

## LE FLACON ET LA DOSE

La vaccination est un outil essentiel pour lutter contre les maladies infectieuses. Gratuite et non obligatoire, la vaccination contre la COVID19 a commencé en France le 18 janvier après une livraison de la société Pfizer. Et patatras, voilà qu'il n'y a plus de vaccins. Les capacités de



production seraient dépassées, il faut arrêter l'usine pour la moderniser... Il en est de même avec AstraZeneca, qui a des « baisses de rendement ». Et les pays qui ont commencé quelques jours avant nous se voient stoppés en pleine campagne en attendant les livraisons de Moderna et Janssen.

Alors est arrivé le miracle de la sixième dose. Les personnes qui assurent la vaccination se sont rendues compte que les flacons fournis par Pfizer pour cinq doses sont bien remplis. Remplis au point que, la cinquième dose administrée, il en reste une. Que faire ? La jeter ? Ils ont fait comme vous et moi aurions fait : ils ont administré la sixième dose évitant ainsi de gaspiller un produit précieux si difficile à obtenir. Et bien le laboratoire Pfizer s'est fâché : « Vous les Européens, vous vous croyez malins. Vous nous achetez le vaccin moins cher que les Américains et vous utilisez les restes. Alors nous vous livrerons moins de flacons, car ce sont des doses que vous avez commandées ! » Donc si on veut plus de vaccins, il faut en jeter. L'appât du gain n'a pas grand-chose à voir avec la logique, ni avec l'humanisme.

**Dominique Lassarre**

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

**À la une :** Le flacon et la dose

#### Actualités de la consommation

- ☆ Un indice de réparabilité pour certains appareils
- ☆ La conservation par le froid
- ☆ Les tisanes

#### Environnement

- ☆ Que manger pour protéger la planète ?
- ☆ Localiser les lieux de vente directe des producteurs
- ☆ On fait de tout avec le miscanthus

#### Bon à savoir

- ☆ Validité de la Carte d'Identité
- ☆ Stop Pub
- ☆ Fin des numéros surtaxés dans les administrations publiques

#### Actualités régionales

- ☆ Les résultats de la votation citoyenne en Occitanie

## Actualités de la consommation

### UN INDICE DE RÉPARABILITÉ POUR CERTAINS APPAREILS

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, il est devenu obligatoire pour les fabricants et les distributeurs d'afficher un indice de réparabilité pour certains appareils électroniques et électroménagers. Smartphones, ordinateurs, téléviseurs, lave-linge et tondeuses à gazon électriques sont concernés.

Cet indice de réparabilité prend la forme d'une note sur 10, attribuée en fonction du respect d'une liste de critères propres à chaque catégorie de produit. Le consommateur pourra ainsi se faire une idée, en un coup d'œil, de la facilité avec laquelle il pourra réparer son produit dans le temps en cas de panne.



La France, pour une fois en avance sur ses homologues européens, a mis en application une circulaire européenne invitant à la lutte contre l'obsolescence programmée et le gaspillage électronique, faisant suite à l'obligation d'annoncer la durée de disponibilité des pièces détachées depuis 2015. Cet indice de réparabilité a été mis au point grâce à une collaboration depuis 2018 entre différents organismes publics et privés comme l'ADEME, des fabricants et distributeurs mais aussi des associations de consommateurs.

Obligatoire pour les ventes en ligne et en magasin, l'indice de réparabilité va prendre la forme d'une note sur 10 basée sur 5 principaux critères : la documentation ; la facilité de démontage/remontage ; la disponibilité des pièces détachées ; le prix de ces pièces ; ainsi qu'un critère spécifique à chaque catégorie de produits. Le détail de ces critères pour chaque produit pourra être donné à la demande du consommateur.

Nous ne pouvons que soutenir cette mesure qui va dans le bon sens, avec un intérêt écologique évident, mais aussi économique pour le consommateur qui pourra se tourner vers un appareil plus facilement réparable et ainsi le conserver plus longtemps. À terme, cela devrait rendre moins systématique le fameux « cela ne vaut pas le coup de le réparer, autant en racheter un ».

Cependant, ne soyez pas étonnés de ne pas encore retrouver ce nouvel indice dans les magasins, les fabricants ont un an pour se conformer à la nouvelle législation et les sanctions en cas d'absence de cette information ne tomberont qu'à partir de janvier 2022.



## LA CONSERVATION PAR LE FROID

Depuis la découverte des vaccins contre la COVID19, on évoque leurs moyens de conservation par le froid avant leur utilisation.

