

BONNE ANNÉE 2020

En ce début d'année 2020, nous venons de recevoir une excellente information pour l'ADÉIC : Notre agrément national est renouvelé pour cinq ans à compter de Janvier 2020.

C'est une excellente nouvelle qui nous assure de pouvoir continuer à vous défendre et montre que notre travail est consolidé par notre tutelle.

Mais le combat ne s'arrête pas pour autant et nous avons toujours besoin de votre soutien.

Je vous souhaite donc, en mon nom et au nom de l'association tous mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

Qu'elle comble tous vos vœux de meilleure santé et de réussite dans vos futurs projets.

Christophe Prudhomme, Président de l'Adéic-LR



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

À la une : Bonne année 2020

Actualités de la vie quotidienne

- ☆ Se protéger du soleil, l'hiver aussi... et pas qu'au ski !
- ☆ Aliments fermentés : ah ! les bonnes bactéries !
- ☆ Les charcutiers industriels peuvent transformer des vessies en lanternes
- ☆ Exigeons une alimentation sans nitrites ajoutés

Coup de gueule

- ☆ Les vœux du maire de Tutugnan

Dans notre région

- ☆ CESER Occitanie - Les effets du changement climatique sur le littoral d'Occitanie

Vie de l'Adéic-LR

- ☆ Nos lecteurs nous écrivent
- ☆ Résultats locaux de l'enquête sur l'illectronisme
- ☆ Journal d'une rédactrice engagée dans le zéro déchet

Actualités de la vie quotidienne

SE PROTÉGER DU SOLEIL, L'HIVER AUSSI... ET PAS QU'AU SKI !

Vous avez l'habitude de vous protéger du soleil en été. N'oubliez pas qu'en hiver, dans notre région, le soleil est présent, et peut être tout aussi dangereux. Cela concerne votre semaine à la montagne, mais également une simple exposition à une terrasse de café ou encore une promenade ensoleillée.



Image D. Lassarre : l'hiver à la Grande Motte

Les dégâts du soleil

Le rayonnement ultraviolet est totalement invisible pour l'œil humain et ne procure aucune sensation de chaleur. On y est exposé sans s'en rendre compte.

Il y a deux types de rayonnements ultraviolets

- les **UVA** pénètrent profondément dans la peau et accélèrent son vieillissement. Ils accentuent le développement des rides et taches brunes,
- les **UVB** agissent au niveau de l'épiderme en stimulant la production de mélanine, provoquant le bronzage.

L'exposition aux rayonnements UV est la cause principale des cancers de la peau. Les UVA n'ont pas d'effet visible immédiat mais ils pénètrent la peau en profondeur et augmentent le risque de cancer de la peau, comme les UVB. Par ailleurs, l'exposition aux UV peut provoquer des lésions oculaires graves. Ils accélèrent la formation de cataractes (opacification du cristallin).

Les rayons UV sont présents même en hiver

Même lorsqu'il fait plus frais, sous un ciel nuageux ou avec du vent, les UV agissent par réverbération. L'herbe, la terre, la pierre, le béton, l'eau etc. réverbèrent le rayonnement UV (environ 10%). Lorsque les premiers rayons de soleil de l'hiver apparaissent, la peau est fragilisée. Elle est plus sensible aux méfaits de ces rayons, même s'ils sont source de vitamine D, et donc bienvenus pour le renforcement de votre système immunitaire.

Le rayonnement du soleil est encore plus agressif à la montagne.

Il est reconnu que la quantité d'UV augmente de 4% tous les 300 mètres, ce qui, à 3.000 mètres d'altitude, représente une quantité d'UV supérieure de 40% à celle d'une plage. 80% des rayons UV se réfléchissent sur la neige et frappent votre peau encore plus intensément.

Comment se protéger ?

Il est indispensable de se protéger dès 15 minutes passées au soleil.

Certes, en hiver notre corps et nos membres sont couverts, mais c'est notre visage et surtout nos yeux, qui sont le plus exposés. Les lunettes de soleil sont indispensables. Un bonnet ne protège pas le front, pensez à une visière.

