



digital.union@sonapresse.com

L'actu du web

Par I.M'B.

EDWARD SNOWDEN EXPLIQUE
SON OPTIMISME POUR LES
CRYPTOS

Photo: DR

L'effondrement actuel des cryptomonnaies n'effraie pas Édouard Snowden. Pour le lanceur d'alertes, la baisse de la valeur du Bitcoin ne change rien aux fonctionnalités de la crypto. Et pour lui, la crise actuelle permettra de faire le tri entre arnaques et usages légitimes. Pour Edward Snowden, le Bitcoin est un moyen de paiement, mais pas un investissement. Selon lui, les personnes qui vont rester après cette crise sont les personnes qui utilisent les fonctionnalités du réseau, ou bien celles qui voient les choses à long terme. Et effet, en ce qui concerne les fonctionnalités du Bitcoin, celles-ci sont les mêmes que la valeur de la crypto soit de 60 000 dollars ou de 6 dollars.

LES LABORATOIRES ROCHE :
LE NUMÉRIQUE AU CŒUR DU
DIABÈTE

Photo: DR

Le digital va servir à accompagner le diagnostic de la maladie. À ce sujet, Roche Diabetes Care a développé l'application "Phil" dédiée aux patients de type 2 (mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme) dont l'objectif est de les aider à rééquilibrer leur alimentation grâce à des recettes de cuisine personnalisées. Elle inclut également un outil de scan de produits alimentaires, dont l'algorithme a été développé par l'entreprise Innit, à la manière de "Yuka". Lancée en novembre 2021, elle comptabilise aujourd'hui 60 000 téléchargements.

LES COMMUNAUTÉS

Ces communautés qui "libèrent les esclaves modernes"

Innocent M'BADOUA
Libreville/Gabon

"LIBÉRATION des esclaves modernes", "Moutons enragés", "Être Humain 100 % pur sang"... sont des communautés ayant une tout autre saveur. Les membres ont un leitmotiv : faire prendre conscience aux "esclaves modernes". Impossible de les retrouver sur Facebook à cause des chartes internes de publication, mais plutôt sur son concurrent direct VKontakte.

C'est à travers des publications opposées aux informations relayées par les médias mainstream qu'elles créent cet électrochoc nécessaire à ladite prise de conscience. L'idée : montrer combien l'humanité fait des choix irrationnels qui détruisent l'humanité. Exemple, cette publication virale des moutons enragés : "une portion de 300 grammes d'orties cuites apporte de la ration quotidienne de protéines nécessaires à un adulte. L'ortie est également très riche en calcium (630 mg pour 100 g) et en fer (8 mg pour 100 g). Pourtant, plutôt que de cultiver ces orties, l'homme préfère les détruire avec des herbicides toxiques afin de cultiver des céréales OGM destinées à nourrir du bétail, lui-même destiné à l'élevage intensif, pour finalement atterrir dans nos assiettes



Photo: DR

La plante d'orties, utile mais négligée par une humanité attirée par le superflu.

et nous empoisonner ; tout en détruisant l'environnement et la fertilité des sols." "Être humain 100 % pur sang", pour sa part, illustre sa publication par l'image d'un homme la tête enroulée autour d'une chaîne scellée d'un cadenas : "L'esclavage mental est la pire forme d'esclavage. Il te donne l'illusion d'être

libre. Il te fait aimer ton oppresseur et avoir confiance en lui. Ceux qui essaient de te libérer ou t'ouvrir les yeux deviennent tes ennemis".

L'éveil de la conscience c'est aussi d'effacer de nos consciences des certitudes que nous croyons vraies. Comme posséder un compte bancaire bien garni. "Un

fait à se rappeler est que ce qui est inscrit dans votre compte n'est pas votre argent, l'argent n'étant qu'une dette. Ce n'est qu'une dette envers vous et si l'entité qui la détient fait légalement faillite, elle n'est plus tenue de rembourser ses dettes. Donc "votre argent" disparaît comme il est apparu : du néant".

FLOTS D'INFORMATIONS : RÉAPPRENDRE À
RÉFLÉCHIR PAR SOI-MÊMEI.M'B.
Libreville/Gabon

DANS un monde où tout va toujours plus vite, où l'on est sans cesse sollicité, stimulé, le psychiatre et psychothérapeute Christophe André (photo), auteur du livre "Méditer jour après jour", nous apprend à ralentir, à nous reconnecter à nous-mêmes. À vivre en pleine conscience. Il nous invite à penser par nous, à discerner les choses. Christophe André : C'est prendre le temps de s'arrêter de faire, pour être. Nous vivons dans un

monde où nous sommes sans cesse en train de courir. Et de faire : notre travail, nos courses, les devoirs avec nos enfants, le ménage, le rangement, écrire nos mails... Un monde dans lequel nous sommes l'objet d'une très grande pression. Si nous ne prenons pas garde à nous créer des espaces protégés, privilégiés, nous allons nous transformer en machines à faire. La vie en pleine conscience, c'est tout simplement ces moments où l'on s'arrête. Où l'on prend le temps de respirer et de s'apercevoir que l'on est en vie, dans un monde

passionnant. Bien sûr qu'il est important d'agir. Mais sans oublier le pourquoi. L'idée de la pleine conscience, c'est tout simplement de se rendre plus présent à sa propre vie. Profitez des moments de pause pour prendre conscience de votre respiration, de votre corps, de vos pensées. Observez les pensées qui vous traversent l'esprit. Pareil dans les files d'attente de supermarchés : au lieu de surveiller l'avancée de la queue ou de s'agacer, pourquoi ne pas savourer ce temps qui vous est offert en essayant de l'habiter du mieux possible ?

EXPRESSION
DIRECTE

Photo: DR