



PAR CHARLINE DELAFONTAINE

PLUS LOIN DANS LA LUTTE CONTRE LE PLASTIQUE JETABLE

Six ans après la mise en œuvre de la directive sur les plastiques à usage unique (SUP) au sein de l'Union européenne, l'alliance d'ONG Rethink Plastics félicite le Danemark, l'Espagne, la Roumanie ou encore la France pour l'adoption de mesures additionnelles visant à interdire encore davantage de plastiques à usage unique liés à l'alimentation et aux boissons.

Pour en savoir davantage, l'ONG environnementale Seas at Risk dispose sur son site d'une carte interactive multilingue répertoriant toutes ces actions.

map.seas-at-risk.org.



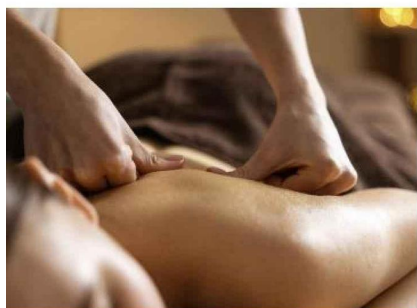
UN PEU DE *silence* SVP!

Tantôt souhaité, tantôt subi, le silence a cette particularité de pouvoir nous faire ressentir des sensations profondément contradictoires. Mais de quel silence parle-t-on au juste ? Avez-vous déjà expérimenté le silence absolu ? Où se rencontre-t-il ? Pour vivre des expériences acoustiques inédites, (re)découvrir les effets guérisseurs du silence, rendez-vous à la Cité des sciences et de l'industrie, qui accueille jusqu'au 31 août prochain sa nouvelle exposition temporaire, « Silence », conçue par le Musée de la communication de Berne et adaptée par les équipes d'Universcience.

1. Cité des sciences et de l'industrie : 30, avenue Corentin-Cariou, 75019 Paris.

Informations et réservations sur cite-sciences.fr.

Relâcher les tensions musculaires



Et si on s'en remettait à des mains expertes, celles des thérapeutes formés à la méthode de massage manuel AXO ? Le soin, d'une durée de 70 minutes, démarre par des mouvements inspirés du scooping ostéopathique (des manœuvres de massage profondes et appuyées). Le protocole se poursuit avec des techniques de drainage lymphatique et se termine par des mobilisations

et étirements ciblés. Objectif, selon son fondateur, Guillaume Guibordeau : « Relâcher les tensions musculaires, réduire les raideurs articulaires, relancer les systèmes circulatoires (digestif, lymphatique, urinaire...), déloger ce que le corps n'a pas besoin de stocker et diminuer l'inflammation générale du corps. » Public visé : sportifs, femmes en période de fluctuations hormonales – en (pré)ménopause notamment –, ainsi que les personnes sujettes à la fatigue chronique ou aux troubles digestifs. À partir de 70 €.

Trouver un praticien près de chez soi sur axomethod.com/fr/find-your-therapist (ce soin est également dispensé dans l'ensemble des centres de thalassothérapie du groupe Thalazur).