, saupoudré de graines de chia.

Un petit creux en matinée ? prenez quelques amandes ou noix et des fruits secs, bio de préférence pour éviter les additifs. Une poignée de chaque vous apportera du potassium, du magnésium, des vitamines et des minéraux, en plus d'être alcalinisants – ils diminuent l'acidité du bol alimentaire. Cet effet est positif puisqu'une alimentation trop acide peut accentuer la sensation de fatigue.

À midi ou le soir, pensez au chou, au brocoli, au chou chinois, au poivron, au persil et à la levure de bière qui sont riches en vitamines B1, B6, B9, B12 et nourrissent le système nerveux. Mangez des protéines : les acides aminés sont très importants pour la construction de nos cellules. La viande rouge et particulièrement le foie et le boudin sont très riches en fer assimilable, ils constituent une aide précieuse pour lutter contre l'anémie. Les œufs ont tout pour plaire et si d'anciennes études les limitent, mettant en cause leur cholestérol, les nouvelles études encouragent leur consommation – six œufs par semaine en moyenne –, car ils contiennent beaucoup de protéines, de vitamines et peu de calories.

Dans l'après-midi, en cas de pette faim, une barre de chocolat noir ne vous fera pas grossir. Elle vous apportera même du magnésium, des antioxydants et… ce petit plaisir si important !

Par contre, le soir, comme le dit le proverbe, « *mange comme un mendiant* ». C'est une vieille sagesse populaire et pourtant, c'est souvent le repas du soir qui est le plus riche, car c'est le moment de décompresser et de se retrouver en famille. Il est temps de reconsidérer ce concept. En effet, pour passer une bonne nuit, ne pas prendre de poids et permettre au système digestif de se reposer, il est important de manger léger et relativement tôt. Si la faim vous tenaille, pensez à faire un goûter copieux. Puis partagez un moment de détente en famille. Les longues soirées d'été, une promenade tranquille contribue à la sérénité.

Le repas du soir, oubliez les graisses et le sucre rapide. Par contre, alimentez-vous de pain complet, de céréales comme le sarrasin, l'orge, l'épeautre et même de pommes de terre, de légumineuses – les lentilles vertes ou corail et les haricots mungo sont les plus digestes – qui favorisent la production de mélatonine et tiennent bien au ventre. Complétez par des légumes verts ou foncés de préférence, car ils sont plus riches en antioxydants et agrémentez d'épices, d'ail, d'oignon, de persil et autres fines herbes, de jus de citron ou de gingembre.

Un sommeil réparateur

Si vous aimez les infusions, la mélisse, la verveine et la passiflore participent à la décontraction.

Un massage d'huile essentielle de mélisse – 2 gouttes pour une cuillère à soupe à base d'amande douce par exemple – contribuera à l'endormissement et chassera les pensées noires. Selon les personnes, un bain chaud à la mélisse décontracte et favorise l'endormissement.

Si vous avez de la peine à vous endormir, écoutez votre corps, les yeux piquent, on baille, on sent un coup de pompe… c'est le moment d'aller au lit. Le corps a son cycle, si vous laissez passer ce moment, il faudra attendre au moins une heure et demie avant qu'il ne revienne.

Respirer, c'est la vie

Quoique les nuages de pollution voyagent aussi jusqu'en montagne, ils sont généralement localisés en ville. Ces polluants favorisent les allergies et certains cancers. Selon l'OMS, la pollution atmosphérique serait responsable du décès de plus de 2 millions de personnes chaque année. Trop de pollution entraîne une diminution de l'oxygène dans le sang, ce qui génère des conséquences désastreuses comme la fatigue, la perte de concentration, voire des pathologies plus lourdes.

Allez à la campagne, au bord de la mer ou en montagne tant que vous pouvez. Si vous habitez en ville, essayez des solutions palliatives comme le Bol d'Air Jacquier qui, pour améliorer l'oxygénation globale de l'organisme, s'est inspiré de la forêt des Landes. Il dit que certaines molécules aromatiques, comme les pinènes, ont le pouvoir de se transformer en porteurs d'oxygène et d'entrer en compétition avec certains polluants, pour occuper la place sur l'hémoglobine. L'intrus reste dehors et l'oxygénation devient équilibrée, sans hyper oxygénation et sans risques radicalaires[1].

