adéic LANGUEDOC ROUSSILLON

Les Feuilles de Chou

N°74 – juillet-août 2019

LE BIO N'EST PAS PARFAIT. FAUT-IL LE REJETER POUR AUTANT ?

Le magazine 60 Millions de Consommateurs a publié début juin une enquête montrant que les aliments bio sont eux aussi touchés par la pollution. « Dioxines ou PCB dans des œufs et du lait, phtalates dans des huiles d'olive… : tout n'est pas rose. »

Le bio n'est pas une entreprise de dépollution généralisée. C'est une pratique agricole destinée à préserver les sols de produits polluants habituellement utilisés dans la production agricole (engrais, pesticides). Elle n'est en rien responsable de l'état des sols antérieurs à la conversion, ni de la qualité de l'eau et de l'air ambiant. Les dioxines sont issues de rejets industriels et les agriculteurs n'y sont pour rien.

Bio ne veut pas dire diététique non plus. Les jus de fruits et les gâteaux bio sont tout aussi sucrés que les non bio, les chips tout aussi grasses et les charcuteries bio peuvent contenir des nitrites de sodium, conservateurs cancérogènes.

Enfin, on a le droit de produire des tomates bio sous serre chauffée pendant l'hiver, ce qui n'est pas bon pour notre impact énergétique. Et pourquoi le fait-on ? Parce que les consommateurs le demandent.

Le bio bashing est à la mode. Le bio ne résout pas tous les problèmes. Cela vous étonne ? Il n'y a pas de solution miracle. Bio, proximité, saisonnalité, commerce équitable… C'est l'ensemble de notre mode de consommation qu'il faut modifier.

Dominique Lassarre

Sources

www.60millions-mag.com

www.novethic.fr

Ce mois-ci dans les feuilles de chou…

À la une : Le bio n'est pas parfait. Faut-il le rejeter pour autant ?

C'est l'été, toute l'équipe des feuilles de Chou vous donne rendez-vous en septembre.

☆ Jobs d'été : ce qu'il faut savoir

☆ Déménagement. Récupérer son dépôt de garantie

☆ Déménagement. Connaissez-vous le service du changement d'adresse en ligne ?

Coup de gueule

☆ Coucou revoilà les produits marinés !

Ils l'ont lu. Et vous ?

☆ Le plastique c'est fantastique

☆ Comment se repérer parmi les labels de la finance durable

Ils l'ont téléchargé et vous ?

☆ Éviter les pièges de l'internet

Vie de l'Adéic-LR

☆ Journal d'une rédactrice engagée dans le zéro déchet

C'est l'été, toute l'équipe des Feuilles de Chou vous donne rendez-vous en septembre

Le Forum des associations de Nîmes aura lieu le samedi 7 septembre toute la journée sur l'Esplanade Charles-de-Gaulle. L'Adéic-LR devrait y être présente pour vous y retrouver.

JOBS D'ÉTÉ : CE QU'IL FAUT SAVOIR

Vous êtes parent ou grand-parent d'un ou plusieurs enfants adolescents ou jeunes adultes ? Ils recherchent éventuellement un emploi d'été pour financer leurs études ou leurs vacances. Vous pouvez les aider en les informant aussi bien sur leurs droits que sur les propositions d'emploi.

S'agissant des droits, un emploi d'été est un emploi comme les autres. Il est donc soumis au droit du travail et à ses principales dispositions. Celles-ci concernent :

- L'âge (16 ans) à partir duquel on peut travailler. Des emplois peuvent être autorisés à partir de 14 ans, mais des règles particulières doivent alors être respectées.
- Le contrat de travail écrit qui doit être remis suite à l'embauche.
- Le contrat mentionne obligatoirement sa nature (travail saisonnier, travail temporaire, à durée déterminée (CDD), le salaire, les conditions de travail (durée maximale par jour, temps de repos entre 2 jours de travail, repos hebdomadaire, pause journalière, travail de nuit et les jours fériés...).
- Le salaire : il doit être versé chaque mois avec un bulletin de paie. Il est égal au moins au Smic* pour les 18 ans et plus, sauf convention collective plus favorable. La rémunération minimale versée aux mineurs ayant moins de 6 mois d'activité professionnelle est de 80 % du Smic pour les moins de 17 ans et de 90 % du Smic pour les jeunes de 17 à 18 ans.

