

L'ATTENTE

Ce n'est pas le confinement comme en avril quand nous passions de longs moments à regarder des blagues avec les enfants et à les transférer, à parler aux voisins par le balcon, à écouter le chant des oiseaux dans nos rues devenues silencieuses.

Les oiseaux sont partis, les voitures sont revenues, les voisins sont au travail et les enfants à l'école, les blagues ne nous font plus rire.

Ce n'est plus du confinement, c'est de l'attente, comme un Avant.

Attente vespérale des chiffres de la COVID.

Attente hebdomadaire des consignes gouvernementales.

Attente pour ouvrir chaque matin la petite fenêtre des messages familiaux.

Cette année le Père Noël s'appellera Deliveroo ou Colissimo. Et les cartes de vœux se termineront par : « Pour 2021, je vous souhaite le meilleur : trouver une dose de vaccin ».

Vous me trouvez bien morose ? Puisque c'est ainsi, je vais faire un tour :

Masque ? Ready. Attestation remplie et téléchargée ? Ready. Gel ? Ready. Mouchoirs jetables ? Ready. GO !



Dominique Lassarre

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

À la une : L'attente

Actualité régionale

☆ La consommation en Occitanie

☆ J'achète dans ma zone

Actualités de fin d'année

☆ Les trois soupes et la bouillabaisse

Coup de gueule

☆ Des vaccins mais pas pour tout le monde

☆ N'accablez ni les pharmaciens, ni l'industrie pharmaceutique

Vie de l'Adéc-LR

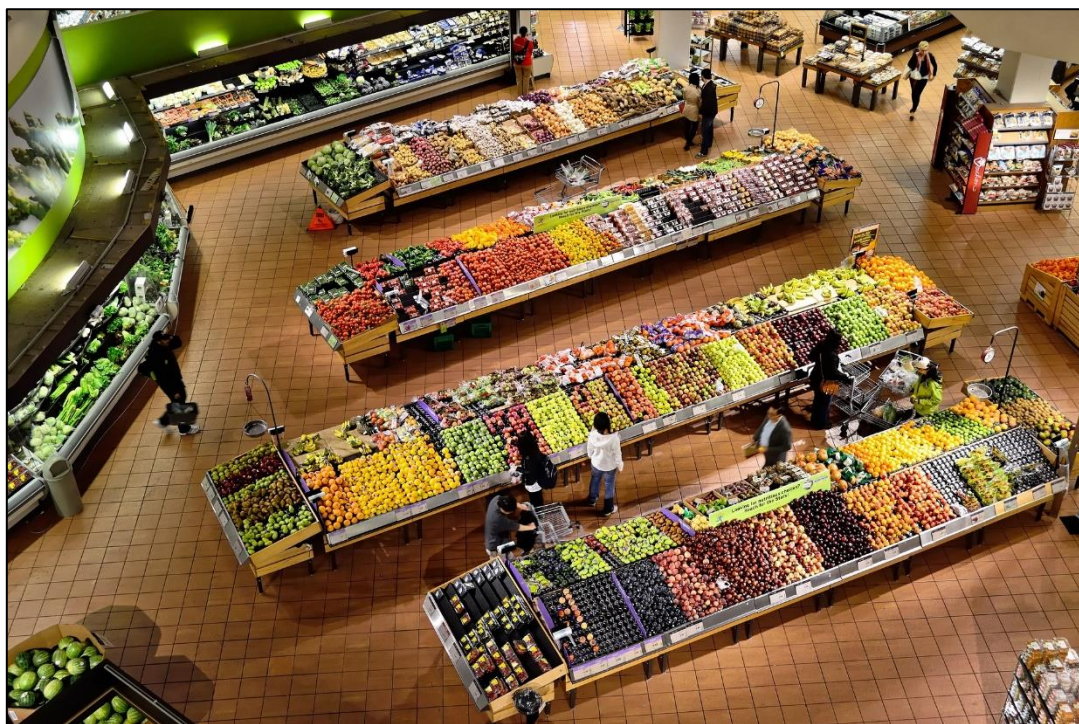
☆ Les tapuscrits

☆ Un cadeau utile et original

Actualité régionale

LA CONSOMMATION EN OCCITANIE

En Occitanie, le pouvoir d'achat annuel est en deçà de la moyenne nationale et les achats effectués majoritairement dans les grandes surfaces. Tels sont les éléments principaux qui ressortent d'une vaste étude, la première du genre, menée par la chambre de commerce et d'industrie (CCI) Occitanie pour connaître les habitudes et pratiques d'achats des habitants de notre région.