L'utilisation du froid pour conserver les denrées périssables remonte à la préhistoire. A l'époque, on utilisait de la neige et de la glace pour conserver les produits de la chasse. Pour mémoire, le père de la surgélation est Charles Tellier (1828-1913), ingénieur français dont les travaux ont porté sur la fabrication du froid. Il a fait la démonstration en 1876, en équipant un voilier en navire frigorifique par la vapeur, qu'on pouvait conserver de la viande à une température de 0 °C à - 2 °C lors d'un voyage de plus de trois mois de Rouen à Buenos-Aires.

### Il y a deux méthodes de prise au froid.

La **congélation** est une technique qui consiste à abaisser lentement (jusqu'à 24h) la température transformant l'eau contenue dans les produits en cristaux de glace. Cette technique est utilisée par les consommateurs pour conserver leurs denrées au congélateur. L'aliment doit être conservé à -18° à cœur du produit. Une fois décongelé, il ne faut jamais le recongeler un aliment.

La **surgélation** est une technique industrielle qui consiste à refroidir brutalement (quelques minutes à une heure) des aliments en les exposant à de très basses températures. Cette prise au froid permet de descendre à moins 140° puis, selon la destination, à remonter à -18° pour vos produits alimentaires ou -80° pour les vaccins contre la COVID19.

### Pourquoi congeler les vaccins ?

Les vaccins sont des produits biologiques fragiles. « Ils perdent une part de leur activité ou efficacité, c'est-à-dire leur aptitude à protéger comme il se doit le sujet vacciné, lorsqu'ils sont exposés à des températures inappropriées. Cette baisse d'efficacité des vaccins est irréversible » (OMS, 1998).

Certains réagissent mal à la lumière, la grande majorité préfère le froid. Nous savons que dès le retour de la pharmacie, notre vaccin contre la grippe doit être placé au frigo pour quelques heures seulement entre + 2°C et + 8°C. Il doit être placé à l'intérieur du réfrigérateur mais pas dans la porte, où la température est plus élevée et varie en fonction des ouvertures et fermetures.

Si le matériel est au point, il faut remercier toutes les personnes intervenantes dans la chaîne, jusqu'à la personne qui fera la piqûre de vaccin qui protégera. En attendant, respectons les gestes barrières.

Rappel : le masque ne remplace pas les gestes barrières.



<https://destinationsante.com/vaccins-pourquoi-faut-il-les-conserver-au-froid.html>

OMS – Rapport sur la thermostabilité des vaccins, 1998

Généralités sur les vaccinations | Vaccination Info Service (vaccination-info-service.fr)

## LES TISANES

**La saison hivernale incite à y recourir. Une tisane est une boisson aux propriétés curatives obtenue par macération, infusion ou décoction de matériel végétal, dans de l'eau chaude ou froide. Des versions « glacées » sont proposées pour l'été. Variétés, appellations, compositions, origines, utilisations, essayons d'y voir clair.**

Un point de droit : d'aucun ne peut, sauf s'il est pharmacien (le diplôme d'herboriste, supprimé par le gouvernement de Vichy, n'a jamais été rétabli) indiquer un usage médical concernant la vente d'une plante. Sinon, il peut être condamné pour pratique illégale de la médecine.

Une tisane peut être préparée à base de différentes parties de la plante : racines, tiges, feuilles, fruits, graines, fleurs, parfois associées. Des épices peuvent y être incluses (par exemple cannelle, vanille). Des huiles essentielles peuvent y être ajoutées pour en affirmer le goût ou le parfum. Ces huiles peuvent être naturelles lorsqu'elles sont issues de plantes ayant subi un travail de distillation, donc produites à partir de « vrais végétaux », qui peuvent être certifiés bio.

Beaucoup de composants arrivent de l'étranger, ayant fait un long voyage (parce que moins chers que s'ils étaient cultivés en France), sans référence aux conditions de culture. Ainsi la verveine vient le plus souvent du Portugal, de nombreuses variétés proviennent des pays asiatiques qui, par ailleurs ont une vraie connaissance botanique et une véritable pratique du soin par les plantes médicinales. Par contre la chimie a investi ce domaine, privilégiant divers ajouts, dont des stabilisants et surtout des composés très odoriférants. Si la date de péremption est brève, il n'y aura pas trop de nocivité, seulement un affadissement.