Sur *www.service-public.fr,* une vidéo d'une minute présente brièvement mais clairement ces dispositions. *www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13289?xtor=EPR-100*

Concernant les possibilités d'emploi, le site du Centre d'Information et de Documentation de la Jeunesse *(cidj.com)* donne accès à des informations pratiques pour identifier le type d'emploi souhaité, rédiger un CV et une lettre de motivation, organiser sa recherche.

www.jobs-ete.com/category/pratique/

Il propose également une carte sur pour sélectionner des offres d'emploi dans une ou plusieurs régions selon les choix de chacun. Ces offres portent sur des domaines variés : l'accueil, l'assistance téléphonique, le commerce et la vente, la manutention, les services à la personne, le nettoyage, la sécurité, les nouvelles technologies, l'animation, l'hôtellerie et la restauration, les travaux agricoles, l'événementiel ou encore le télémarketing, en France et en Europe.

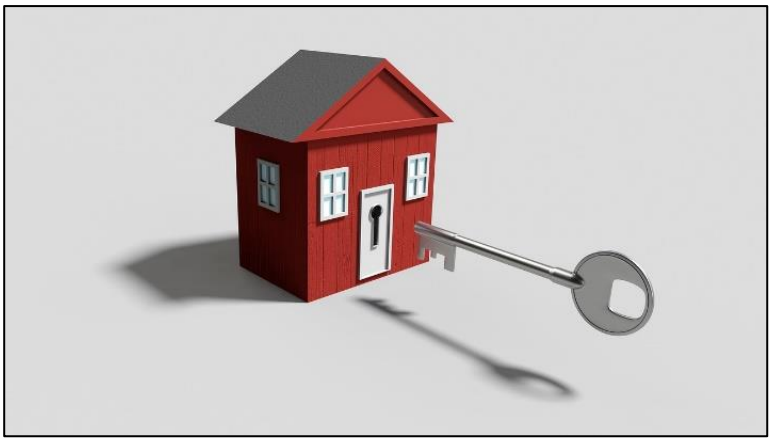
À savoir :

- Dans les faits, les employeurs recrutent davantage les jeunes de plus de 18 ans,
- Au 1er janvier 2019, le montant du Smic était de 10,03 € brut de l'heure, soit 1 521,22 € brut par mois sur la base de 35h hebdomadaires.
- Refuser tout travail au noir : pas de couverture en cas d'accident, pas de droit au chômage.
- En cas de difficulté avec l'employeur, demander aide et conseils aux délégués du personnel ou aux syndicats ou à l'inspection du travail.

Source : Service-public.fr

DÉMÉNAGEMENT : RÉCUPÉRER SON DÉPÔT DE GARANTIE

L'été est la période des vacances, mais aussi celle des déménagements. Résilier son bail locatif entraîne souvent du stress, notamment lié à la restitution du dépôt de garantie. Alors qu'il est souvent équivalent à un ou deux mois de loyer (suivant le type de location), le locataire espère bien récupérer la somme dans son intégralité.



Durant toute la période de location, le propriétaire conserve le dépôt de garantie que vous lui aurez versé à la signature du bail.

Au moment de votre départ

Le propriétaire peut déduire, de la somme déposée en garantie, les impayés de loyers et de charges, et, le plus souvent, la réparation d'éventuelles dégradations.

Comment éviter les retenues dues aux dégradations ?

- Lors de l'entrée en possession de la location, il faut effectuer un « état des lieux d'entrée » très rigoureux, puisque le propriétaire procédera à des retenues s'il constate des dégradations survenues entre l'état à l'entrée et celui de la sortie des lieux.
- Il est nécessaire de noter voire de photographier toutes les dégradations présentes à l'entrée, pour être sûr qu'elles ne vous seront pas imputées.

Tout au long de la location

- Veillez à entretenir le bien immobilier comme s'il vous appartenait et ayez à l'esprit que vous devez le rendre dans son état initial.
- Si vous envisagez de réaliser des travaux autres qu'un simple rafraîchissement, assurez-vous d'avoir l'autorisation du propriétaire.

