

07 janvier 2014



La lettre N°4

RESTONS CONNECTÉS

Partageons connaissances

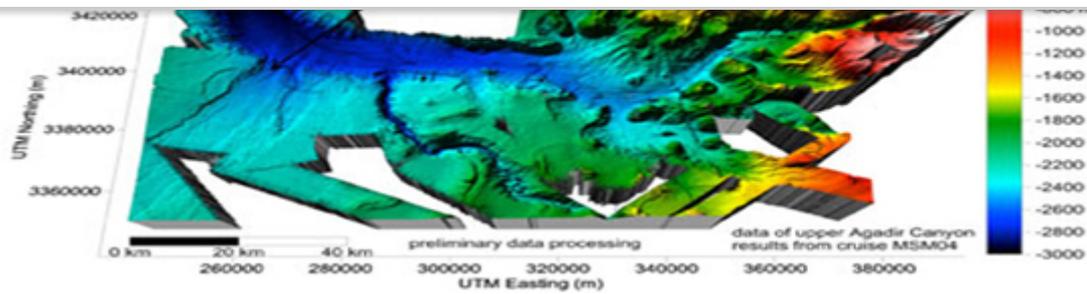
Sommaire

- > [Les scientifiques explorent le plus grand Canyon océanique du monde, à Agadir](#)
- > [Agadir aux Canaries: Sanaa Belabbes participe au Congrès International de tourisme](#)
- > [Zero Zbel Xperience: Une action civique qui mérite d'être partagée](#)
- > [Oxford Economics: Le marché mondial du BTP connaîtra un boom d'ici 2025](#)
- > [Bien-être: Les bienfaits de la natation](#)
- > [Management tips: Gérer votre liste de tâches à faire](#)

Voici la Lettre de l'Institut dans son nouveau format, à son 4ème numéro. Le contenu, quant à lui, est encore en phase d'affinement. Deux exigences nous guident toutefois : des sujets qui rencontrent l'intérêt des amis de Connect Institute et les initiatives qui provoquent curiosité et inspiration.

Encore trois autres numéros avant le lancement des activités de notre Institut le 1er février. D'ici là nous comptons sur vos remarques, suggestions et commentaires pour faire de cette Lettre l'outil de connexion qui reflète au mieux les objectifs de Connect Institute.

Les scientifiques explorent le plus grand Canyon océanique du monde, à Agadir



Depuis plus de cinq semaines, des scientifiques allemands de "University of Kiel" et d'autres britanniques de "National Oceanography Centre" étudient dans la côte atlantique du Maroc, un Canyon géant sous-marin, baptisé Agadir Canyon, et considéré comme le plus grand de la planète. Selon [Science World Report](#), ce Canyon mesure un kilomètre de profondeur au fond du sol océanique et plus de 450 km de longueur.

Dr Russell Wynn, l'un des pilotes de cette expédition, explique que ce relief océanographique, est la source de la plus grande circulation des sédiments sous-marins du monde. Il a également précisé que "Agadir Canyon est remarquablement similaire dans sa taille, au Grand Canyon en Arizona aux USA, qui vient à peine d'être exploré ».

Il est à préciser que les chercheurs ont prélevé des échantillons des premiers coraux d'eau profonde autour d'Agadir Canyon et ont découvert une agrégation étonnante des tortues caouannes.

Bien-être

Les bienfaits de la natation

Selon DR. [Hirofumi Tanaka](#), directeur du laboratoire de recherches sur les problèmes cardiovasculaires à l'Université de Texas, la natation a des effets sur la santé qui sont similaires à ceux des autres exercices d'endurance comme la marche, la course à pieds ou à vélo, qui permettent de réduire la pression artérielle et améliorer la fonction vasculaire.

Mais la natation a bel et bien un avantage supplémentaire par rapport à ces activités. La pratique de ce sport dans l'eau refroidit le corps et oblige la maîtrise de certaines techniques qui permettent à la personne de flotter, choses qui contribuent à la baisse des taux de maladies liées à la chaleur et aux blessures orthopédiques.

Toutefois, la natation a un grand inconvénient: sa pratique stimule l'appétit. D'après Dr. Tanaka, la natation, contrairement aux autres activités, n'est pas particulièrement efficace pour favoriser la perte ou le maintien du poids.

