

L'activité physique, le meilleur allié contre la graisse viscérale

La graisse abdominale profonde peut s'avérer dangereuse. Mais quel est le moyen le plus efficace de lutter contre, alors que vous ne pouvez ni la voir ni la sentir ? Des chercheurs américains ont la réponse : l'exercice.

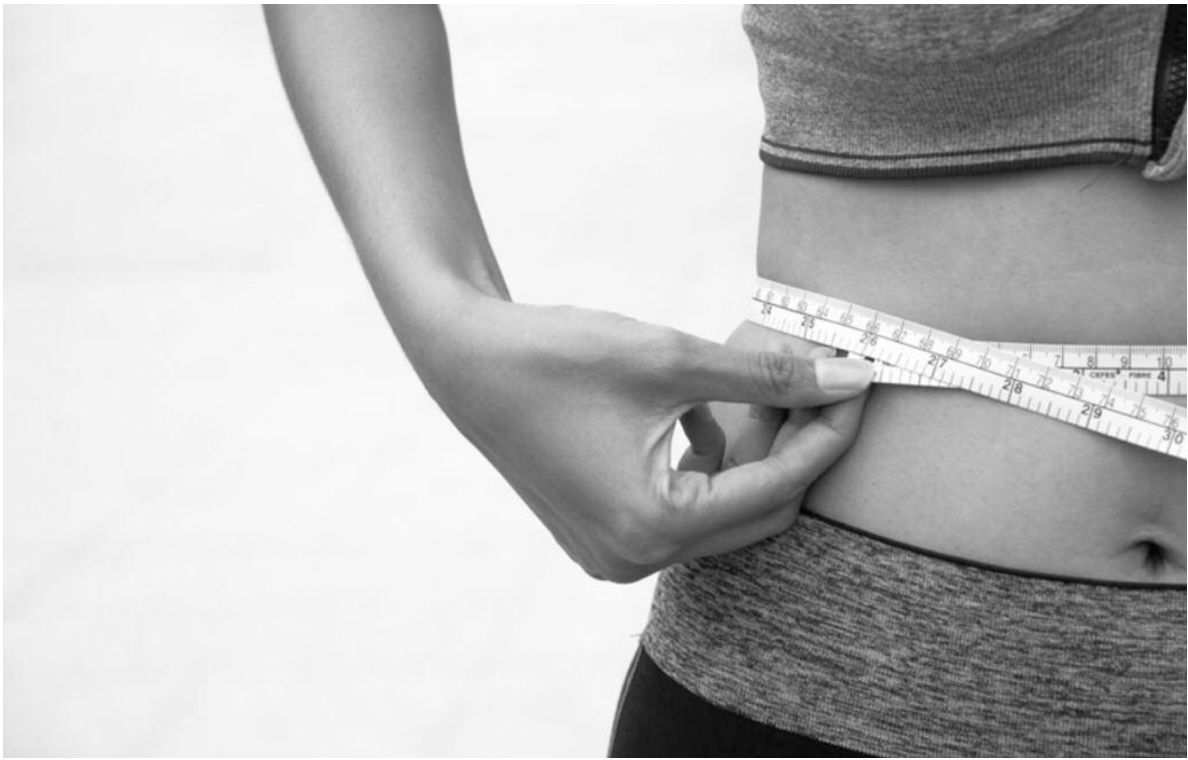
Les kilos en trop que l'on mesure autour du ventre ne sont pas les plus dangereux pour la santé. La graisse viscérale, que l'on ne peut voir ni sentir, affecte elle le cœur, le foie, ainsi que les organes abdominaux. Comme le concluaient déjà des chercheurs danois dans une précédente étude, le poids ou l'indice de masse corporelle (IMC) ne permettent plus de déterminer si une personne est en bonne santé, car ces données ne prennent pas en compte cette graisse « cachée ».

Pour combattre cette adiposité logée au plus profond du ventre, des chercheurs de l'UT Southwestern Medical Center ont analysé deux types de solutions : la modification du mode de vie,

avec une activité physique régulière, ainsi que la prise de médicaments. Leurs résultats, publiés dans le journal médical Mayo Clinic Proceedings début février, sont sans appel. Le moyen le plus efficace de lutter contre la graisse viscérale interne reste l'exercice.

PRÉVENIR LES MALADIES LIÉES À L'OBÉSITÉ

Les chercheurs ont cherché à savoir si ces interventions, aussi bien sportive que médicamenteuse, réduisaient la graisse viscérale ou juste celle logée à la surface. Pour cela, ils ont mesuré sur une période de six mois les modifications des tissus adipeux, obtenues par IRM et PET-Scan, chez 3 602 femmes âgées de 31 ans en moyenne. Les participantes ont été séparées en deux groupes. Soit elles réalisaient des exercices de façon surveillée, soit elles testaient la solution pharmacologique. Finalement, l'activité physique a entraîné une réduction plus importante de la



graisse viscérale que l'utilisation de médicaments.