Quelques semaines avant de quitter le logement

- Pensez à relire l'état de lieux d'entrée pour vous assurer qu'aucune réparation n'a été oubliée. Celles qui reviennent le plus souvent sont de faible importance et correspondent à quelques dizaines d'euros chacune, mais elles se multiplient très vite.
- Selon le site Constaimmo.com, voici les plus courantes :
    - un joint de silicone d'étanchéité noirci
    - une prise électrique ou un interrupteur à refixer
    - une ampoule à remplacer
    - un appartement dont la propreté laisse à désirer
    - des bouches de VMC encombrées de poussière
    - des trous de chevilles non rebouchés
    - le flexible de douche détendu ou abîmé
    - la peinture des murs abîmée
    - les clés de la boîte aux lettres manquantes
    - l'absence d'attestation d'entretien des chaudières.

Dans le cas où vous auriez une retenue sur le dépôt de garantie

Le propriétaire devra vous présenter des devis. Cependant, il devra faire la différence entre des dégradations et un vieillissement lié à l'usage. Pour exemple, lors d'une location longue durée, les marques laissées par les cadres sur le mur sont considérées comme étant dues à un usage normal du bien immobilier et ne peuvent pas être retenues sur le dépôt de garantie.

Délai de restitution du dépôt de garantie

Il dépend de l'état dans lequel vous rendez le logement :

- Appartement rendu en bon état et aucune retenue n'est prévue : **le délai sera d'un mois.**
- Appartement avec dégradations : **le délai est de deux mois** pour vous restituer le reste de votre dépôt de garantie.

Il est important de rappeler que le propriétaire devra justifier toute retenue dès lors que le montant des réparations dépasse celui du dépôt de garantie. Il est en droit de demander le remboursement de l'ensemble des coûts pour lesquels le locataire est tenu pour responsable.

Pour en savoir plus :

Le décret n°87-712 du 26 août 1987 fixant la liste des réparations à la charge du locataire : *www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=LEGITEXT000006066148*

DÉMÉNAGEMENT : CONNAISSEZ-VOUS LE SERVICE DU CHANGEMENT D'ADRESSE EN LIGNE ?

Un déménagement est l'occasion de multiples démarches. Savez-vous que vous pouvez informer plusieurs organismes publics et privés en une seule fois avec le service en ligne de déclaration de changement de coordonnées proposé sur Service-public.fr ?

https://psl.service-public.fr/mademarche/JeChangeDeCoordonnees/demarche

Ce téléservice de déclaration de changement de coordonnées vous permet de signaler simultanément un changement d'adresse postale ou électronique, de numéro de téléphone fixe ou portable lié à un déménagement ou à une modification administrative auprès des organismes suivants :

- Caisses de sécurité sociale et de retraite (Agirc-Arrco, Camieg, CGSS, CMSA, Cnaf, Cnav, CNMSS, CNRACL, CPAM, Cram, Crav, Enim, FSPOEIE, Ircantec, Mines, RAFP, SASPA) ;
- EDF, Engie, Direct Énergie ;
- La Poste ;
- Pôle emploi ;
- Le service des impôts ;
- Le service en charge des cartes grises (SIV).

Vous pouvez utiliser le téléservice au plus tôt 3 mois avant la date du déménagement et au plus tard 3 mois après.

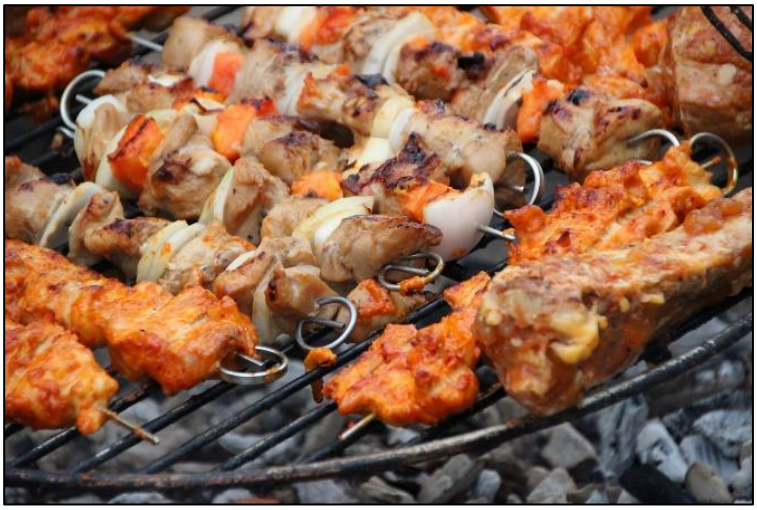
Pour vous inscrire, il faut vous munir d'un courrier, d'une attestation ou d'une facture contenant votre identification. Il vous faudra la scanner pour effectuer une déclaration complète. Vous pouvez enregistrer votre démarche pour la compléter ultérieurement. **La procédure se fait sur des pages cryptées qui assurent sa confidentialité.**