Agadir au Canaries : Sanaa Belabbes participe à la 1ère édition du congrès international de tourisme



Lors du Congrès international "Les destinations touristiques: compétitivité et initiatives en temps de crises" qui s'est tenu le 12-13 décembre 2013 à Maspalomas, Sanaa Belabbes, qui fait partie d'une délégation gadirite, a présenté son étude relative à la responsabilité sociétale dans les entreprises touristiques de la région Souss Massa.

Dans sa communication, Sanaa a présenté une première vision sur les pratiques des entreprises touristiques de la région Souss Massa sur le plan économique, social et environnemental. D'après elle, la RSE reste un thème méconnu. La quasi-totalité des entreprises reconnaissent ne pas en avoir une bonne connaissance, alors que la minorité ayant déclaré connaître la RSE ne reflète pas nécessairement une maîtrise du concept. Ces résultats démontrent que ce secteur reste encore loin du niveau de conformité avec la réglementation actuelle, sans parler des pratiques volontaires encore plus engagées qui ont cours ailleurs.

Management tips *Harvard Business Review*

Gérer votre liste de tâches à faire

Essayez ces trois conseils pour rendre votre travail quotidien plus efficace:

- Réalisez trois tâches avant midi. Les statistiques démontrent que l'équipe qui gagne le jeu est souvent celle qui est la plus performante avant la mi-temps. Profitez de votre déjeuner en sachant que vous avez accompli au moins trois tâches dans la matinée.

- Fractionnez votre projet en plusieurs parties et commencer par la partie qui prend plus de temps. Assurez-vous que la tâche suivante prend moins de temps que sa précédente. Comme ça, vous serez moins susceptible de vous essouffler avant la fin de la journée.

- Réalisez les tâches similaires simultanément. L'esprit se développe en réalisant des tâches répétitives.

Zero Zbel Xperience: Une action civique qui mérite d'être partagée



Depuis août dernier, Mamoun Ghellab, 28 ans, a dépassé les discours rhétoriques sur la protection de l'environnement et le recyclage des déchets et a préféré agir, en commençant par une démarche individuelle qu'il a baptisé "Zéro Zbel Xperience". Ce jeune citoyen s'est fixé comme objectif d'arriver à Zéro Zbel ou Zéro Déchets en adoptant certaines astuces pour réduire son impact quotidien sur l'environnement. Comment? Il a utilisé la règle des 3R: Réduire-Recycler-Réutiliser. Ainsi, il a décidé de faire ses courses dans un panier en osier qui remplace les sacs en plastic, il a boycotté les produits jetables, il a composté les déchets de sa cuisine pour nourrir ses plantes...

Le 1er janvier 2014, Mamoun Ghellab poste sur son blog le résultat. En 5 mois, il a réussi à réduire ses déchets de 96%. Le poids de sa poubelle est passé de 11.9kg en août à 0.5kg fin décembre. Il n'a pas atteint le zéro qu'il avait fixé pour objectif de son aventure Zero Zbel Xperience, mais chez lui il est presque à zéro déchet.

Oxford Economics: le marché mondial du BTP connaîtra un boom d'ici 2025



Oxford Economics annonce une nouvelle ère d'or pour le secteur BTP en prévoyant une hausse de la production de 70% à l'horizon 2025.

D'après son étude "Global Constructions", le volume total passera de 6 770 milliards à 11 670 milliards d'euros. Le monde du BTP connaîtra deux eldorados: la Chine (premier au monde en 2010 devant les Etats-Unis, il croîtra tout de même de 7% à 8% par an d'ici 2025) qui va représenter 26% du marché mondial, contre 18% aujourd'hui, et le Nigéria qui compte plus de 160 millions habitants et un taux de croissance annuelle de son marché du BTP de 9 % prévue d'ici 2025. La croissance du BTP sera aussi dynamique en Inde, au Qatar, au Vietnam, en Thaïlande et en Malaisie.

Soirée: Le nouvel an amazigh

Le 13 janvier à l'hôtel Les Dunes d'or à 20h00

Exposition de calligraphie tifinagh

Du 17 au 22 janvier à l'Institut français d'Agadir



Connect Institute
N° 11, Imm. Borj Agadir Av. Cadi Ayad
Agadir - Maroc
Tél : +212 (0) 5 28 22 78 82