« Certaines personnes obèses souffriront d'une maladie cardiaque, de diabète ou d'un syn-

drome métabolique, d'autres non. Notre étude suggère qu'une combinaison d'approches peut aider à réduire la graisse viscérale et potentiellement prévenir ces

maladies », conclut le Dr Ian J. Neeland, auteur principal de l'étude et cardiologue sur le site de l'UT Southwestern Medical Center.

L'aloë vera un pansement naturel



Réputée pour son action hydratante, cette plante grasse est dotée de formidables propriétés cutanées. Elle favorise la cicatrisation, apaise la peau et possède des vertus anti-âge.

Depuis la nuit des temps, l'aloë vera est utilisé pour traiter les petits bobos cutanés. Les Égyptiens évoquaient déjà ses vertus pour soigner les infections. Le

secret de l'aloë vera ? Une incroyable capacité de résistance ! Cette plante grasse, cultivée dans tout le pourtour méditerranéen, survit parfaitement dans les climats désertiques. Ses feuilles sont recouvertes de stomates, petites ouvertures qui favorisent les échanges et qui se referment afin de maintenir l'hydratation. "L'aloë contient 99 % d'eau, laquelle est attirée par des mucilages (sucres) qui agissent comme de micro-

éponges. Quand on coupe une feuille, on voit s'écouler ce gel aqueux", explique Marie-Hélène Lair, directrice de la communication scientifique de Clarins. Son jus est extrait des feuilles, qui sont pelées afin d'éliminer l'aloïne, une substance laxative irritante, puis lavées et rincées avant de récupérer le précieux liquide. Lequel, utilisé en cosmétique, est aussi devenu une boisson à la fois désaltérante et détox.

Le curcuma : une révolution pour soulager vos articulations !



Vous souffrez de douleurs articulaires, et n'êtes pas satisfait des réponses pharmacologiques classiques ? Et si la solution résidait dans des remèdes plus naturels ?

En Europe, l'arthrose touche à elle seule, plus de 40 millions de personnes ! Et si vous faites partie de ces personnes qui souffrent de douleurs et d'inflammations chroniques, alors, vous savez à quel point ces maux peuvent être invalidants au quotidien...

Le curcuma pour se soulager naturellement

Ce que vous ne saviez peut-être pas, c'est qu'il existe des solutions naturelles qui ont montré leur efficacité dans le soulagement de ces douleurs. C'est le cas, notamment du curcuma qui possède des propriétés anti-oxydantes puissantes. La curcumine (principe actif du curcuma), en effet, a la capacité d'agir sur l'inflammation et de préserver le cartilage articulaire. Dès lors, elle est une solution naturelle appropriée pour les affections rhumatismales. Sans effets contraires et/ou interactions médicamenteuses, elle s'impose ainsi comme une excellente alternative aux anti-inflammatoires non stéroïdiens et antidouleurs.

Pas n'importe quel curcuma !

Mais pour profiter au mieux des bienfaits de cette épice millénaire, encore faut-il bien la choisir afin qu'elle soit correctement absorbée par l'organisme et de qualité. Ainsi, « la seule ayant fait la preuve clinique de son efficacité est la curcumine bio-optimisée : c'est donc celle-ci qu'il faut consommer », explique le Pr Henrotin de l'Université de Liège, en Belgique. C'est par exemple le cas de capsules 1.350 x plus biodisponibles exclusivement vendues en pharmacie.

L'EXPERT FINANCIER INTERNATIONAL RAIF MOKRETAR KARROUBI :

«si on ne prend pas les mesures économiques aujourd'hui, d'autres le feront à notre place»

Parole d'expert financier international, il est urgent pour l'Algérie de prendre aujourd'hui les mesures d'urgence au niveau économique qui éviter le pire.

