

ALIMENTATION EN OCCITANIE : N'EN JETEZ PLUS

Notre Région a une agence de communication particulièrement prolifique. Pas un semestre sans un nouveau slogan, un nouveau programme, une nouvelle appellation en ce qui concerne l'alimentation.



Nous avons déjà le **Plan régional pour l'alimentation** (PRA) qui est la déclinaison régionale du PNA (plan national pour l'alimentation). Il est piloté par la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la Forêt (DRAAF). Nous avons **Sud de France**, un outil de marketing signalétique des productions occitanes en France et dans le monde.

Voici maintenant, le **Pacte Régional pour une Alimentation Durable en Occitanie**, qui fait de l'alimentation, une « grande cause » régionale pour améliorer le revenu des agriculteurs en valorisant leurs produits, pour que les jeunes mangent mieux, pour organiser des actions citoyennes sur l'alimentation, proposer une alimentation de qualité accessible à tous financièrement, rendre les pratiques agricoles plus respectueuses de l'environnement...

Et enfin, cet été, nous avons reçu une injonction à **Être Occitarien** : c'est manger 100% local, 100% convivial et à retrouver les producteurs d'Occitanie pour de bons plats Occitariens.

Entre nous, « Occitariens... ça ne sert à rien ! »

Dominique Lassarre

🔗 draaf.occitanie.agriculture.gouv.fr/Programme-national-de-l

🔗 www.laregion.fr/Pacte-Regional-pour-une-Alimentation-Durable-en-Occitanie

🔗 sud-de-france.com/pourquoi-adherer/

🔗 tousoccitariens.fr

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

À la une : Alimentation en Occitanie. N'en jetez plus !

Actualités de la rentrée

- ☆ Factures payables dans un bureau de tabac
- ☆ Le phishing revient en force
- ☆ Des nanomatériaux dans notre alimentation
- ☆ Encore un nouveau Label
- Rincez le riz
- ☆ Moins d'encombrement dans les boîtes aux lettres
- ☆ Des produits frais pour le goûter dans les établissements scolaires
- ☆ 50 ans de pratiques culturelles en France
- ☆ Semences paysannes : la vente enfin autorisée

Coup de cœur

- ☆ Je suis surveillé de mon plein gré

Lectures

- ☆ Le virus de la recherche - la recherche face à la crise du covid-19

Proximité

- ☆ Acheter local son smartphone
 - ☆ Acheter local sa trottinette électrique
- Lecture

Vie de l'Adéic-LR

- ☆ Éducation à la nutrition et à l'environnement
- ☆ À vos agendas

Actualités de la rentrée

FACTURES PAYABLES DANS UN BUREAU DE TABAC

Depuis le 28 juillet 2020, il est possible de payer certaines factures (amendes de stationnement, contribution à l'audiovisuel public, factures de crèche ou de cantine...) ou certains impôts dans plus de 5000 bureaux de tabac.

Les buralistes qui proposent ces services sont identifiés par le logo « Paiement de proximité ». Partenaire agréé de la direction générale des Finances publiques ». Leur liste régulièrement mise à jour est consultable par commune sur le site www.impots.gouv.fr/portail/node/13422



Factures ou impôts concernés :

- Les amendes ou les factures de la cantine, de la crèche ou de l'hôpital quel que soit leur montant pour un règlement par carte bancaire et jusqu'à 300 € pour un règlement en espèces,
- Les impôts de moins de 300 € quel que soit le règlement (en espèces ou en carte bancaire), la contribution à l'audiovisuel public, les taxes d'habitation ou foncières, tous les impôts qui présentent le QR code prévu à cet effet.

Des conditions sont nécessaires pour bénéficier du paiement dans un bureau de tabac. D'une part, l'avis d'impôt ou la facture doit comporter un QR code. D'autre part, la mention « payable auprès d'un buraliste » doit figurer dans les modalités de paiement.

Si ce n'est pas le cas, le règlement doit se faire selon les modalités habituelles indiquées sur le document (facture ou avis).

À savoir : l'utilisateur n'a pas à montrer ses documents au buraliste et celui-ci n'a accès à aucune information de nature personnelle. L'utilisateur scanne lui-même son QR code puis il paie.

Le paiement est réalisé en toute confidentialité à l'aide d'un terminal sécurisé.

Source : service-public.fr du 6/08/2020.

