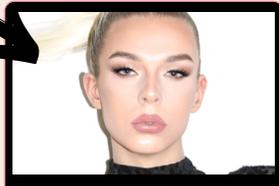


À Varsovie, des artistes ont peint une fresque avec une peinture spéciale conçue pour améliorer la qualité de l'air.



Le compte nous présente les démarches mises en place par les États, les entreprises ou les citoyens pour l'écologie et contre la violence animale. Bonnes_nouvelles_écologiques met sur le devant de la scène les réussites des personnes qui se battent pour protéger la nature, ces réussites trop souvent mises à l'écart par les médias de masse. Il y a donc de quoi nous réjouir devant ce compte.

Tik Tok : Alian Nichols



Enfin, parlons de quelque chose de plus léger mais qui reste tout aussi important : Tik Tok ! Et attardons-nous sur Alian Nichols. « Pourquoi elle ? » me direz-vous. Pour son humour un peu déjanté ? Pour son soutien à la cause LGBTQIA+ ? Ou bien simplement pour son talent incroyable en maquillage ? Pour un peu toutes ces raisons à vrai dire, mais aussi et surtout pour sa joie de vivre si contagieuse. Elle traite de sujets parfois difficiles, comme le harcèlement, avec humour et cela aide sans doute ses internautes dans les moments difficiles. Elle essaie même de nous redonner confiance en nous par téléphones interposés et cela fait du bien au moral.



L'appli du mois :



Parlons Appli ce mois-ci. Et pour rester dans le thème du « Feel good », le Qif vous propose de tester l'application Petit Bambou. Vous avez sûrement déjà eu une publicité la concernant en jouant sur votre portable. Si vous vous y êtes intéressé.e.s, vous savez qu'il s'agit d'une application de méditation. Le but est assez simple : vous essayez de vous relaxer tout en écoutant des audios à visée philosophique. Rassurez-vous, cela n'a rien à voir avec de l'ASMR ce qui peut stresser certain.e.s d'entre nous. Cette application nous enseigne des choses qui n'ont rien à voir avec l'idée que nous pouvons nous faire de la méditation. Une idée préconçue qui a tendance à se moquer de cette pratique relevant du bien-être. Des études ont révélé que la méditation avait de véritables vertus relaxantes pour l'humain qui, sur le long terme améliore sa qualité de vie. Petit Bambou est un bon moyen de se lancer dans la méditation si vous souhaitez vous détendre. Hélas, il ne s'agit là que d'une initiation. Après dix essais, l'accès à l'application et à un contenu de qualité requiert un abonnement. Toutefois, si cette application peut vous permettre de découvrir un moyen de vous relaxer, il ne coûte rien de se laisser tenter.