



Les oméga-3, indispensables dès l'adolescence !

Les oméga-3 sont des acides gras indispensables pour le cerveau. Une nouvelle étude menée sur des souris montre que **des carences depuis l'adolescence peuvent entraîner des comportements dépressifs à l'âge adulte**. En effet, des chercheurs marseillais de l'Inserm et de l'Inra de Bordeaux ont remarqué que débuter un régime faible en oméga-3 dès l'adolescence diminue les taux d'acides gras dans le cortex préfrontal (impliqué dans les fonctions cognitives complexes comme la prise de décision, le contrôle exécutif, le raisonnement) et au niveau du noyau accumbens (impliqué dans la régulation de la récompense et des émotions). Cela se traduit à l'âge adulte par des comportements de type anxieux et une diminution des fonctions cognitives.

Le stress prénatal affecte la longévité !

Un stress prénatal majeur fait perdre plus de 2 ans de durée de vie à l'âge adulte. Les chercheurs de l'Inserm ont obtenu ces résultats en étudiant une cohorte d'enfants nés entre 1914 et 1916 et dont certains, avant même leur naissance, avaient perdu leur père au combat. Le stress subi par la maman semble fragiliser le fœtus, à un moment de son développement caractérisé par une grande plasticité.



Mer Noire : un désastre écologique !

Pas moins de 145 substances polluantes ont été détectées dans un seul échantillon d'eau de mer ! Accueillant les eaux usées de 16 pays d'Europe centrale et orientale, la mer Noire est l'une des plus polluées du monde ! Elle compterait deux fois plus de déchets plastiques que n'importe quelle autre mer en Europe, selon une étude publiée en 2017 par *l'Environmental Monitoring of the Black Sea*, un programme financé par l'Union européenne et le Programme des Nations Unies pour le développement.

Codéine sur ordonnance

La codéine et d'autres dérivés de l'opium sont désormais inscrits sur la liste des médicaments délivrés uniquement sur ordonnance. Il s'agissait de mettre un terme à des pratiques addictives dangereuses et potentiellement mortelles liées à l'usage détourné de ces produits. L'Observatoire français des drogues et des toxicomanies s'inquiétait récemment du détournement opéré par les adolescents, nombreux à utiliser ces produits pour composer un cocktail euphorisant, connu sous le nom de *purple drank*.