LE PHISHING REVIENT EN FORCE

Pas un jour sans recevoir des messages vous demandant d'ouvrir la pièce jointe ou de cliquer pour vous connecter à vos services bancaires, à votre messagerie électronique, aux services des impôts ou d'autres qui vous rappellent que vous avez un colis à récupérer etc. Ils jouent sur la peur « votre compte... va être fermé » ou sur l'appât du gain « vous allez recevoir la somme de... »

Ce sont des messages de phishing utilisés par les cybercriminels pour accéder à vos données confidentielles.

- Supprimez immédiatement ce type de message, ou mieux passez-les dans les spams afin de faire barrage au prochain envoi.
- Si vous avez un doute, pour en savoir plus, allez directement dans votre « espace » ou téléphonez au service concerné.

Aujourd'hui personne n'est en mesure d'éradiquer tous les actes de cybercriminalité ou d'usurpation d'identité.

DES NANOMATÉRIAUX DANS NOTRE ALIMENTATION

Depuis la fin des années 1990, un nombre accru de nanomatériaux manufacturés sont intégrés dans la composition de produits alimentaires. Face à cette diffusion dans notre quotidien, de nombreux questionnements relatifs à leur identification, leurs impacts sur la santé humaine et sur l'environnement, ainsi que la manière de les réglementer, ont vu le jour. Un rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) propose un état des lieux de la présence de nanomatériaux manufacturés dans l'alimentation.



Le travail d'expertise mené par l'Agence a permis de recenser les principaux usages des nanomatériaux manufacturés dans le domaine alimentaire :

- en tant qu'additif, pour améliorer l'aspect et l'appétence du produit alimentaire, en modifiant la structure, la couleur, la texture... (par exemple les additifs E341iii – phosphates tricalciques – ou E551 – silice amorphe) ;
- en tant que matériaux au contact des aliments, pour leurs fonctions d'amélioration de la sécurité du conditionnement (par exemple la fonction antimicrobienne assurée par le nano-argent) ;
- en tant qu'apport nutritif, pouvant se trouver à l'état nanoparticulaire (comme le carbonate de calcium utilisé dans les laits infantiles pour atteindre une teneur suffisante en calcium).

En France, la déclaration des substances à l'état nanoparticulaire, leur identité, les quantités manipulées et leurs usages prévus est obligatoire. Malgré cette obligation, leur identification et leur traçabilité restent limitées. Elles constituent pourtant une étape indispensable à l'évaluation des risques sanitaires.

37 nanomatériaux manufacturés référencés

À partir de données publiées dans la littérature scientifique, l'ANSES a référencé 37 substances, utilisées en tant qu'additifs ou ingrédients alimentaires et pour lesquelles elle considère que la présence de nanoparticules est avérée ou suspectée.

À l'analyse des bases de données de l'alimentation, près de 900 produits intègrent au moins un additif ou un ingrédient répondant à la classification « substances pour lesquelles la présence de nanomatériaux manufacturés est avérée ». Les sous-secteurs alimentaires les plus concernés sont le lait infantile (25,6%), les confiseries (15,6%), les céréales du petit déjeuner (14,8%), les barres céréalières (12,9%), les viennoiseries et desserts surgelés (10,9%)*. L'ANSES considère que, du fait de leurs propriétés, l'évaluation du risque sanitaire des substances comprenant des nanomatériaux dans l'alimentation doit faire l'objet d'une approche adaptée.

La prochaine étape consistera à étudier les risques sanitaires que pourraient représenter ces substances pour les consommateurs. Les premiers résultats sont attendus d'ici début 2021.

* Ce recensement a été effectué avant la suspension en France du E171.

🔗 www.anses.fr/fr/content/nanomat%C3%A9riaux-dans-l%E2%80%99alimentation-les-recommandations-de-l%E2%80%99anses-pour-am%C3%A9liorer-leur

Voir aussi : Les Feuilles de Chou N°64 (2018) et N°31 (2015)

ENCORE UN NOUVEAU LABEL

À l'initiative de producteurs et d'un distributeur, un nouveau label va voir le jour pour les produits issus de notre agriculture ou de nos entreprises agroalimentaires : "Bio équitable en France". Trois impératifs demandés par de plus en plus de consommateurs. Mais les consommateurs adopteront ils ce label ?

Vous recherchez des produits bio, français, et respectueux d'un modèle économique équitable ? Un nouveau label, lancé par 4000 producteurs de 27 groupements indépendants, la société gersoise Ethiquable et le réseau des magasins Biocoop (637 magasins) garantit ces trois impératifs.

La crise du coronavirus a mis en lumière les circuits courts, l'exigence de qualité et de proximité. Comment aider les consommateurs à s'y retrouver. 27 groupements de paysans et des entreprises laitières, charcutières ou minotières, principalement dans la moitié ouest de la France, se sont associés derrière ce label.