L'étude a porté sur un panel de 37 produits de consommation courante (alimentaires et non alimentaires) et près de 21 000 ménages.

Premier élément : le potentiel de dépenses des ménages. La CCI régionale et son observatoire économique l'évaluent à 33,45 milliards d'euros. Ainsi, dans notre région, un ménage dépense en moyenne 12 138 euros par an, soit un niveau inférieur à la moyenne nationale (12 950 euros).

Deuxième élément : 68% des achats s'effectuent dans les grandes surfaces (hyper et supermarchés), une proportion voisine de la moyenne nationale (70%). Dans la région, les autres formes se répartissent ainsi : 21% dans des commerces inférieurs à 300 m², 6,5 % en ligne, 4% dans les halles, marchés ou en vente directe, 0,5% autrement.

Troisième enseignement : le caractère local de la production. Pour 66% des consommateurs de la région, c'est le principal critère d'achat.

Autre constat : sans surprise, la Haute-Garonne et l'Hérault, départements les plus peuplés, captent une part importante des dépenses (44%) et sont, de fait, les locomotives de l'économie régionale.

En conclusion, une étude riche de nombreuses données. Souhaitons qu'elles servent, en particulier dans le cadre des Schémas de cohésion territoriale (Scot), pour élaborer des stratégies qui, tout en prenant en compte les dynamiques commerciales, intègrent aussi l'implantation géographique des citoyens afin de favoriser une consommation de proximité dans toute l'Occitanie.

Sources : Observatoire économique CCI Occitanie, éditions de l'Indépendant (13/10/2020) et de Midi Libre Gard (25/10/2020).

J'ACHÈTE DANS MA ZONE

La Chambre régionale de Commerce et d'Industrie, la Chambre de Métiers et de l'Artisanat et la Région Occitanie ont mis en place une plateforme interactive pour les artisans, fabricants et commerçants locaux. Le consommateur peut y trouver livres, accessoires, mode, jouets, santé, beauté, bien-être, décoration, bricolage, nouvelles technologies*... en commande directe, avec livraison ou du retrait en magasin. Cette solution est particulièrement adaptée aux achats pendant le confinement.

L'intention est louable, mais le site est un peu poussif. On peut faire une recherche par zone géographique ou par catégorie de produits ou services. Il est assez difficile de trouver ce qu'on cherche si on en a une idée précise.

Les annonces sont de qualité très inégale selon le soin que l'annonceur y a apporté. Certains mettent les heures d'ouverture, d'autres non. Le référencement dans l'une ou l'autre catégorie est un peu aléatoire. Aucun prix n'est affiché. Il faut prendre contact avec le commerçant ou l'artisan pour en savoir plus. Mais si on prend le temps de se promener sur le site, on peut faire de belles découvertes pour des cadeaux originaux tout près de chez nous.

📍 <https://dansmazonelaregion.fr>

*Les produits alimentaires sont sur la plateforme 📍 <https://tousoccitariens.fr>



Actualités de la fin d'année

Comme tous les ans, Jean-Marie Chouleur nous offre un conte de Noël à sa manière. Il vous donnera de superbes idées de soupes.

LES TROIS SOUPES ET LA BOUILLABASSE

« Une bouillabaisse Garrigue ? Oui chef ! Hier je suis parti au Grau du Roi à la criée. J'ai acheté des poissons de roche, des vives, des lous, rascasses, congres, rougets, tellement frais qu'ils remuent encore ! Mais Monsieur le Marquis Thibaud de Budos veut éblouir ses invités, il souhaite avant la bouillabaisse que l'on serve trois soupes du Languedoc. Il désire que vous alliez lui rendre visite ».

Cette discussion se tenait le matin de l'an de grâce mil quatre cent entre Garrigue, commis de cuisine et son Chef Paul de la Bocuse, dans les cuisines du Château de Portes, qui se dresse majestueusement au sommet d'un col sur le chemin de la Régordane¹. À son retour d'entretien avec le Marquis, le Chef

¹ Le chemin de Régordane, dit encore chemin de Saint-Gilles, aujourd'hui GR 700, est le tronçon cévenol de la route qui reliait l'Île-de-France au Bas Languedoc et à la Méditerranée avant que la vallée du Rhône ne s'ouvre, politiquement parlant, vers le XIV^e siècle.

était tout dévarié² : il avait carte blanche pour les trois soupes et mission de réussir la bouillabaisse ; aussi il bousculait Garrigue pour l'empêcher de faire un pénéquet³, mais celui-ci était aussi excité que son patron.