Le constat sur la situation économique du pays est fait depuis des décennies et tout le monde connaît les priorités et les mesures à prendre, mais personne n'a le courage de les mettre en œuvre. « Si on ne prend pas de mesures, d'autres le feront à notre place et avec leurs conditions », a martelé M. Raïf Mokretar Karroubi, qui s'exprimait hier matin à l'émission l'Invité de la rédaction de la Radio Algérienne. « Je crois que les gens ne sont pas conscients de la gravité de la situation », avant de préciser plus loin que « cela signifie gèle des salaires, blocage de la demande, licenciements... et implique des choses

que nous avons déjà vécues et qu'on ne souhaite pas revivre », ajoute-t-il. Pour lui, les priorités sont « la suppression de la loi du 51/49, celle du droit de préemption de l'Etat, l'augmentation de l'assiette fiscale et l'amélioration de son recouvrement par la réforme, la mise en place d'un mécanisme de gestion du taux de change, la relance de l'agriculture et le tourisme, aller petit à petit vers la convertibilité, avoir une meilleure gouvernance du système bancaire ». Sans nier la prise déjà de quelques « mesurées » pour rationaliser les dépenses, en freinant des subventions, libéraliser les prix des carburants, l'invité de la Radio

juge cela insuffisant par rapport à la gravité de la situation. Il relève au passage qu'en Algérie, il est encore plus facile d'importer que d'investir. A une question rappelant la surliquidité des banques censées être fatalement responsables de la fuite et leur dilapidation par des financements suspects, l'expert explique, en citant des exemples détaillés, comment les banques financent des projets parfois illicites sans vraiment le savoir avant de conclure, « c'est comme ça que Daech exporte du pétrole et que certains pays exportent la drogue, à cause de la fongibilité de l'argent ».

Wahiba B



OPEP+

La 176^{ème} Conférence couronnée d'un "grand succès"

Dégageant un consensus autour d'un nécessaire maintien de la réduction de la production, la 176^{ème} Conférence de l'Opep, tenue lundi à Vienne, a été couronnée d'un "grand succès", de l'avis même des participants, dont le ministre de l'Energie et vice-président de l'organisation, Mohamed Arkab. « La réunion de la Conférence de l'Organisation des pays exportateurs de pétrole (Opep) a été un grand succès. Pour ce qui est du marché pétrolier, nous sommes d'accord pour prolonger l'accord de réduction de la production des pays Opep et non-Opep de 1,2 Mb/j jusqu'au 31 mars 2020 », a précisé le ministre. Selon lui, cette reconduction « aura sans doute un impact très positif sur l'équilibre du marché pétrolier et permettra de réduire de manière substantielle l'excédent des stocks mondiaux de pétrole ». M. Arkab n'a pas manqué, dans ce contexte, de souligner que l'Algérie avait « joué un rôle important dans la recherche d'un consensus et dans l'élaboration du projet final » de la conférence. Les 24 pays de l'Opep+, qui fournissent la moitié du pétrole de la planète, avaient décidé en décembre 2018, d'abaisser leur offre cumulée de

1,2 million de barils/jour pour soutenir les cours, à compter du 1er janvier 2019, pour une période de six mois, avec une réduction de 800.000 barils/jour par l'Opep et de 400.000 barils/jour par les pays non-Opep. Lors de l'ouverture des travaux de la 176^{ème} réunion de la Conférence de l'Opep, le président de la conférence de l'Opep et ministre du Pétrole du Venezuela, Manuel Salvador Quedo Fernandez avait indiqué que l'Organisation reconnaissait que « le défi consistant à équilibrer le marché pétrolier et à maintenir la stabilité est un processus continu et une responsabilité partagée ». La veille de la tenue de la conférence, le ministre russe de l'Energie, Alexandre Novak avait, pour sa part, estimé que la situation sur le marché mondial du pétrole, marquée par « l'incertitude », pourrait être stabilisée moyennant des « démarches coordonnées » de la part de l'ensemble des fournisseurs.

Adoption d'une Charte de coopération, une première

Outre la décision d'étendre l'accord de réduction de la production pour une durée de 9

mois à partir du 1er juillet courant, les membres de l'Opep et leurs partenaires ont annoncé, dans un communiqué final au terme de leur 6^{ème} réunion ministérielle (Opep et non-Opep), tenue dans le sillage de la 176^{ème} conférence, l'adoption d'une « Charte de coopération ». Le projet de texte de la Charte de coopération, engagement volontaire de haut niveau, permet de « poursuivre le dialogue dynamique entre les pays dans la Déclaration de coopération aux niveaux ministériel et technique ». A cet effet, il a été demandé à tous les pays participants de soumettre le projet de texte à leurs processus nationaux respectifs, selon le communiqué. La réunion avait, par ailleurs, constitué une occasion pour réaffirmer « l'engagement continu » des pays producteurs, participants dans la « Déclaration de coopération », en faveur d'un marché stable, de l'intérêt mutuel des pays producteurs, ainsi que d'un approvisionnement efficace, économique et sûr au profit des consommateurs. Les participants se sont également prononcés pour un rendement équilibrable du capital investi, notant l'amélioration générale des conditions du