Sous forme associative, le label cible des fermes familiales organisées en groupement qui vendent leurs produits « en privilégiant des valeurs coopératives et démocratiques ».

RINCEZ LE RIZ

Le riz peut contenir des poussières, des impuretés dues au stockage ou à l'emballage. Il peut également être pollué à l'arsenic. Celui-ci est utilisé dans les pesticides et fait partie des métaux lourds rejetés par l'industrie chimique : son accumulation contamine les sols et les cours d'eau. Evitez le riz produit aux Etats-Unis.

Ayez le bon réflexe de toujours rincer votre riz avant de le cuire. La règle d'or consiste à le rincer jusqu'à ce que l'eau soit claire. Trois à six fois (vous pouvez garder l'eau pour vos plantes !), moins si vous souhaitez qu'il soit collant pour un risotto ou un gâteau. Rincer le riz permet aussi d'en éliminer l'amidon, donc d'abaisser son indice glycémique (IG) et de réduire sa charge en calories.

Ne pas cuire le riz trop longtemps. Plus un aliment est cuit, plus vite il est assimilé par l'organisme : l'index glycémique d'un aliment augmente avec la cuisson. De plus il perdra toute sa saveur !

Tout sur le riz bientôt sur le site www.adeic-lr.fr



MOINS D'ENCOMBREMENT DANS LES BOÎTES AUX LETTRES

La fin des prospectus publicitaires est en marche ! La loi relative à la lutte contre le gaspillage et l'économie (JO 11 février 2020) prévoit l'interdiction de déposer des imprimés non adressés dans les boîtes aux lettres arborant la mention « STOP PUB » et dans le même cadre, le dépôt d'imprimés sur les pare-brise des véhicules. À compter du 1^{er} janvier 2021 le non-respect de ces mesures, deviendra passible d'une contravention de 5^{ème} classe, soit 1500 €.

CINQUANTE ANS DE PRATIQUES CULTURELLES EN FRANCE

Depuis plusieurs mois, la crise sanitaire du coronavirus impacte fortement de nombreux secteurs de la culture. Dans ce contexte, la 6ème étude du Département des études, de la prospective et des statistiques (DEPS) du ministère de la Culture publiée le 10 juillet 2020, explorant un demi-siècle de vie culturelle, des années 70 à nos jours, est d'autant plus intéressante.



Cette étude acte deux faits concernant la place et la consommation de la culture dans notre pays. Le premier est d'ordre démographique et générationnel : la génération, nombreuse, des baby-boomers nés entre 1945 et 1954 est en train de passer la main. Or, c'était elle qui constituait l'essentiel des publics de la culture au sens classique.

Le second est d'ordre technologique : la révolution numérique a profondément modifié à la fois les modalités et le régime d'accès aux contenus culturels ainsi que la nature même des dits contenus.

La place de la culture est croissante dans le quotidien des Français. Elle est le fruit de la multiplication des équipements culturels et de nouvelles pratiques :

- L'accroissement des consommations audiovisuelles (notamment télévisuelles), puis numériques.
- L'essor considérable, en dix ans, des pratiques culturelles numériques. Un essor qui s'appuie sur l'accès aux biens culturels traditionnels mais aussi sur des pratiques répandues chez les jeunes (jeux vidéo, écouter de la musique et consulter des vidéos en ligne)
- Des Français plus nombreux à fréquenter les lieux culturels, surtout après 40 ans (cinéma, spectacles divers, visites du patrimoine). Des pratiques maintenant devenues courantes aux âges intermédiaires et surtout plus élevés.
- La réduction de certains écarts territoriaux et, dans certains cas, sociaux via la massification de certaines pratiques. Toutefois, ce succès de la démocratisation reste relatif car les plus diplômés et les catégories socioprofessionnelles supérieures continuent de fréquenter plus souvent les équipements.
- La singularité culturelle des générations récentes. Pour les jeunes (15/24 ans), un véritable objet de culture possède une double nature : physique (les sorties culturelles) et virtuelle (montée en puissance des usages numériques).
- Le déclin de pratiques associées à la génération du baby-boom. Ce déclin se caractérise par la diminution de la lecture de livres, de la fréquentation des concerts de musique classique, l'affaissement de la fréquentation des sites patrimoniaux...Il est lié au vieillissement de la génération du baby-boom dont l'effacement menace la fréquentation à venir des équipements culturels. Or, leur multiplication constituait le fer de lance des politiques de démocratisation culturelle.

