

LA CLIM ET LE COMMERCE

Il y a encore peu, les jours de canicule, nous pouvions nous réfugier dans la fraîcheur des ruelles de nos villages et nos villes d'Occitanie. Mais ces petites rues sont à présent devenues les points les plus étouffants de nos cités. Et paradoxalement, la cause de ce réchauffement urbain revient aux appareils de climatisation.

Tous les commerces en ont installé, vraisemblablement pour apporter un peu de fraîcheur aux salariés comme à la clientèle. Mais c'est oublier que chaque appareil rejette de la chaleur dans la rue étroite ce qui asphyxie la clientèle avant même qu'elle ait pu entrer dans le magasin. Alors pour attirer les courageux passants, on laisse les portes du magasin grandes ouvertes.

J'aurais pu aussi vous parler des livreurs qui gardent le moteur allumé avec la vitre ouverte pour ne pas que la camionnette se réchauffe

Ces pratiques sont-elles le résultat d'un vaste complot tendant à augmenter la température extérieure pour que nous puissions mieux apprécier la fraîcheur du magasin et donc y rester plus longtemps ou ne sont-elles que le fruit de l'égoïsme et de la bêtise ? Peu importe, maintenant je fréquente les boulevards arborés, moins chauds malgré la pollution automobile.

Dominique Lassarre



Ce mois-ci dans les feuilles de chou...

À la une : La clim et le commerce

Actualités de la vie quotidienne

- ☆ Prévenir les risques domestiques
- ☆ Etes-vous au parfum ?
- ☆ Débusquer les fausses nouvelles
- ☆ Application de retouches photo

Dans notre région

- ☆ Une coopérative de consommateurs en Lozère
- ☆ Journées européennes du Patrimoine dans les lagunes méditerranéennes

Vie de l'Adéic-LR

- ☆ Actions d'Education pour l'année scolaire 2019/2020
- ☆ Journal d'une rédactrice engagée dans le zéro déchet

Actualités de la vie quotidienne

PREVENIR LES RISQUES DOMESTIQUES

Faire le ménage implique un certain nombre de risques d'accidents domestiques et mérite quelques mesures préventives.

Les chutes

Elles peuvent entraîner des fractures, des entorses et des traumatismes graves.

Nous prenons des risques quand nous nettoyons le haut des fenêtres, quand nous accrochons ou décrochons les rideaux. Chaque fois que nous montons sur une chaise, un meuble ou même un escabeau. N'effectuez pas ce genre d'opérations quand vous êtes seul.

Attention aux sols encombrés ou glissants. Fixez les tapis ou déplacez-les le temps des travaux. Et mettez le chien ou le chat dehors pour qu'il ne vienne pas dans vos jambes !

L'électricité

Elle peut être à l'origine d'accidents graves, d'électrification et d'incendies.

Nous prenons des risques quand l'installation électrique n'est pas aux normes de sécurité ou quand nous utilisons des appareils électro-ménagers ou électriques en mauvais état. Il est préférable de débrancher les appareils électro-ménagers avant de les nettoyer.

La manutention et les postures de travail

Elles peuvent causer des douleurs au dos, aux épaules, aux coudes et aux poignets.

Nous prenons des risques quand nous devons rester le dos courbé pour exécuter une tâche : laver, balayer ou aspirer le sol, quand le manche de l'appareil est cassé ou trop petit.

Il faut également faire attention quand on doit déplacer un meuble, ou un objet lourd pour nettoyer en dessous (lit, canapé, commode). Investissez dans des manches de balais à hauteur réglable, ne négligez pas de régler le flexible de l'aspirateur.

Les produits chimiques

Ils peuvent provoquer des brûlures, des intoxications, des maladies de l'appareil respiratoire, des yeux ou de la peau. Attention aux produits ménagers, gardez précieusement leur étiquette si elle se décolle. Utilisez des gants. Ils servent aussi à se protéger des bactéries ou des coupures.

Le Kit pédagogique Célestin

Les risques domestiques concernent aussi les enfants

Le **Kit Célestin** est un matériel pédagogique d'éducation à la sécurité domestique visant à prévenir les accidents de la vie courante. Il est composé d'un CD-Rom, d'un DVD et d'un triptyque en carton. À partir de 9 thèmes, le CD laisse à chaque enseignant la possibilité d'adapter son contenu aux enfants à partir d'un livret pédagogique de 107 pages. Le DVD comporte 23 dessins animés de trois minutes sur les différents dangers de la maison. Le triptyque (71 x 75 cm) représente la maison et le jardin des personnages des dessins animés (tous cycles).