Arrêtons-nous sur les thés. Quelques rares essais sont en cours pour faire pousser ces camélias en France, mais pour l'instant, c'est de d'Asie qu'ils proviennent le plus souvent. Cependant, regardons de plus près les thés parfumés. Dans les plus classiques, aux fruits rouges ou aux agrumes, on trouve de vraies associations et de vrais morceaux. Mais quel produit donne son caractère au thé au caramel ? Un parfum de synthèse. Et dans le thé à la pomme, dit d'origine turque, même un microscope ne permet pas de découvrir un morceau de ce fruit.

Nous sommes encore nombreux à utiliser des plantes connues, celles de notre jardin ou des bords de chemins quand les champs adjacents sont exempts d'intrants néfastes. Il y a les agriculteurs-cueilleurs qui cultivent, collectent et vendent ces plantes parallèlement aux nombreuses enseignes et marques qui les commercialisent.

L'inventivité des marques est sans limite. Comme il est interdit de préciser formellement à quoi une tisane peut servir, quelle affection pourrait être soulagée, on se laissera tenter par un « moment de quiétude », un « rêve du soir », un « instant de bonheur ». C'est une course à la suggestion par un vocabulaire enchanteur. Les marques « éthiques » se font un devoir de tout dire : elles précisent que l'emballage est constitué à partir de carton recyclé et recyclable, imprimé d'encre naturelles, que les infusettes sont biodégradables et certifiées inertes, sans possibilité de transfert de matière.

## Environnement

Rien n'est simple avec deux articles contradictoires. À vous de trouver l'équilibre !

### QUE MANGER POUR PROTÉGER LA PLANÈTE ?

**L'étude du bilan carbone des aliments montre que, contrairement à une idée reçue, les plus polluants ne sont pas ceux qui viennent de loin. Ainsi un rôti de bœuf ou un plateau de fromages sont bien plus nocifs pour la planète qu'une corbeille de fruits exotiques.**

Le transport des aliments ne représente que 6 % des émissions de CO2 de l'alimentation. L'usage des sols, celui des engrais ainsi que l'élevage des ruminants en représentent 57%. Ainsi le mode de production d'un aliment est plus déterminant que sa proximité en matière de bilan environnemental.

À titre d'exemple, une salade cultivée en Allemagne, sous serre, en hiver, aura un bilan carbone deux fois plus élevé que le même légume importé d'Espagne où il est cultivé en plein air.

Une bonne assiette pour la planète serait ainsi composée : 50% de fruits et légumes, 15% de céréales, 13% de protéines végétales, 8% d'huiles végétales, 5% de produits laitiers, 5% de protéines animales, 3% de sucre et 1% de pommes de terre.

Ce sont bien plus nos habitudes alimentaires qu'il faut changer... en veillant quand même au goût et au mode de distribution des aliments !

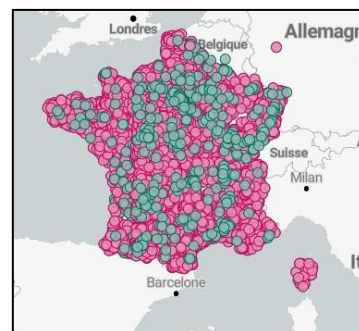
#### Sources :

📄 [www.novethic.fr/actualite/infographies/isr-rse/infographie-le-classement-des-aliments-les-plus-mauvais-pour-la-planete-149311.html](http://www.novethic.fr/actualite/infographies/isr-rse/infographie-le-classement-des-aliments-les-plus-mauvais-pour-la-planete-149311.html)

📄 [ademe.fr/agriculture-alimentation-sources-dimpacts-environnementaux-leviers-damelioration](http://ademe.fr/agriculture-alimentation-sources-dimpacts-environnementaux-leviers-damelioration)

### LOCALISER LES LIEUX DE VENTE DIRECTE DES PRODUCTEURS

**Le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, en partenariat avec les Chambres d'agriculture, annonce l'ouverture de la plateforme « Frais et local ». Elle a pour but de regrouper les plateformes existantes des réseaux de producteurs qui font de la vente directe aux consommateurs (Bienvenue à la ferme, réseau de l'enseignement agricole et réseau de l'association française d'agriculture urbaine professionnelle- AFAUP).**



L'ADÉIC-LR a testé le site. La formule est simple. On se localise ; on choisit ses produits dans un menu déroulant : viandes, poissons, fruits et légumes, crèmerie, tous produits.