L'étude du DEPS constate que « *la thématique de la démocratisation* », opérationnelle dans une France très divisée dans les années 70 entre une population aux activités culturelles réduites et « *une autre (minoritaire, urbaine voire parisienne, diplômée), particulièrement amatrice de culture, en particulier dans ses formes les plus légitimes (lecture, théâtre, concerts de musique classique)* » n'est désormais plus aussi prégnante.

DES PRODUITS FRAIS POUR LE GOÛTER DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

Le programme « Lait et Fruits à l'école » de l'Union Européenne consiste en l'octroi d'une aide pour la distribution de fruits et légumes, de banane, de lait et de certains produits laitiers aux élèves dans les établissements scolaires.

Le programme est centré sur la distribution pendant le déjeuner de fruits et légumes et de lait et produits laitiers sous signe officiel d'identification de la qualité et de l'origine (SIQO).

Une importante évolution est à noter : le goûter est désormais inclus dans le programme.

« Le programme est ouvert à tous les élèves de 3 à 18 ans fréquentant un établissement scolaire en métropole comme en Outre-Mer et qui prennent un goûter dans le cadre scolaire ou péri-scolaire :

- écoles primaires (maternelles et élémentaires) ;
- collèges et lycées ;
- instituts médico-éducatifs et instituts médico-pédagogiques.

Le groupe cible est estimé à environ 2,4 millions d'élèves scolarisés en France, essentiellement dans les écoles maternelles et primaires. »

De plus, une aide pour la distribution de lait et de fruits le matin, à l'accueil des élèves, sera possible pour les élèves des collèges du Réseau d'Éducation Prioritaire (REP et REP+) de métropole et de tous les établissements scolaires (publics et privés) du secondaire situés dans les départements et régions d'Outre-Mer.

Pour s'inscrire et participer au programme comme demandeur d'aide, **il faut obtenir un agrément avec FranceAgriMer**. Consulter le site de [FranceAgriMer](https://franceagri.fr).



Dégustation de légumes à l'aveugle avec l'Adéic-LR

SEMENCES PAYSANNES : LA VENTE ENFIN AUTORISÉE

Les semences paysannes, non inscrites au Catalogue officiel, peuvent désormais être vendues aux jardiniers amateurs ou échangées. La loi relative à la transparence de l'information sur les produits agricoles et alimentaires est parue au Journal officiel le 11 juin 2020.

Les semences paysannes sont celles qu'un agriculteur prélève directement dans sa récolte afin de les replanter mais qui, contrairement aux « semences de ferme », ne sont pas préalablement issues de semences certifiées achetées à un semencier. Jusque-là, seules les semences d'une variété inscrite au Catalogue officiel des espèces et variétés de plantes cultivées pouvaient être commercialisées – Voir notre feuillet « La guerre des Graines » sur notre site : adeic-lr.fr/la-guerre-des-graines/

Ces échanges ou ventes de semences appartenant au domaine public sont limitées à des utilisateurs non professionnels qui ne feront pas une exploitation commerciale de la variété. La mise sur le marché de semences implique le respect des règles sanitaires et relatives à la qualité, le taux de germination, l'emballage et l'étiquetage, et celles de droit commun énoncées dans le Code de la consommation (sécurité et santé des personnes, loyauté des transactions commerciales et protection des consommateurs).

Rappelons que les semences paysannes contribuent au maintien de la biodiversité.

Source : Service Public - Publié le 24 juin 2020 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre).

Coup de cœur

JE SUIS SURVEILLÉ DE MON PLEIN GRÉ

Dans mes vieux jours, je suis devenu une personne surveillée nuit et jour.

La surveillance a commencé par une version GPS sécurisée, proposée aux adhérents de la MAIF. Elle permettait de vous prévenir de vos fautes de conduite ou des dangers de la route. L'idée était bonne, mais il n'y avait pas assez d'abonnés à ce service et au bout de deux ans l'expérience fut interrompue.

De nombreux organismes proposent aux personnes âgées ou handicapées, un boîtier SERENA à porter sur elles afin de pouvoir prévenir en cas de chute ou de malaise à leur domicile. Dans les 10 minutes qui suivent, on les appelle et, sans réponse, les « anges gardiens » préviennent un proche ou un service d'urgence.

Souffrant d'apnée, je dors avec un appareil respiratoire et oxygène, c'est très utile, mais coûteux pour la Sécu. Aussi depuis quelques temps mon appareil est relié à un réseau satellisé qui indique les heures, les minutes de mon sommeil.

Pour terminer, je devais changer d'appareils auditifs. Curieux, j'ai choisi de prendre des prothèses à intelligence artificielle. Quel avantage pour une personne âgée restée active, mais souffrant d'un manque de confort d'écoute et surtout de suivi de conversation et de compréhension ! Combien de fois, je répondais à côté d'une conversation ou par des mots de « travers ». C'était pénalisant, surtout dans des réunions officielles où j'étais convié.