DÉBUSQUER LES FAUSSES NOUVELLES

Fake news, Infox ou fausses nouvelles. Appelez-les comme vous voulez, il s'agit de fausses informations qui sont propagées massivement et rapidement par les réseaux sociaux et le Web. Il s'agit de canulars, de rumeurs, d'opinions personnelles ou d'informations non vérifiées. Il s'agit aussi de manipulation de l'opinion, surtout en période électorale. Comment les repérer et comment éviter de les propager ?



Les fausses informations qui circulent sur Internet ont divers objectifs : attirer votre attention pour faire le buzz et augmenter le volume publicitaire du site ; pour faire rire (canulars), pour convaincre (par exemple sur les sites complotistes) ou pour nuire à quelqu'un ou à un groupe de personnes...

Ce peut être aussi par la négligence de l'internaute qui l'a partagée avec ses « amis » sans la vérifier.

Choisir des sites d'information fiables ou vérifier ses sources

Pour être sûr de ne pas se trouver confronté à des fausses nouvelles, il est important de choisir des sites d'information fiables, comme les médias français ou internationaux reconnus, les sites gouvernementaux, les institutions ou encore les ONG.

Pour ne pas propager de fausses nouvelles, s'interroger avant de partager

La prolifération des fausses nouvelles est principalement due au fait que les internautes partagent ce qu'ils aiment « like » sur les réseaux sociaux. Il serait bon de réfléchir à deux fois afin de déterminer si le contenu en question mérite vraiment d'être partagé. L'essentiel est de garder un esprit critique.

- De quelle source provient l'article ? S'agit-il d'un média connu, fiable ? L'article est-il sérieux, ou est-ce une parodie ? Si vous ne connaissez pas le site, regardez les pages "À propos", "Qui sommes-nous ?" ou "Mentions légales".
- Croisez les informations. Même sur un site fiable, il peut y avoir des erreurs. Par exemple dans le cas des situations d'urgence (attentat, accident, catastrophe naturelle). En principe, le site rectifiera quand il aura la bonne information. Si vous êtes pressés, consultez plusieurs sites fiables.
- Y a-t-il une réelle information derrière le titre accrocheur ? Ce titre, est-il fidèle au contenu de l'article ?
- Le titre provoque-t-il des émotions négatives ? Peur, angoisse, colère ou des craintes. L'article est-il récent ? Vérifier la date pour s'assurer qu'on ne s'apprête pas à relayer une "nouvelle" vieille de deux ans, qu'elle soit vraie ou fausse.
- Ne vous fiez pas aux images. Le choix du cadrage peut en modifier le message. On peut mentir sur sa légende. Les techniques employées pour piéger les internautes sont des applications de l'intelligence artificielle qui permettent, par exemple, de superposer n'importe quel visage sur une photo ou dans une vidéo.
- Se méfier des liens présents dans l'article. Ils peuvent renvoyer sur des sites susceptibles d'hameçonner (phishing) ou d'infecter les appareils s'ils ne sont pas légitimes.

Les aides au décodage

Dans les rédactions multimédias, des journalistes sont spécialement formés pour débusquer les infox. Ces spécialistes du « fact checking » contrôlent la véracité des informations publiées par différentes sources, qu'il s'agisse de faits, de chiffres, d'images ou de dates.

- www.lemonde.fr/verification/ permet de savoir si un site d'information est fiable en y entrant son nom ou son adresse
- www.liberation.fr/checknews,100893 permet de vérifier les informations à partir de mots-clés
- Le site de France Info, www.francetvinfo.fr/vrai-ou-fake/, celui de l'Agence France Presse (AFP), factuel.afp.com ou encore celui de France 24, www.france24.com/fr/tag/fake-news/ décryptent les dernières fausses nouvelles propagées.
- Pour vérifier l'origine d'une photo, faire un clic-droit sur l'image et cliquer sur "Rechercher une image avec Google" afin de voir si cette image n'a pas été détournée de sa source initiale.
- L'application TinEye permet de retracer l'origine d'une photo. Entrer l'URL (adresse du site) d'une image, ou télécharger une image qui vous paraît suspecte. TinEye recherche des millions de photos à travers le Net pour en repérer d'éventuelles versions antérieures. www.tineye.com
- [Google Maps](https://www.google.com/maps) et [Street View](https://www.google.com/streetview) permettent de vérifier qu'il s'agit bien de l'endroit où a été pris le cliché.
- Amnesty International a créé un outil permettant de tester la fiabilité d'une vidéo YouTube citizenevidence.amnestyusa.org
- www.hoaxbuster.com est le site spécialisé dans le repérage des canulars ou "hoax".