À la montagne, utilisez une crème avec un indice égal ou supérieur à 30 et ne descendez pas en dessous. Une crème solaire indice 2 n'arrête que 50% des UV, un indice 20 en stoppe 94%, un indice de 60 en laissera encore passer 2%. Pour limiter les risques, elle doit être appliquée soigneusement toutes les deux heures. Même bronzé, il faut continuer de se protéger.

www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=soleil-hiver-protection-peau

ALIMENTS FERMENTÉS : AH ! LES BONNES BACTÉRIES !

En hiver, nous avons besoin de produits dynamisants qui boostent notre organisme. Alors puisons dans la gamme des produits fermentés.

La lacto-fermentation, qu'est-ce que c'est ?

La fermentation est un mode de conservation ancestral. On conserve des aliments plongés dans de la saumure (un mélange d'eau et de sel) dans des bocaux hermétiques.

La fermentation lactique ou lacto-fermentation est un procédé de transformation des aliments par des micro-organismes – bactéries, moisissures ou levures – ou par les enzymes produites par ces micro-organismes en l'absence d'oxygène. Les sucres naturels et les sucres ajoutés sont transformés en acide lactique. Les aliments fermentés ont une saveur, une texture unique ainsi que des propriétés nutritionnelles exceptionnelles.



Image par [edwina_mc](#) de [Pixabay](#)

Bien sûr vous en connaissez et vous en consommez quotidiennement.

- La choucroute : chou fermenté est riche en vitamine C et très digeste.
- Les pickles : cornichons, citrons, concombres, oignons, navets, betteraves, carottes, radis...
- Le pain au levain.
- Les produits laitiers fermentés : yaourts, fromages...
- Essayez aussi le kéfir de lait, le kéfir de fruits, la sauce soja ou le miso (pâte fermentée de soja).

Vous avez les milliards de bactéries vivantes sans le savoir.

Mais rassurez-vous : ces bactéries sont excellentes pour votre santé !

Attention toutefois, ces produits sont très salés. L'Organisation mondiale de la santé préconise de ne pas dépasser 5 g par jour de sel, 100 g de légumes fermentés « maison » en apportent 1 gramme.

Relire la présentation de l'ouvrage « Moi microbiote, maître du monde » dans les Feuilles de chou N° 58 (février 2018) sur notre site www.adeic-lr.fr

LES CHARCUTIERS INDUSTRIELS PEUVENT TRANSFORMER DES VESSIES EN LANTERNES

Si vous comparez les préparations artisanale et industrielle du jambon, il est logique que l'artisanal coûte plus cher et soit absent des supermarchés. Une différence que tout le monde ne peut pas se payer.

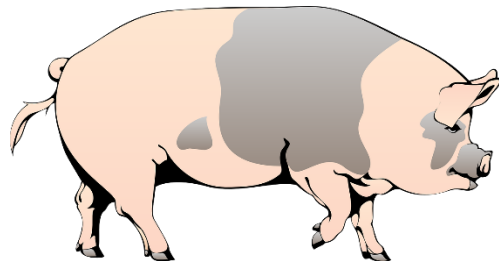


Image par [Ciker-Free-Vector-Images](#) de [Pixabay](#)

La marche en avant du cochon industriel vers le jambon

Le cochon est livré à un abattoir industriel, le plus souvent privé. Une fois saigné, il devient porc. Il est alors désossé, par des mains habiles de personnes travaillant souvent à des cadences infernales. Les différents morceaux ont des destinations diverses. Les cuisses et les épaules suivent une autre voie, celui de la charcuterie la plus consommée par les français.

En principe, le jambon est tiré de la cuisse du porc. L'épaule ne doit pas porter le nom de jambon et pourtant selon l'emplacement dans une grande surface alimentaire, nous pouvons facilement confondre. Pour vous rassurer les traitements de fabrication sont identiques.