marché et de la confiance des investisseurs dans l'industrie pétrolière. Le Comité de suivi ministériel conjoint Opep et non Opep (IMMC) a été invité à surveiller avec vigilance la mise en œuvre équilibrable de la résolution susmentionnée, à la lumière de l'équilibre offre/demande et des incertitudes persistantes, et à en rendre compte à la réunion. La prochaine réunion ministérielle des pays de l'Opep et des pays non membres de l'Opep se tiendra à Vienne le 6 décembre 2019. Selon des experts algériens, le maintien de l'accord de réduction de la production, engagée par l'Opep+, depuis 2016 pour stabiliser le marché, reste « insuffisant » pour une remontée conséquente des prix du brut. Selon leurs analyses, rendues publiques via l'APS, d'autres facteurs entrent en jeu lorsqu'il s'agit de faire réagir les prix du brut. En plus de la réduction de la production à un seuil donné, les prix du baril dépendent aussi des questions géopolitiques (conflits, guerres...) et des conditions climatiques. Ces facteurs interviennent, directement ou indirectement, dans l'offre et la demande, sur lesquels sont basés les marchés pétroliers et gaziers, ont-il expliqué.

PÉTROLE

Le maintien des quotas ne règle pas la question de la surproduction mondiale

Réunis pour deux jours à Vienne, les pays membres de l'OPEP, rejoints par la Russie, n'éprouveront sans doute aucune difficulté à s'entendre sur la reconduite, pour 9 mois encore, de l'accord de limitation de la production de pétrole, signé en janvier 2017. C'est, en effet, un minimum de décision à prendre pour limiter les dégâts incommensurables qu'un effondrement inéluctable des cours du brut pourrait causer aux pays producteurs de pétrole, si le marché mondiale continue à être inondé, comme c'est actuellement le cas, de pétrole. Un effondrement catastrophique des prix que cette surabondance d'hydrocarbures rend possible à tout moment et que ce genre d'accords a le mérite d'éviter momentanément, sans avoir la prétention d'éloigner définitivement le spectre de probables chocs pétroliers. S'il peut, par l'effet du maintien de la production des pays de l'Opep et de la Russie à un niveau collectivement déterminé, éviter un effon-



drement brutal des prix, l'accord en question reste toutefois impuissant face aux effets de conjonctures (conflits politiques et militaires, problèmes techniques liés aux grosses installations de production et de raffinage, crises économiques etc.) qui continueront toujours à chahuter la courbe des prix, tantôt à la hausse, tantôt à la baisse. Mais à moins d'un conflit armé dans le Golfe persique, en Lybie et au Venezuela qui pourrait gravement perturber le com-

merce mondial du pétrole, on voit mal comment le Cartel Opep qui représente à peine 35% de la production mondiale pourrait peser significativement sur les cours de l'or noir, outrageusement dominé par les Etats Unis d'Amérique qui, non seulement, disposent de stocks gigantesques, mais également, d'une capacité de production en constante hausse, du fait de l'extraction effrénée de pétrole et gaz de schistes. Il n'y a dans ces conditions,

aucune raison objective d'espérer une substantielle et durable remontée des prix. On peut tout juste compter quelques probables pics, dans la limite de 70 dollars le baril tout au plus, dont les retournements de conjonctures et l'état général de l'économie mondiale pourraient gratifier les pays, comme le notre, dont le sort est suspendu aux recettes d'hydrocarbures. On se souvient en effet qu'en janvier 2017, au plus fort d'un choc pétrolier qui avait ramené le cours du brut à moins de 35 dollars le baril, l'accord de réduction de la production de 1,2 millions de baril/jour difficilement arraché par l'Opep en raison du refus de l'Arabie Saoudite, avait permis au marché de reprendre momentanément quelques couleurs. Le Brent avait en effet gagné environ 22% et le WTI, pas moins, de 30%. La surproduction américaine d'hydrocarbures plombera malheureusement les prix à ce niveau, à l'évidence trop insuffisant pour des pays comme l'Algérie qui a besoin

120 dollars par baril pour requinquer quelque peu son économie. On est bien loin du compte sachant que ce dernier n'a guère dépassé 70 dollars depuis bientôt 3 années et qu'il serait imprudent d'espérer un niveau supérieur, durant de longues années encore. Ne se faisant plus d'illusions sur les prix qui ont de bonnes raisons de rester modestes longtemps encore, beaucoup de pays pétro-gazier seront tentés, comme ils l'ont toujours fait, de compenser les pertes dues à la modicité des prix, par des exportations supplémentaires d'hydrocarbures sur le marché « spot ». En augmentant ainsi l'offre mondiale de pétrole, ces exportations souvent clandestines contribuent à noyer encore plus de pétrole une économie mondiale en stagnation. Les effets avantageux de conjoncture mis à part, les cours de l'or noir continueront, pour toutes ces raisons objectives, à être tirés vers le bas.

Wahiba B