Bien que nous n'ayons pas toujours le temps de vérifier l'ensemble des informations que nous avons l'occasion de lire ou de voir, consulter ces sites permet de ne pas se faire piéger par de fausses informations. Mais là encore, attention ! Certains sites dénonçant des fake-news en propageant d'autres. Soyez tout aussi prudent avant de les croire : vérifiez et croisez les sources !

APPLICATIONS DE RETOUCHE PHOTO

Attractives et ludiques, ces applications qui permettent de modifier, de vieillir, de rajeunir l'image de leurs utilisateurs peuvent présenter des dangers quant au respect de nos données personnelles. Aussi la CNIL (Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés) préconise quelques précautions à leur sujet.

Avant tout téléchargement, la CNIL recommande de recourir à un site marchand officiel proposant ce type d'applications. Le service proposé ne doit pas occulter les éventuelles contreparties concernant l'utilisation des données personnelles.

La CNIL rappelle que l'utilisateur doit savoir si ses photos sont conservées dans l'Union européenne ou hors UE et connaître la durée de conservation. Il doit également savoir si ses photos sont communiquées à des partenaires commerciaux, si elles sont réutilisées à des fins publicitaires et s'il existe ou non un moyen d'exercer ses droits RGPD* (accès, opposition, suppression...).

Lors de l'utilisation de l'application, il est conseillé de vérifier les permissions demandées par l'application : accès aux photos choisies par l'utilisateur ou accès à toutes les photos. Au moment de mettre en ligne une photo, faire attention aux messages ou infobulles qui proposent d'accéder à votre album complet.

La CNIL recommande de limiter l'application pour les photos du seul utilisateur et, par respect de la vie privée, d'éviter la diffusion de photos de proches ou collègues qui n'auraient peut-être pas accepté les conditions imposées par l'application.

S'agissant des photos partagées, il faut se souvenir qu'elles peuvent inclure des métadonnées, telles par exemple, la géolocalisation, l'heure de la prise de la photo, des informations sur l'appareil utilisé.

Enfin, même lorsqu'on n'est plus sur l'application, elle peut continuer à fonctionner en tâche de fond et collecter certaines de nos données. Il faut donc penser à supprimer les droits d'application après usage.

*RGPD : Règlement Général de Protection des Données.

Source : publication de service-public.fr du 29 juillet 2019.

ÊTES-VOUS AU PARFUM ?

Question futile, mais si l'on souhaite s'entourer d'une fragrance agréable autant savoir ce que l'on achète.

L'eau de Cologne est sans doute pour les plus anciens et anciennes un souvenir tenace, c'était la touche finale rafraichissante qui montrait que l'on était une personne qui prenait soin de soi. Un véritable rituel. Rares étaient ceux qui y dérogeaient. L'eau de Cologne fut inventée au XVII^{ème} siècle par



un parfumeur italien, Jean Marie Farina, venu s'installer à Cologne en Allemagne. Il créa cette eau parfumée pour se souvenir des parfums de son Piémont natal. Elle fut même considérée un temps comme eau thérapeutique : un coup de froid, une friction à l'eau de Cologne.

De nos jours, il existe de plus en plus de sortes de parfum, à tous les prix dans les rayons de nos parfumeries, discrets ou entêtants, évanescents ou persistants. Vous choisirez en fonction de la saison, de vos activités, de votre type de peau, de l'heure de la journée, de votre humeur du jour, de l'âge, si c'est pour un homme ou une femme.

Entre eau de toilette, eau fraîche, eau de parfum ou parfum, il n'est pas simple de s'y retrouver et encore moins de choisir. Pour vous aider à mieux comprendre les différences entre ces produits, vous devez connaître leur composition et leur utilité.