À cru, leur taille est plus petite par rapport aux jambons que vous voyez dans un supermarché. Pour les faire enfler, pas besoin d'un coach de bodybuilding pour la gonflette ! On injecte sous pression, avec de grosses aiguilles des solutions contenant des additifs :

- **Additifs pour retenir l'eau et donner du poids** : polyphosphates, protéines de sang, gélifiant. Certains jambons ou épaules peuvent contenir jusqu'à 40% d'eau.
- **Additifs pour la conservation** : ascorbate de sodium et sels nitrités (voir article ci-dessous). Certains industriels, comme HERTA, font des efforts pour diminuer le dosage de sel, de nitrates et de nitrites.
- **Additifs pour le goût** : sucre, glutamates, arômes et fumée liquide. Mais le secret d'un bon jambon dans les grandes surfaces, c'est l'arôme pour obtenir : le « braisé », aux « herbes fraîches », au « paprika », au « poivre », etc. J'en ai même vu un « campagnard » !?

Les jambons sont découennés, le gras est retiré. On les dispose en couche régulière dans des moules en ajoutant du gras. On peut aussi les envelopper d'un filet, et les passer dans une baratte (sorte de bétonnière) pour leur donner une forme régulière facile à trancher lors de votre achat. Ils sont alors prêts à cuire dans un bouillon aromatique.

Jambon artisanal, jambon de Paris ou jambon d'York

Ils sont fabriqués dans la cuisse du cochon. Au début de la préparation, on injecte une saumure à base de sel et d'arômes dans le système veineux, la technique assure une parfaite répartition de la saumure qui remplace alors le sang dans la viande. Le jambon est ensuite désossé et placé au moins 24 heures en saumure avec des herbes dont chaque charcutier a le secret ; on enlève ensuite les parties grasses et on découpe la couenne. On met le jambon en « chaussette », c'est-à-dire dans un tissu spécial qui permet de bien le serrer ; le jambon est mis sous vide et pressé, avant d'être cuit à la vapeur 8 heures à 65°. Il reste dans son jus de cuisson une huitaine de jours avant d'être démoulé et emballé.

Alors avant d'acheter du jambon ayez l'œil critique : dénomination, couleur, aromates ajoutés, s'il n'est pas trop humide. Ne pas l'acheter en grande quantité, car il devient rapidement d'une couleur grisâtre.

Le pire se trouve dans les croque-monsieur, sandwich jambon/beurre, pizzas surgelées. Souvent constitué d'épaule de porc, bien moulé pour faciliter la découpe destinée aux plats industriels. On peut réaliser du jambon de 12 cm de diamètre et d'un mètre de long... Vous pouvez alors être dopé, comme disait un ancien champion cycliste, à l'insu de votre plein gré...

EXIGEONS UNE ALIMENTATION SANS NITRITES AJOUTÉS

Foodwatch, Yuka et la Ligue contre le cancer se sont associés pour lancer une pétition le 20 novembre 2019 demandant l'interdiction des additifs E249 (nitrite de potassium), E 250 (nitrite de sodium), E251 (nitrate de sodium) et E252 (nitrate de potassium) - particulièrement utilisés dans les viandes transformées comme la charcuterie industrielle.

Ils sont dangereux pour la santé. Ils favorisent l'apparition de cancers, notamment le cancer de l'estomac et le cancer colorectal. Les nitrites peuvent augmenter le risque d'apparition de maladie du sang, en particulier chez les personnes à risque.

Cette pétition sera envoyée à Agnès Buzyn, ministre de la santé, avec en copie, Bruno Le Maire, ministre de l'Économie et des Finances et Didier Guillaume, ministre de l'Agriculture et de l'Alimentation.

L'Adéc-LR incite les lecteurs de Feuilles de Chou et leurs amis à signer cette pétition.

www.foodwatch.org/fr/sinformer/nos-campagnes/alimentation-et-sante/additifs/petition-stop-aux-nitrites-ajoutes-dans-notre-alimentation/

QUELQUES MOTS SUR LES NITRITES

E249 NITRITE de POTASSIUM : conservateur chimique qui pourrait empêcher le transport de l'oxygène dans le sang et qui interagirait avec d'autres additifs, devenant très toxique et très cancérigène, destructeur possible de vitamines. Attention on le trouve même dans les produits certifiés BIO. Considéré comme conservateur, et protégeant contre le botulisme, il est beaucoup employé.