Le téléservice a été testé en 2018 par des adhérents de l'Adéic-LR. Bien que cela prenne un peu de temps pour compléter le dossier, cela fait gagner un temps précieux car tout est réalisé en une seule démarche. Mais attention, cela ne fonctionne pas pour votre opérateur téléphonique qu'il faudra contacter directement, ni pour tous les fournisseurs d'énergie : uniquement EDF, Engie, Direct Énergie. Le service des cartes grises a été réactif en une semaine (réception de l'autocollant de modification).

Coup de gueule

COUCOU REVOILÀ LES PRODUITS MARINÉS !

Avec l'arrivée de l'été, nous voyons réapparaître, sur les étals des grandes surfaces à la plus petite boucherie ou poissonnerie, des brochettes ou des filets, de volaille, de viande ou de poisson, recouverts de matières luisantes de diverses couleurs.



Ce sont des produits « prêts à griller ». A chacun ses goûts, on trouve des saveurs provençales aux mélanges d'herbes typiques, des plus exotiques ou orientales, avec des épices, des racines, le tout enduit d'huile. Quant aux couleurs, elles vont du rouge vif ou brun, au vert en passant par le jaune plus ou moins pâle. Ce qui m'inquiète, ce sont les denrées masquées par les subtiles marinades. Sont-t-elles toujours de première fraîcheur ?

J'ai regardé sur un site professionnel proposant des seaux de 5 kg de marinades prêtes à l'emploi. Voici quelques arguments de vente qui renforcent ma méfiance :

> *« La préparation est très simple, elle doit être appliquée directement sur la viande, le poisson ou les légumes. Cela permet alors d'éviter le processus fastidieux d'ajout d'huile ou de graisse…*
>
> *La marinade XXX cache les imperfections et les décolorations de la viande, lui donnant une couleur très attrayante et une brillance sur la surface pouvant durer très longtemps, sur les comptoirs comme sur les plateaux…*
>
> *La marinade étant dissoute dans la graisse, elle permet aux saveurs de pénétrer rapidement et ne brûle pas sur les plaques de cuisson ni sur les grills… »*

Reste à savoir comment vous allez les conserver jusqu'à la cuisson et si l'officiant au barbecue travaille sur des braises ou sur des flammes d'enfer. Alors si le lendemain vous avez des ennuis gastriques, rougeurs et démangeaisons, consultez un médecin. Celui-ci vous demandera si ça vous gratouille ou ça vous chatouille et vous donnera le remède à l'énumération de vos agapes.

Jean-Marie Chouleur

Ils l'ont lu. Et vous ?

LE PLASTIQUE C'EST FANTASTIQUE

Chaque semaine, nous avalons cinq grammes de plastique, soit l'équivalent du poids d'une carte de crédit

La jeune chercheuse de l'université de Newcastle (Australie), Thava Palanisami, a réussi à mesurer la quantité de micropièces et microparticules de plastique que nous ingérons : une personne avale jusqu'à 5 grammes de plastique par semaine, l'équivalent du poids d'une carte de crédit.

Son travail s'appuie sur une cinquantaine d'études menées sur le sujet. L'eau, surtout en bouteille, la bière, les fruits de mer et crustacés et le sel sont les produits qui présentent les plus grandes quantités de plastique.

600 000 tonnes par an de plastiques rejetés dans la méditerranée

Alors qu'elle représente seulement 1% des eaux marines à l'échelle du globe, la Méditerranée compte en revanche 7% de tous les microplastiques (fragments de moins de 5mm).