Au soir les quarante invités, des notables avec leurs épouses dans leurs plus beaux atours, arrivèrent de Chamborigaud, Bessèges, La Grand Combe, Vialas, Pont de Montvert et d'Alais. Ils furent éblouis par la magnificence de la salle où devait se dérouler le banquet. Des nappes damassées, des candélabres d'argent, des bouquets de plantes odorantes, des tentures de soie de Saint-Jean-du-Gard. Quelles beautés ! Ils se mirent à table autour du Bailly.



De nombreux pages⁴ en tenue d'apparat, servirent d'abord, dans des coupelles en vermeil, un consommé de poularde du Gers avec une julienne de truffes du Duché d'Uzès. Il fut suivi d'un velouté de châtaignes blanchettes façon *bajana*⁵. Puis vint une garbure, cette fameuse soupe des Hautes Pyrénées qu'on prépare qu'avec des pommes de terre et du chou chez les humbles. Chez le Marquis de Budos, le chef y avait ajouté des légumes parfumés, du confit de canard, des saucisses de Toulouse et du jambon de la Bigorre. Bien qu'elle fût servie dans des écuelles en étain sur une grande tranche de pain de l'Aveyron, comme il est de règle, les convives avaient dégustés la garbure sans toucher au pain réservé à la piétaille et aux animaux.

Entre chaque soupe, les pages emplissaient les coupes de vins réputés du Languedoc et de la Cerdagne.

Quel régal !

² Dévarier : troubler, perturber, contrarier.

³ Pénéquet : petite sieste.

⁴ Un page était un jeune noble attaché au service d'un roi, d'une reine, d'un prince, etc. Au Moyen Âge, un page était l'intendant d'un chevalier, un apprenti écuyer.

⁵ Bajana : soupe de châtaignes sèches cuites à l'eau (Vallée Borgne des Cévennes).

Cependant tout le monde attendait la bouillabaisse dont on sentait les odeurs venant de la cuisine. Pour faire patienter les invités, un bal eut lieu aux sons des fifres, galoubets et tambourins. Tous dansèrent élégamment gaillardes et menuets.

Enfin, on apporta la bouillabaisse dans de grands plats décorés d'algues et de têtes de gros poissons. Chacun anticipait le plaisir de la savourer. Mais elle fut accueillie par un hurlement des quarante notables : elle était immangeable ! Garrigue avait oublié de frotter le pain grillé à l'ail. Il l'avait tartiné de beurre et non d'huile d'olive de Nîmes. Du beurre dans la soupe de poissons ! Le scandale fut si grand que le Chef Paul de la Bocuse mit fin à ses jours sine die.

Quand il se présenta à la porte du Paradis des cuisiniers, il entendit la sentence Marcus Gavius Apicius : « *Malheureux une bouillabaisse au beurre dans nos terres romaines ! Quel outrage à tes ancêtres ! Avant de pouvoir pénétrer au Paradis des cuisiniers, tu devras faire 700 soupers dans les règles de ton beau pays. Hors de ma vue renégat !* »

Si, par aventure un soir de Noël, vous allez vers les montagnes, bravant la neige et le vent venant du Mont Lozère, en passant devant « le Vaisseau des Cévennes », vous verrez les ruines d'un château illuminées. Si vous êtes assez curieux et courageux pour vous approcher, vous sentirez les effluves d'une bouillabaisse à l'huile d'olive avec des croûtons à l'ail préparés par le Chef Paul de la Bocuse.

Jean-Marie Chouleur

PS : Toute ressemblance avec « les trois messes basses » d'Alphonse Daudet est intentionnelle.

Coups de gueule

DES VACCINS, MAIS PAS POUR TOUT LE MONDE

D'après les dires des années précédentes, les personnes âgées doivent se faire vacciner impérativement contre la grippe saisonnière. Fin septembre, citoyen responsable, je me suis inscrit dans la pharmacie où j'ai mes habitudes pour recevoir le pactole contre l'épidémie qui ferait décéder chaque année un grand nombre de « vieux ».



Mais, milieu novembre, la pharmacie est toujours en rupture de stock ! Terrible pensée de ma part : depuis une semaine, on voit à la télé des millions de flacons être remplis d'un autre vaccin aléatoire pour prévenir de la COVID. Réflexion amère, cette production doit être rentable, alors que la grippe, c'est bon pour les personnes âgées qui ne sont plus utiles. La preuve : ils n'organisent pas des fêtes à cluster.