E250 NITRITE de SODIUM : les sels de sodium de l'acide nitreux peuvent former des nitrosamines cancérigènes, utilisé pour les charcuteries. Autorisé également en BIO.

E251 NITRATE de SODIUM : conservateur chimique très dangereux utilisé aussi comme engrais, dans le traitement des eaux usées ou comme fixateur de couleur.

E252 NITRATE de POTASSIUM : conservateur existant sur les murs de caves (salpêtre) mais fabriqué par synthèse chimique. C'est le colorant typique des jambons, corned-beef, charcuteries.

Coup de gueule

LES VŒUX DU MAIRE DE TUTUGNAN

Mes chers administrés, chères amies et chers amis,

En ce début d'année 2020, j'ai mal aux tripes. Ayant entendu que de nombreux habitants de notre cher village ont fréquenté assidûment un fastfood de Narbonne, l'an passé, il fallait que je vous fasse part de ma colère.

La nuit dernière, dans mon sommeil agité, une personne me tape sur l'épaule. Et qui vois-je ? Le célèbre Cuisinier Charles Durand, qui tenait dans les années 1800, un restaurant à Nîmes, l'Hôtel de la Poste et du Midi. Durand, celui qui achetait les merluches restantes des pêcheurs venus chercher du sel de notre belle méditerranée, pour les transformer en une crème ivoirine « la brandade de morue ». Il me dit : « *Félicien ton village fout le camp. Il ne sait plus manger. Regarde ce qui va arriver.* » Et j'ai vu la jolie Angeline, qui pèse dans les 45kg, commander un mois de repas « comme j'aime ». Comme elle avait faim, elle se gavait entre les repas de barres de céréales. Résultat : elle pesait 80kg. Et le Jeannot, notre boulanger capable de porter d'une main un sac de farine de 25 kg, il était devenu vegan au point qu'il s'est battu avec notre boucher sur la place du village. Quant à nos sportifs, ils se bourraient de compléments alimentaires et de boissons énergisantes. Ils ressemblaient à des neurasthéniques, oubliant même leur devoir conjugal.

Et si un nostalgique avait le malheur d'évoquer une soupe de légumes avec un bon morceau de ventrèche, de cassoulet, de tripoux ou d'un gâteau à la broche, il se retrouvait illico dans la rivière à côté du moulin... » Voici ce que m'a montré Charles Durand.

Alors, mes chers administrés, en 2020 fini toutes ces bêtises ! Faites vos courses chez notre épicier l'Alfred qui a de bons produits que lui portent les agriculteurs : les légumes et fruits de chez nous, l'agneau du Quercy, la viande de l'Aubrac, le jambon noir de Bigorre et tous les fromages de l'Occitanie, enfin, le mercredi du bon poisson venu de Port-la-Nouvelle.

Je vous demande de suivre les bonnes recommandations du Programme National Nutrition Santé : faire trois repas par jour, boire régulièrement, un peu de notre bon vin des Corbières, mais surtout de l'eau, et puis bouger. Le dimanche, partez à pieds jusqu'au Château de Quéribus, dégustez un bon

aligot avec des saucisses de Toulouse grillées. Prenez le car jusqu'à Bouzigues pour déguster un panaché de fruits de mer et, nous rejoindrons Sète à pieds, contournant le magnifique étang de Thau, pour savourer une bonne macaronnade.

Les enfants ont la chance d'avoir les repas équilibrés de la cantine. A la maison, habituez-les à manger de tout sans trop de sucreries. Alors, dans dix ans, je vois notre équipe de rugby qui se traîne en fédérale, en Top 14 détrônant Toulouse, Montpellier, Castres et bien d'autres encore. Vous serez alors tous en bonne santé, de bonne humeur et nos centenaires seront encore plus nombreux pour le concours de pétanque.

Je vous souhaite une année 2020 en pleine santé et de gourmandise. Vive Tutugnan, Vive l'Occitanie, Vive la France....