Selon *un rapport publié par le WWF,* la mer Méditerranée est en train de périr sous un torrent de plastiques. Les 22 pays étudiés génèrent 24 millions de tonnes de déchets plastiques. 42% sont enfouis, 14% incinérés et 16% seulement sont recyclés. Restent 28% de déchets qui ne sont pas ou mal gérés et se retrouvent dans la nature. Ceux-ci, au fil des fleuves, se déversent dans la mer. Environ 600 000 tonnes de plastiques viendraient s'ajouter chaque année.

La plupart de ces déchets proviennent d'Égypte avec 250 000 tonnes issues de ce seul pays. Vien**nent** ensuite la Turquie avec 110 000 tonnes et l'Italie, qui est le plus gros producteur de plastique avec 40 000 tonnes rejetées en mer. L'activité touristique, avec plus de 200 millions de touristes par an, augmente le niveau de pollution marine de 40% chaque été

Et la France ? C'est à dire nous, les riverains de la Grande Bleue.

Le pays a produit 4,5 millions de tonnes de déchets plastiques en 2016, soit 66,6 kg par personne. Ce qui fait du français, le premier producteur de déchet de la zone méditerranéenne. 98 % de cette masse est collectée. Mais seulement 22 % est recyclée. Les 2 % restants se promènent dans la nature. Ce serait donc environ 11 200 tonnes qui rejoindraient la mer Méditerranée chaque année.

La pêche, l'aquaculture et le transport maritime sont à l'origine de 9 % de cette pollution (casiers à crabes, filets à moules, conteneurs…). La concentration de débris plastiques est particulièrement élevée près de Marseille, de Nice et de la Corse, ce qui s'explique en partie par "le tourisme et les activités de loisirs". Le plastique représente aujourd'hui 95% des déchets sur les plages et en surface de la mer Méditerranée.

À qui la faute ?

« Notre système de production, d'utilisation et de recyclage est défaillant. Le coût de la pollution plastique n'est pas supporté par les acteurs qui tirent profit de sa production et de son utilisation.

Ainsi, il est moins coûteux de rejeter les déchets dans la nature que de gérer leur fin de vie. Cette absence de responsabilité a conduit à la situation actuelle de production insoutenable et de pollution croissante. » Rapport du WWF (2018)

Sources

www.lejournaldumedecin.com/actualite/une-carte-bancaire-mangee-chaque-semaine/article-longread-40121.html

www.wwf.fr/vous-informer/actualites/pollution-plastique-a-qui-la-faute

www.wwf.fr/mediterranee-pollution-plastique

COMMENT SE REPÉRER PARMI LES LABELS DE LA FINANCE DURABLE

Vous épargnez ou placez votre argent et vous souhaitez qu'il serve une cause environnementale et/ou sociale. Les labels estampillant les produits financiers durables sont des indicateurs utiles pour placer son argent de manière responsable. Mais ils sont trop nombreux et il est bien difficile de comprendre quels fonds ils recouvrent. Novethic a étudié 8 labels européens dont les labels français ISR et Greenfin.

Quatre labels se revendiquent "Verts", avec un impact positif plus fort sur le climat. Outre l'exclusion des énergies fossiles de leurs univers d'investissement, ils imposent d'investir dans des entreprises favorables au climat. Les autres labels s'assurent que les fonds respectent des critères environnementaux, sociaux et de gouvernance (ESG). Quatre parmi eux ajoutent l'exclusion de secteurs économiques comme les armes, le tabac ou les OGM, ou d'entreprises violant des droits fondamentaux. La France a opté pour un label de chaque type. ISR est un Label « Vert ». Le label Greenfin, nouveau nom du label TEEC (Transition énergétique et écologique pour le climat) est de type ESG.

Rapport à télécharger sur le site de Novethic :
www.novethic.fr/finance-durable/publications/etude/panorama-des-labels-europeens-de-finance-durable.html

Ils l'ont téléchargé et vous ?

ÉVITER LES PIÈGES D'INTERNET

Opérateur du dispositif national Cybermalveillance.gouv.fr, le Groupement d'Intérêt Public (GIP) ACYMA a publié, la version complète de son kit de sensibilisation aux risques numériques (voir Feuilles de Chou N°64, septembre 2018).