Jean-Marie Chouleur

N'ACCABLEZ NI LES PHARMACIENS, NI L'INDUSTRIE PHARMACEUTIQUE

Une fois n'est pas coutume. Je vais prendre la défense tant des officines que des groupes pharmaceutiques, que je blâmerais volontiers pour la pénurie de médicaments.

Chaque année, les pharmaciens programment les achats du vaccin de la grippe saisonnière en nombre d'unités et leurs livraisons en fonction du débit de l'année précédente et de la capacité de leur réfrigérateur. Jean-Marie, tu le sais comme moi, les vaccins doivent être conservés au frais. Ces commandes sont faites à la fin de la vague de vaccination, vers le mois de février.

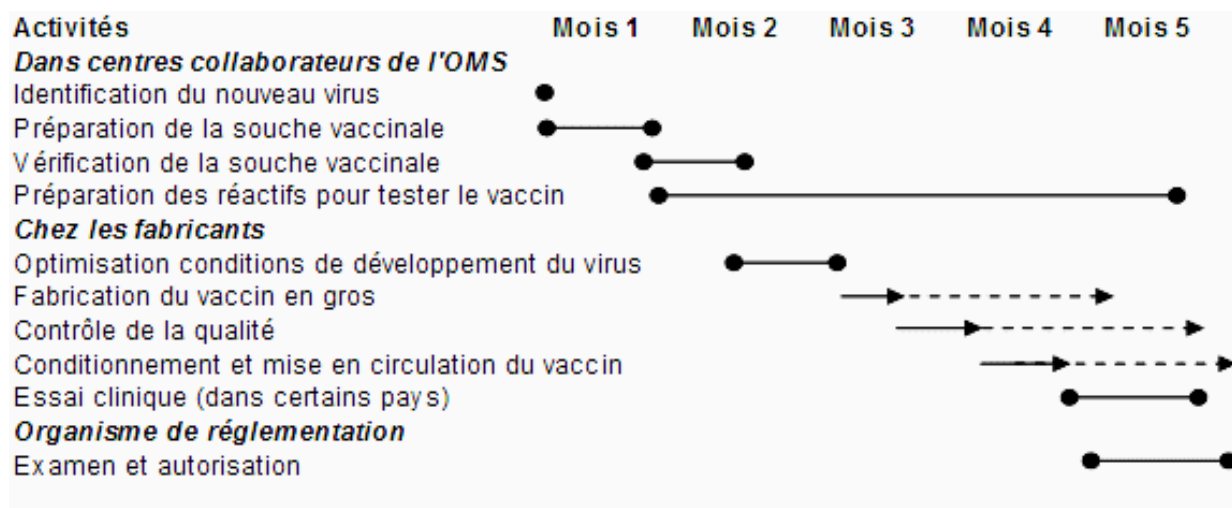
Les laboratoires mettent alors en route la conception du vaccin de la saison suivante à l'aide des germes qui se sont développés dans diverses parties du monde. Sa composition virale change chaque année. Puis les laboratoires le mettent en fabrication à partir du mois de juin en fonction de la programmation fixée par les commandes. En effet, un vaccin est un produit sensible que l'on ne peut stocker que pour une période courte et au froid.

Fin septembre, les médias annoncent que le vaccin est prêt, ce qui signifie que la première livraison se fera dans les officines vers le 15 octobre et la Caisse d'assurance maladie envoie aux personnes concernées le feuillet pour une vaccination entre le 13 octobre et le 31 janvier.

Cette année, nombre de personnes, angoissées par la pandémie de la COVID, se sont précipitées dans les pharmacies dès le mois d'octobre pour se faire vacciner, alors qu'elles ne l'avaient pas fait les années précédentes. C'est plutôt une bonne nouvelle. Mais les citoyens responsables comme toi qui se font régulièrement vacciner doivent attendre la prochaine livraison. Sois rassuré. En l'attendant, avec le masque et les mesures barrières, la grippe ne devrait pas plus t'atteindre que la COVID.

Toutefois, il y a matière à réflexion quant au stockage, au transport et à la distribution du vaccin contre la COVID-19 (à moins 80 °C pour certains nous dit-on). Comment définir et organiser les priorités pour une vaccination massive ?

Dominique Lassarre



Sources : OMS et discussion avec divers pharmaciens en rupture de stock dans la ville de Nîmes.

Vie de l'ADÉIC -LR

LES TAPUSCRITS

Les Tapuscrits proposent des savoirs et des savoir-faire de la vie quotidienne, afin de développer des habitudes de consommation bonnes pour la santé, la sécurité ou le budget familial, ainsi que des comportements respectueux de l'environnement.