Jean-Marie Chouleur

Ce n'est qu'un plagiat de plus de l'histoire du Curé de Cucugnan. L'auteur, Auguste Blanchot, à qui on avait raconté le sermon d'un curé de Cucugnan, l'édita dans un journal en 1848. L'écrit fut traduit en Provençal par le félibre Joseph Roumanille. Puis, un de ses amis, Alphonse Daudet, le traduit en français avec le succès que l'on connaît. Auguste Blanchot intenta un procès pour plagiat, mais il n'eut jamais gain de cause.

Dans notre région

CESER OCCITANIE - LES EFFETS DU CHANGEMENT CLIMATIQUE SUR LE LITTORAL D'OCCITANIE

Demain, nous ne pourrons pas dire « je ne savais pas ! ». Telle est la conclusion d'un avis adopté le 12 novembre dernier, à l'unanimité par le Conseil Economique Social et Environnemental Régional (CESER). Cet avis portait sur « les effets du changement climatique sur le littoral en Occitanie ».

C'est Émilie Varraud, représentant le GRAINE Occitanie au CESER, qui a été la Rapporteuse du travail de la Commission Méditerranée – Littoral - Relations internationales présidée par Marc Chevallier. Notre ami, Jacques Garcia, de l'Adéc 31, représentait les consommateurs (CTRC Occitanie) au sein de la Commission.

Extrait de la conclusion :

Au terme de plus de 30 réunions denses et passionnantes, animées par de nombreux experts et responsables de collectivités sur la période 2018-2019, la commission « Méditerranée – Littoral – Relations internationales » du CESER Occitanie a pu se forger un avis face à la situation inquiétante posée par notre sujet d'analyse. [...]. Les (r)évolutions comportementales, sociétales, technologiques, économiques et politiques nécessaires pour renverser la tendance dans le changement climatique ont des coûts très élevés, quand ils sont calculables. Demain, nous ne pourrons pas dire « je ne savais pas ! », toutes les études récentes l'affirment. « Dans tous les cas, agir conjointement en anticipant la hausse du niveau marin et en limitant le changement climatique permettra de réduire les coûts de l'adaptation littorale et de limiter les crises ».

Si le rapport complet et l'avis vous intéressent : www.ceser-occitanie.fr/rapport/avis-avis-du-ceser-sur-les-effets-du-changement-climatique-sur-le-littoral-doccitanie/



Image Dominique Lassarre

Vie de l'Adéc-LR

NOS LECTEURS NOUS ÉCRIVENT

À propos de votre article dans Les Feuilles de Chou N°77 concernant les **pièces issues de l'économie circulaire pour la réparation des véhicules**, je vous signale l'arrêté du 8 octobre 2018 applicable depuis le 1^{er} avril 2019 qui a pour but d'assurer l'information du consommateur.

Arrêté du 8 octobre 2018 relatif à l'information du consommateur sur les prix et les conditions de vente des pièces issues de l'économie circulaire dans le cadre des prestations d'entretien ou de réparation des véhicules automobiles :

www.legifrance.gouv.fr/eli/arrete/2018/10/8/ECOC1827376A/jo/texte

De la part de Virginie Temple, juriste au CTCR de Montpellier

LES RÉSULTATS LOCAUX DE L'ENQUÊTE SUR L'ILLECTRONISME

L'Adéc-LR a participé à l'enquête nationale sur l'illectronisme. Voici quelques tendances à partir des 63 réponses que nous avons recueillies de la part de 34 femmes et 29 hommes lectrices et lecteurs des Feuilles de Chou.

52,4% de plus de 60 ans, 25,4% entre 45 et 60 ans, 22,2% de 25 à 45 ans. 63,5% vivent en milieu urbain.

100% des personnes qui ont répondu possédaient un ordinateur personnel à la maison. Un peu plus de la moitié (52,4%) estimaient savoir ce qu'est l'illectronisme.

100% savent faire des recherches sur l'internet, 78% le font aussi à partir de leur téléphone mobile et 35,7 % sur une tablette.