Le kit de sensibilisation aborde neuf thèmes, déclinés en différents supports **pour comprendre les risques** et adopter les bonnes pratiques : fiches pratiques, vidéos, mémos, mais aussi des formats interactifs et ludiques : une bande dessinée, un poster, un quiz et, pour la version papier, des autocollants.

Contenu du kit :

Six fiches pour adopter les bonnes pratiques : les mots de passe, la sécurité sur les réseaux sociaux, la sécurité des appareils mobiles, les sauvegardes, les mises à jour, la sécurité des usages pro-perso. Trois fiches pour comprendre les risques et agir : l'hameçonnage (phishing), les rançongiciels (ransomware), l'arnaque au faux support technique.

La nouveauté réside dans l'intégration de nouveaux formats adaptés à tous les publics : huit vidéos avec mises en situation et exemples, un quiz pour tester ses connaissances, une bande dessinée sur le thème « la sécurité sur les réseaux sociaux », neuf mémos sur les thèmes du kit, une synthèse des mémos au format poster (A2), des autocollants déclinés de la bande dessinée pour la version papier du kit.

Le kit est disponible au format électronique, en téléchargement gratuit à l'adresse :
www.cybermalveillance.gouv.fr/contenus-de-sensibilisation/

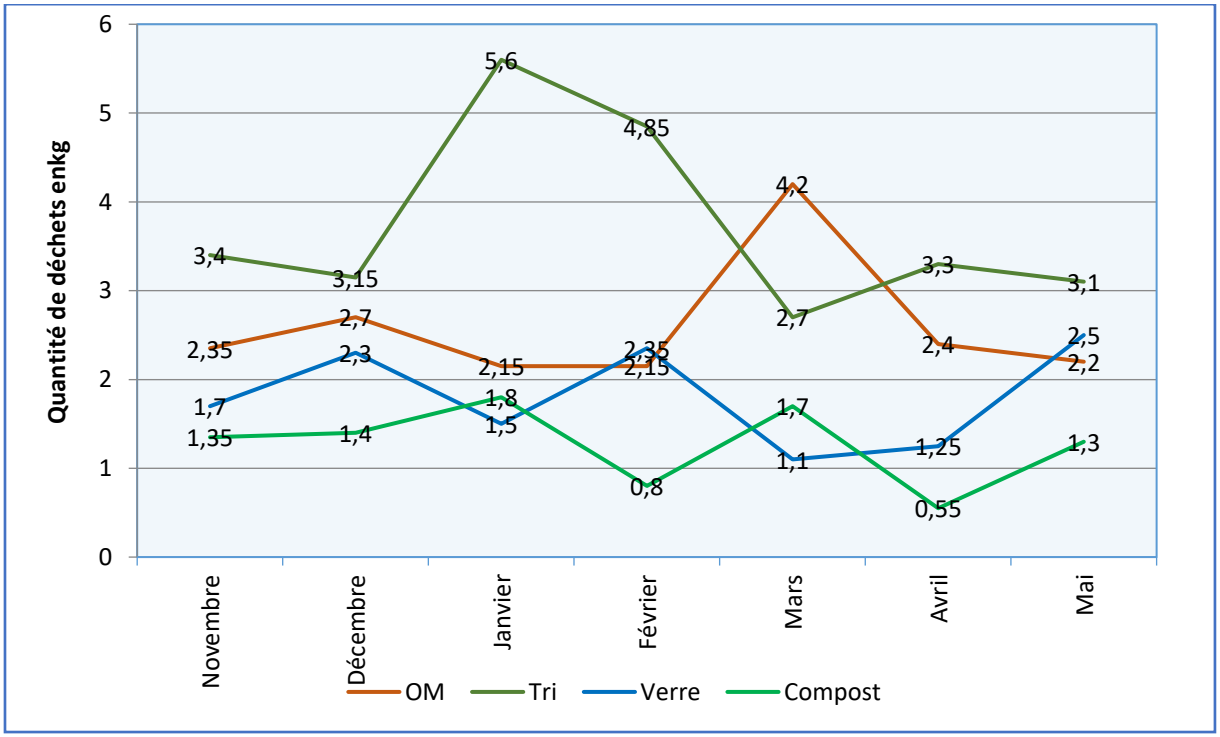
Vie de l'Adéic-LR

JOURNAL D'UNE RÉDACTRICE ENGAGÉE DANS LE ZÉRO DÉCHET (FIN)

Et maintenant vous saurez tout.