N°1 - Écogestes au bureau. Consommer moins d'énergie, bien choisir l'encre et le papier pour imprimer sans polluer ni nuire à la biodiversité. Et comment se séparer de son ancien matériel.

N°2 - Bien-être au bureau. Préserver notre dos, notre vue et notre environnement en utilisant l'ordinateur.

N°3 - Les repas tirés du sac. Respecter une alimentation saine et variée et les règles d'hygiène lors de voyages avec des repas « tirés du sac ».

N°4 - Notre communication par courrier électronique : Des conseils pour rendre sa communication par messages électroniques plus performante.

N°5 - Bien gérer ses courriers électroniques. Ne pas se laisser déborder, trier et ranger ses mails, mais aussi prendre conscience de leur coût énergétique.

N°6 - La farine. Tout savoir sur la farine, les farines, leur composition et l'intolérance au gluten.

N°7 - Mieux comprendre ses factures d'énergie. Pourquoi le coût de l'énergie est-il très variable ? Quelle est la part des taxes sur votre facture ?

N°8 - Faire baisser ses factures d'énergie. Choisir l'énergie la plus économique et choisir son fournisseur.

N°9 - Les ondes radio. L'usage des radiofréquences dans notre vie quotidienne. Quelles sont les principales sources d'exposition aux ondes et comment s'en protéger ?

N°10 - Cartables et sécurité sur le chemin de l'école. Approche ergonomique : le cartable et le dos. Porter ou tirer ? L'usage du cartable à pied, à vélo, en car. Les critères d'achat.

Avec le N° 11 - Le riz : un trésor local - vous saurez tout sur le riz de Camargue. Signes de qualité, culture, qualités nutritives, histoire et recettes.

UN CADEAU UTILE ET ORIGINAL

Enveloppez vos vœux dans les Feuilles de Chou. Et pourquoi pas offrir à vos amis une adhésion à l'Adéic-LR pour 2021 pour seulement 10 euros. Mais attention, il faut qu'ils soient consentants, qu'ils remplissent notre joli bulletin d'adhésion que vous nous enverrez avec un chèque ou un don sur le site www.adeic-lr.fr !

Comme dans les grands restaurants, voici un Bulletin d'adhésion sans prix. Vous pouvez le reproduire autant que vous le souhaitez, car nous sommes certains que vous avez beaucoup d'amis.



N°11 - NOVEMBRE 2020
LES TAPUSCRITS

LE RIZ, UN TRÉSOR LOCAL

Les Français consomment en moyenne 4,5 kg de riz par an. En 2018, 180 exploitations cultivaient du riz en France, essentiellement sur le territoire de la Camargue. La filière du riz de Camargue représente un chiffre d'affaires annuel de 60 millions d'euros et 2000 emplois directs.



LE RIZ DE CAMARGUE

Depuis 2000, le label **Indication Géographique Protégée** a été décerné au Riz de Camargue. L'appellation « Riz de Camargue » est la garantie d'une production française pour les consommateurs. Un cahier des charges (IG2006) validé par l'Institut National de l'Origine et de la Qualité (INAO) et par la Commission Européenne, définit pour chaque métier de la filière, les procédures à mettre en œuvre afin d'assurer la sélection des variétés, la qualité de la production, l'identification, la traçabilité des riz de Camargue. Grâce au travail de préservation des riz par les riziculteurs, nous pouvons consommer local.

En 2018, 180 exploitations cultivaient du riz en France principalement en Camargue (2/3 dans les Bouches du Rhône, 1/3 dans le Gard. Il y a aussi quelques riziculteurs dans l'Aude et en



Adéic Languedoc Roussillon - 4 rue Jean Bouin 30000 Nîmes - www.adeic-lr.fr - publications@adeic-lr.fr - 07 82 76 30 48

1



Association de Défense, d'Éducation et d'Information du Consommateur en Languedoc-Roussillon

Bulletin d'adhésion

Mme M. Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : Date de naissance :

Adresse e-mail :

Fonction/profession : Secteur d'activité :

Vous recevrez par courrier électronique ou voie postale, une attestation d'adhésion valable pour l'année en cours.

Date et signature :

Ont contribué à la rédaction du N°89 des Feuilles de Chou :

Jean-Louis Biot, Frédéric Chardon, Jean-Marie Chouleur, Dominique Lassarre, Christophe Prudhomme, Corinne Rabier, Julie Redler, 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, Wikipédia