La plupart (88,9%) savent se servir d'un traitement de texte, d'un tableur (68,3%) et de PowerPoint (65,1%). Mais sept personnes (11,1%) ne savent se servir d'aucun de ces outils.

Les réseaux sociaux les plus fréquentés sont dans l'ordre : Facebook (47,6%), WhatsApp (46%), Messenger (34,9%), Instagram (12,7%), Twitter (11,1%), Snapchat (6,3%). Pinterest et Telegram sont également cités. 28,6% des répondants ne fréquentent aucun réseau social.

Les diverses démarches effectuées par internet sont :

- Achat sur un site de vente (93,7%)
- Déclaration de revenus (87,3%)
- Changement de carte grise (36,5%)
- Souscription à un contrat d'assurance (22,2%)

Notons que tout de même 14,3% des répondants n'effectuent aucune démarche par internet.

Pour conserver les documents, 56,7 % des personnes les impriment, 31,7% en font des copies de sauvegarde sur une clé USB ou un disque dur externe et 4,8% les stockent sur un cloud.

91,5% des utilisateurs protègent leur ordinateur avec un anti-virus, 69,5% font des mises à jour régulières de leurs logiciels. Seulement 16,9% des utilisateurs changent régulièrement leurs mots de passe.



Image par [William Iven](#) de [Pixabay](#)

JOURNAL D'UNE RÉDACTRICE ENGAGÉE DANS LE ZÉRO DÉCHET

Que faire des tickets de caisse et autres petits papiers ?

Les tickets de caisse ont une durée de vie souvent inférieure à quelques secondes. La remise d'un ticket de caisse pour les achats inférieurs à 30 € pourrait devenir optionnelle à compter de janvier 2022, selon plusieurs amendements au projet de loi anti-gaspillage, soutenus par le gouvernement. « À titre d'illustration, un hypermarché a recours annuellement à 10 600 rouleaux de papier thermique, l'équivalent en distance d'un Paris-Montpellier. Souvent non désirés par les clients, ces tickets de caisse ont une durée de vie souvent inférieure à quelques secondes puisque jetés par le commerçant lui-même ».

Des solutions alternatives dématérialisées

Certains magasins proposent, pour un règlement en carte bancaire, de vous envoyer le reçu par sms, grâce à un petit boîtier connecté. Des grands distributeurs d'électroménager vous envoient la facture par mel. Vous pouvez refuser le ticket pour les retraits aux distributeurs bancaires. Souvent il n'y en a plus aux distributeurs d'essence et on peut s'en passer.

Vous pouvez les réutiliser

Le papier des tickets de caisse est très fin et a une courte durée de vie. Le papier s'effrite et l'encre s'efface. Il peut toutefois servir, par exemple, pour inscrire votre liste de courses. C'est un petit bout de papier comme un autre, après tout.

Vous ne pouvez pas les recycler

Les tickets de caisse en papier thermique (un peu glacé) ne sont pas recyclables tels quels. Le papier est trop fin et trop léger pour être valorisable. Il faut les placer dans le bac destiné aux ordures ménagères.

Si vous avez des tickets en papier plus épais (entrée de cinéma ou autre) ou des papiers de moins de 15 cm de côté, vous pouvez les mettre dans le bac à recycler à condition de les regrouper dans une vieille enveloppe, avec ou sans fenêtre, de taille suffisante.

À savoir

- Il faut déchiqueter les tickets de cartes bancaires qui vont à la poubelle car à partir de plusieurs tickets, on peut reconstituer votre numéro de carte.
- Le papier thermique contient des perturbateurs endocriniens.
- Ne confondez pas ticket de caisse et facture. Le ticket de caisse est une preuve d'achat, tandis que la facture est un document légal qui doit comporter des mentions obligatoires et les montants hors TVA.

Ont contribué à la rédaction du N°79 des Feuilles de Chou :

Jean-Louis Biot, Frédéric Chardon, Jean-Marie Chouleur, Margot de Battista, Hélène Hémet, Dominique Lassarre, 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