Voici le bilan de mes efforts entre novembre 2018 et mai 2019. Mes ordures ménagères résiduelles sont passées de 2,35 kg/pers à 2,2 kg/pers, soit une baisse de 6%. La poubelle de tri sélectif a fait un peu mieux en baissant de 9%. Le compost a baissé de 4% et le verre a augmenté de 47%.

On note sur le graphique une augmentation massive du poids de la poubelle de tri : emballages liés aux fêtes (chiffres de janvier) ? Moins de légumes frais et plus de conserves (chiffres de février) ?



Ce n'est pas simple de progresser quand on a déjà de bonnes habitudes (composteur d'appartement), utilisation d'un sac ou d'un panier pour les courses, fabrication des produits ménagers. Je suis un peu déçue du résultat (l'objectif était de -25%) mais je constate que mon comportement d'achat a changé.

Après ces 7 mois, je suis nettement plus attentive aux emballages, privilégiant le verre au plastique (exemple pour les olives, un pot de miel ou une crème pour le visage). Je n'achète plus de programme TV puisqu'il y a bien d'autres moyens pour le connaître. Ce n'était pas très difficile et je suis sûre qu'il y a encore beaucoup de petites progressions à faire à la marge sans en faire une obsession car le stress n'est pas bon pour la planète.

Je remercie Luluzed de m'avoir entrainée dans cette confrontation avec mes pratiques et j'invite les lecteurs des Feuilles de Chou qui habitent dans Nîmes-Métropole à tenter l'expérience. Les autres peuvent convaincre quelques amis pour lancer le challenge. Il suffit de peser ses poubelles tous les mois… Objectif -25%.

www.luluzed.fr

Dominique Lassarre

Ont contribué à la rédaction du N°74 des Feuilles de Chou :
Jean-Louis Biot, Margot de Battista, Frédéric Chardon, Jean-Marie Chouleur, Hélène Hémet, Dominique Lassarre, Dominique Meiffren, Christophe Prudhomme, Roseline Vivès.

Les Feuilles de Chou de l'Adéic Languedoc-Roussillon

Association de Défense d'Éducation et d'Information du Consommateur du Languedoc-Roussillon
4, rue Jean Bouin 30000 NÎMES - 07.82.76.30.48 - *publications@adeic-lr.fr*
Directeur de la publication : Christophe Prud'homme
Rédacteur en Chef : Frédéric Chardon
Crédits photos : Adéic, Pixabay

BY NC SA

Bulletin d'adhésion à l'Adéic-LR

Association de Défense, d'éducation et d'Information du consommateur du Languedoc-Roussillon

❑ **Madame** ❑ **Monsieur** **Nom :** .....

Date de naissance : ..... **Prénom :** .....

Adresse : .....

Code postal : ..... **Ville :** .....

Tél. privé : ..... **Tél. professionnel :** .....

Adresse e-mail : .....

Fonction/profession : .....

Secteur d'activité : .....

Pour les personnels de l'Éducation nationale ou de l'Enseignement supérieur, précisez le type d'établissement :
.....

Fait à ..... **le** .....

Signature :

Tarif choisi (cocher la case correspondante) :

❑ Adhésion avec envoi des documents sous forme électronique uniquement : 10 €
❑ Adhésion avec envoi des documents par voie postale (11 fois par an) : 26 €
❑ Frais de dossier pour l'assistance aux litiges : + 25 €
❑ Adhésion de soutien à l'appréciation de l'adhérent

Paiement Paypal de ..... € sur le site *www.adeic-lr.fr* **et bulletin envoyé signé à :**
adhesions@adeic-lr.fr

OU

Chèque de ..... € à l'ordre de Adéic-LR envoyé avec ce bulletin signé à :
Hélène HEMET
263 avenue Maréchal Joffre
30900 NÎMES

Vous recevrez par courrier électronique ou voie postale, une attestation d'adhésion valable pour les douze prochains mois.