Un parfum contient au moins 70% d'alcool. Le dosage de concentré odorant dans l'alcool donne la durée de sa tenue et son prix.

Appellation	Quantité de concentré odorant	Durée d'efficacité
Eau fraîche, eau tonique	Moins de 4%	
Eau de Cologne	4 à 6%	
Eau de toilette	7 à 12 %	3 à 5 heures
Eau de parfum	12 à 25 %	4 à 6 heures
Parfum	18 à 20 %	Une douzaine d'heures
Extrait	20 à 30 %	

Mais en tant qu'éco-consommateur(trice) responsable, vous pouvez aussi vous intéresser aux composants, à leur origine, au type de production : où, comment, par qui sont cultivées les fleurs,

roses, géraniums, jasmins... à l'origine des précieuses essences ? Secrets industriels : il y a peu d'informations sur les luxueux emballages.

Pourtant la graisse animale continue d'être utilisée et la chimie joue une part essentielle : solvants volatils, comme l'éthanol, le méthanol, le benzène ou le dioxyde de carbone.

Certaines marques se sont mises au bio, d'autres réduisent leurs emballages ou proposent des flacons rechargeables... Il va certainement y avoir des évolutions dans ce domaine. Affaire à suivre,

Sources (elles sont hélas presque toutes commerciales !) :

- 🔗 www.parfumdo.com/guide-achat/guide-parfum-eau-toilette-parfum.html
- 🔗 www.maquillage.com/eau-de-toilette-eau-de-parfum-difference/
- 🔗 www.linternaute.com/science/technologie/comment/05/parfum/parfum.shtml
- 🔗 www.olfastory.com/technique-fabrication-parfum.html
- 🔗 www.odac-info.org/parfum-rechargeable-un-geste-pour-lenvironnement/

Dans notre région

UNE COOPÉRATIVE DE CONSOMMATEURS EN LOZÈRE

Au milieu de l'été, nous avons vu fleurir de nombreux articles et reportages sur l'épicerie La Vie au Vert, située place du village à Pied de Borne en Lozère.

Ma COOP - La Vie au Vert est une épicerie coopérative de consommateurs. Elle est animée par des habitants regroupés en association donc sans but lucratif. Elle est ouverte depuis 2012, toute l'année et 7 jours sur 7. On y trouve des produits bio (fruits et légumes) et locaux (charcuterie, fromages), et tout ce qu'on peut trouver dans n'importe quelle épicerie (surgelés, crèmerie, boissons, biscuits, confitures, vin ou bière.) Comme le souligne l'article de Novethic, "La Vie au Vert" compte 60 coopérateurs sur quelque 180 habitants. La clientèle est essentiellement composée de néo-ruraux, de retraités, d'habitants de résidences secondaires et de touristes. Elle a néanmoins permis de faire revivre un village, de créer des emplois et elle est riche de projets : extension à d'autres communes, auberge. Peut-on transposer cet exemple dans des zones moins touristiques ?



Décryptage média

Ma COOP sait-elle particulièrement faire sa pub ou est-elle le seul exemple de coopérative de consommateurs qui fonctionne dans notre pays ? J'ai dénombré plus de 20 citations sur l'internet. À partir d'une dépêche de l'AFP du 20 juillet, Novethic, Le Nouvel Obs, l'Express, l'Expansion, Géo, etc. en panne d'information au milieu des vacances, ont publié un article sur cette même épicerie. En fouillant, on finit par trouver le site de l'association.

Allez-y, c'est un peu désordonné mais on y trouve tout : l'historique, le chiffre d'affaire, les comptes-rendus des assemblées générales. Une vraie vie associative.

- 🔗 cdurable.info/Ma-Coop-La-Vie-au-Vert.html
- 🔗 www.novethic.fr

JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE 2019

Les 21 & 22 septembre 2019, venez découvrir les lagunes méditerranéennes autour du thème : « Arts & divertissements »

Des dizaines d'animations, la plupart gratuites et pour tous les âges, vous sont proposées le week-end du **21 au 22 septembre 2019**, autour des zones humides littorales en Corse, Occitanie & Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Des visites, sorties nature commentées, contées... des expositions, conférences ou manifestations culturelles autour du thème national des « **Arts & divertissements** ». C'est l'occasion d'une découverte étonnante des lagunes méditerranéennes, ces étangs littoraux au patrimoine exceptionnel où l'histoire de l'Homme s'inscrit depuis plus de 2 000 ans.