Catherine Keller

[1] *www.holiste.com*

Les purificateurs d'air

Il existe beaucoup de purificateurs d'air intérieur, l'idée est de supprimer la pollution domestique et industrielle en filtrant l'air et en éliminant les mauvaises odeurs. Voici les conseils glanés sur le site **www.airnaturel.com**

Un appareil muni d'un filtre HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes) est une garantie d'efficacité contre les allergènes. Le CADR (Clean Air Delivery Rate) est la norme qui définit la capacité du purificateur à éliminer de l'air les différents polluants. Plus les valeurs sont hautes, plus le purificateur est efficace. Bannissez les purificateurs d'air à ozone car ce gaz toxique attaque les tissus pulmonaires et peut être à l'origine d'asthme et d'autres maladies pulmonaires.

L'appareil doit correspondre au volume de la pièce. Choisissez l'appareil le plus adapté à vos besoins. À l'entretien, l'appareil peut revenir cher. Les préfiltres lavables sont une source d'économie. La simplicité d'entretien est souvent révélatrice d'une bonne conception. Les filtres des purificateurs doivent être interchangeables en moins de 30 secondes et sans aucun outil.

Vérifiez les recommandations du fournisseur pour le remplacement de filtres : intervalle, coût, efficacité. Les filtres les plus efficaces sont plus chers mais peuvent durer plus longtemps. La consommation d'énergie est un facteur non négligeable pour votre porte-monnaie et pour la planète. Vérifiez aussi le niveau sonore qui se calcule en dB(A) et lisez le mode d'emploi. Finalement, vérifiez que la garantie est fiable, la plupart des fabricants offrent une garantie allant de 3 à 5 ans. Soyez sûr qu'elle couvre les dommages liés aux composants internes (ventilateurs, carte électronique...) et que l'appareil est certifié conforme aux normes en vigueur du pays.

Les compléments alimentaires

www.aroma-zone.com propose l'hydrolat de lédon du Groënland peu connu, c'est pourtant un excellent détoxifiant de l'organisme, il aide à purifier le foie, les reins, le pancréas, la rate et harmonise la digestion et les troubles du métabolisme.

Le charbon végétal activé a une extraordinaire capacité d'absorption (des toxines, des gaz, des polluants…). Il assainit la bouche et neutralise la mauvaise haleine.

Le sel rose de l'Himalaya, riche en oxyde de fer, aide à détoxifier l'organisme et à améliorer l'équilibre acido-basique. On l'utilise aussi dans le bain et pour le gommage des zones rugueuses.

Bertrand Bimont, praticien en médecine chinoise et créateur des laboratoires Bimont a développé la gamme des 5 saisons pour aborder chaque saison dans les meilleures conditions.

Pour le printemps, il recommande de suivre les principes fondamentaux et traditionnels de la médecine chinoise avec ce complément alimentaire (menthe, radis noir, gentiane) harmonisant le foie et la vésicule biliaire ainsi que le réchauffeur moyen. **www.laboratoiresbimont.fr**

www.teatox.fr propose Skinny Detox, un thé pour le matin et un autre pour le soir. D'après les commentaires des utilisatrices, c'est efficace, elles ont plus d'énergie, beaucoup ont perdu leur ventre et plusieurs ont même maigri, mais elles ont pour la plupart repris leurs kilos. Il semble que ce soit son effet laxatif puissant qui soit à l'origine de la perte de poids.

La sève de bouleau est réputée pour la détox. C'est un dépuratif et un diurétique véritablement efficace, il purifie le sang. Il s'agit aussi d'un remède naturel remarquable contre les rhumatismes, la fatigue et les allergies. Elle contient du calcium, du potassium, du magnésium, du sodium, du sélénium, du zinc, du chrome, ainsi qu'un bon nombre d'autres oligo-éléments et minéraux aux vertus multiples. Weleda est le plus connu, mais la sève est conservée et perd de son efficacité. La gemmothérapie propose aussi un concentré de bouleau grâce à ses bourgeons qui contiennent toutes les propriétés de la plante. Mais au printemps, le plus efficace est la sève fraîche consommée le plus rapidement possible. On en trouve chez **www.sevedebouleaufraiche.com**