Mais ces prothèses sont aussi un assistant de santé. Mes appareils auditifs sont capables de calculer mon rythme cardiaque et de calculer également ma vitesse de récupération après un effort (à mon âge, l'effort est souvent une simple marche ou une montée d'escaliers ou quelques travaux de jardinage).

Le détecteur de chute est un complément à SERENA, car pendant mes sorties hors domicile, en cas de chute, l'appareil envoie des SMS d'alerte à mes contacts prédéfinis.

Autres utilités plus gadgets : la localisation des aides auditives ; la géolocalisation des programmes d'écoute ; la traduction en 22 langues, lorsqu'une personne ne vous parle pas en français (la réponse en langue étrangère par moi n'est pas encore au programme).

Ces prothèses sont d'un prix élevé et demandent quelques connaissances technologiques. Pour l'instant, elles n'ont pas d'utilité pour les personnes sédentaires, elles nécessitent un smartphone performant. Alors oui à l'intelligence artificielle que vous utilisez sans vous en rendre compte tous les jours.

Jean Marie Chouleur

Lectures

LE VIRUS DE LA RECHERCHE - LA RECHERCHE FACE À LA CRISE DU COVID-19

Une collection d'ebooks gratuits à télécharger

L'opération « Le Virus de la recherche », est le fruit d'une démarche collective d'auteurs. Elle rassemble des textes courts (une dizaine de pages), grand public, écrits par des chercheurs, toutes disciplines confondues, sur la pandémie Covid-19.

Une quarantaine de textes présentés, en version numérique, est disponible sur le site des presses universitaires de Grenoble. De nouveaux textes viendront régulièrement enrichir la page.

🔗 www.pug.fr/store/page/278/le-virus-de-la-recherche

Proximité

ACHETER LOCAL...

SON SMARTPHONE

« Les français gardent en moyenne leur téléphone 18 mois alors que la durée de vie d'un mobile est d'environ cinq ans ».

L'entreprise SMAAART située à Saint-Mathieu-de-Trévières (34), vend des téléphones reconditionnés.

Elle emploie environ 145 personnes qui remettent en état des téléphones mobiles, les reconditionnent pour les revendre avec une garantie de 12 mois mais à un prix 30 à 50 % moins cher qu'un neuf.

Un produit reconditionné est produit localement, c'est-à-dire que l'entreprise maîtrise toute la chaîne de la production : l'achat de la matière première, la transformation et la fabrication du produit et sa distribution ainsi que la gestion du service.

SA TROTTINETTE

La start-up « Airlab Industrie » fabrique et assemble à Nîmes (30), la Lab'Elle, une trottinette électrique haut de gamme made in France.

La Lab'Elle a nécessité deux années de recherche et développement pour offrir un produit fiable, au design épuré et faisant appel à des matériaux nobles : du bois de hêtre des forêts des Vosges pour son large plateau permettant un meilleur confort de conduite les pieds côte à côte. Le cuir italien est fabriqué par un ESAT (établissement et service d'aide par le travail) à Béziers (34). La batterie est fabriquée dans le Cantal. De nombreuses petites pièces techniques de liaison des lanières et du hêtre sont usinées chez un sous-traitant basé à Valence (26, Drôme) ainsi que les connectiques électriques et visseries qui sont françaises.

Bon à savoir : Airlab Industrie assure aussi la réparation de trottinettes de fabricants tiers connus (dans la limite des pièces détachées disponibles chez Airlab Industrie) avec un forfait expédition pour les clients les plus éloignés.

Vie de l'Adéic-LR

ÉDUCATION À LA NUTRITION ET À L'ENVIRONNEMENT

Pour la semaine du goût du 12 au 18 octobre, l'ADÉIC-LR fera des interventions avec pour thème : « les fromages d'Occitanie » dans 4 classes de cycle 2 et cycle 3 de deux écoles. Avec le risque d'un nouveau confinement, nous nous sommes entendus avec les professeurs pour que le travail puisse se faire sans la présence de l'animateur de l'ADÉIC-LR dans les classes.

Rappel : l'ADÉIC-LR donne gratuitement les fiches pédagogiques de ses animations. Catalogue sur demande.

À VOS AGENDAS

Samedi 19 septembre 2020 : Assemblée générale de l'Adéic-LR à 10h au Tennis Club de Nîmes (rue Pitôt).

Ont contribué à la rédaction du N°86 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