Pour consulter le détail du programme :

[📄 pole-lagunes.org/wp-content/uploads/sites/4/2019/07/PROGRAMME-JEP-lagunes-2019-HD1.pdf](http://pole-lagunes.org/wp-content/uploads/sites/4/2019/07/PROGRAMME-JEP-lagunes-2019-HD1.pdf)



Vie de l'Adéic-LR

ACTIONS D'ÉDUCATION POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2019/2020

Cette année encore, l'ADÉIC-LR va travailler avec les enseignants et les autres personnels des écoles primaire et maternelle de Saint Julien de Cassagnas (30) sur le thème : Santé, nutrition et environnement.

Dans ce cadre nous allons tenter d'obtenir le label académique « École/Établissement en démarche du Développement Durable ». Comme par le passé, la base du travail sera la réalisation des soupes des quatre saisons avec de nouvelles propositions.

À la demande du cycle 3, les soupes seront l'occasion de partir dans les départements français d'outre-mer. Un petit cours d'économie permettra de relever le prix des denrées et de le comparer avec ceux de la métropole. Déjà l'école a prévu la visite d'un patron pêcheur de Mayotte.

Devant le succès passé du pudding au pain rassis, il est prévu de faire savourer au cycle 2, d'autres utilisations du pain sec. Cette action sera menée avec le boulanger du village.

Bien sûr, les parents recevront les recettes, et les conseils critiques des jeunes consommateurs pour l'achat de légumes de saison.

Des couverts comestibles

Nous avons l'habitude d'utiliser de la vaisselle biodégradable et compostable, mais cette année nous allons tester des couverts comestibles.

Les couverts comestibles sont à base de farine de millet, de riz et de blé, au goût de crackers, déclinés en trois saveurs : salée, sucrée, et naturelle, mangeables ou jetables sans risque car ils sont biodégradables. Quant à la première entreprise, elle est indienne, c'est la société Bakeys basée près d'Hyderabad. Aujourd'hui la demande de fabrication est de 10 000 couverts par jour, avec 500 kg de farine de millet et autant de farine de riz. Le coût de production de chaque cuillère est de 4 roupies (5 centimes d'euro). Autre avantage, cette fabrication permet la diversification des cultures. On trouve aussi des couverts comestibles en farine de blé, huile de colza et sel, elles ont un goût de pain gaufre. L'entreprise qui les fabrique est basée en Nouvelle-Aquitaine.

Pour l'obtention du label, le personnel du restaurant scolaire est motivé, mais le dossier est complexe et doit impliquer la Communauté de communes du Grand Alès. La partie n'est pas encore gagnée.

L'outil « L'alimentation, un bon menu pour des EPI appétissants »



À destination des professeurs des collèges mettant en œuvre les enseignements pratiques interdisciplinaires (EPI), cet outil soutenu par la Direction régionale de l'Agriculture et de l'Alimentation (DRAAF-Occitanie) vise à aider les enseignants qui sont parfois démunis pour aborder la thématique de l'alimentation dans le cadre d'activités interdisciplinaires.

Notre outil permet de traiter les divers aspects de l'alimentation (économiques, sociaux, culturels, artistiques, scientifiques) sur un mode attractif,

toujours convivial tout en éduquant les jeunes à la consommation. Il apporte des informations et des documents téléchargeables sur la mise en place de diverses activités : présentation, cahier des charges, carnet de bord de l'élève et évaluations.

L'outil est accessible gratuitement sur notre site www.adeic-lr.fr

JOURNAL D'UNE RÉDACTRICE ENGAGÉE DANS LE ZÉRO DÉCHET

L'an dernier mon petit feuilleton mensuel vous a permis de savoir comment, petit à petit, je me dirigeais vers le zéro déchet. Cette année je me suis proposée auprès de l'association LULUZED pour accompagner une famille dans la démarche en 2019-2020.

Si vous voulez en faire partie : www.luluzed.fr

Dominique Lassarre



LULUZED Le piquenique de clôture de l'opération familles zéro déchet 2019

Ont contribué à la rédaction du N°75 des Feuilles de Chou :

Jean-Louis Biot, Frédéric Chardon, Jean-Marie Chouleur, Margot de Battista, 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