Les points de vente du réseau « Bienvenue à la ferme » apparaissent sur la carte avec leur adresse. Par contre le maillage est encore faible. Beaucoup d'autres initiatives sont absentes, même celles des chambres d'Agricultures, ex « le marché des producteurs de la Chambre d'Agriculture du Gard à Nîmes », de même des structures plus petites comme la Fontaine d'Arlande (présentée dans le N°90 des Feuilles de Chou).

Le gouvernement annonce que, « dans un second temps, une nouvelle version permettra aux producteurs, à des points de vente individuels et aux autres plateformes de vente directe de s'inscrire directement sur la plateforme ». Et c'est tant mieux.

Pour les consommateurs : 📄 [www.fraislocal.fr](http://www.fraislocal.fr)

Pour les producteurs : ✉ [relationplateforme@agriculture.gouv.fr](mailto:relationplateforme@agriculture.gouv.fr)

## ON FAIT DE TOUT AVEC LE MISCANTHUS

Il ressemble à de grands roseaux de quatre mètres de hauteur. Le *miscanthus giganteus* est une plante graminée originaire d'Asie qui suscite un intérêt croissant en France depuis dix ans.

Sa culture s'étend aujourd'hui sur environ 6 000 hectares. *Le miscanthus peut être récolté tous les ans. Sa culture prévient l'érosion du sol, limite le ruissellement, filtre l'eau et favorise la biodiversité.*

Le miscanthus est utilisé principalement comme paillage horticole, mais aussi comme litière pour animaux (sous forme de copeaux ou granulés 100 % naturels et compostables). Il peut servir de biocombustible. Cette source d'énergie renouvelable permet aux propriétaires d'une chaudière biomasse de se chauffer à moindre coût en soutenant les cultures locales.

Le miscanthus est également utilisé pour servir d'isolant ou de composant de bio-béton. Mélangé à du sable, de l'eau et du ciment, il permet de fabriquer un « béton vert », local et plus respectueux de l'environnement. Les tiges sont intégrées à la préparation du béton à hauteur de 60 % pour remplacer les granulats de construction. Elles allègent ainsi le matériau et réduisent son bilan carbone en remplaçant une ressource non renouvelable, le granulats, par une ressource naturelle. Une solution intéressante, alors que le béton qui représente 80 % du patrimoine bâti en France est un matériau très polluant. Tout comme le lin et le chanvre, la fibre de miscanthus semble promise à un bel avenir dans le secteur de la construction.

**Pour en savoir plus :** [🔗 Combustible, isolant, bio-béton... connaissez-vous le miscanthus? - WE DEMAIN](#)

### Bon à savoir

## VALIDITÉ DE LA CARTE D'IDENTITÉ

**En 2014, la durée de validité de la carte nationale d'identité (CNI) d'une personne majeure est passée de 10 à 15 ans.**

Le prolongement, d'une durée de 5 ans donc, est automatique sous réserve de remplir deux conditions :

- être majeur au moment de la délivrance,
- que la carte était encore valide le 1<sup>er</sup> janvier 2014.

A titre d'illustration, une personne dont la CNI a été établie en 2010 pourra donc l'utiliser jusqu'en 2025, si elle est née en 1992, année de sa majorité à 18 ans, ou avant.

Pour voyager à l'étranger, quand l'épidémie de Covid sera davantage jugulée..., il est préférable d'utiliser un passeport valide. À défaut, il est nécessaire de vérifier quel est le document d'identité exigé par le pays sur le site [🔗 https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/](https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/)

En l'absence de passeport, et pour un pays qui accepte la carte d'identité, il est possible demander son renouvellement anticipé en produisant un justificatif de voyage à avenir (billet de transport, devis d'une agence de voyage, réservation d'hébergement, attestation de l'employeur en cas de voyage professionnel...).

### **Textes de référence :**

🔗 [Décret n°2013-1188 du 18 décembre 2013 : article 10 - Extension de la durée de la validité de la carte d'identité](#)

🔗 [Réponse ministérielle du 3 décembre 2019 relative au prolongement automatique de la carte d'identité](#)

## STOP-PUB

Comme le recommande régulièrement l'Adéc-LR, vous avez affiché la mention « Stop pub » sur votre boîte aux lettres et vous continuez à recevoir des publicités ?

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, il est interdit d'y déposer des imprimés non adressés, il en va de même pour les cadeaux promotionnels non sollicités ainsi que la distribution d'imprimés publicitaires sur le pare-brise des véhicules.

Les entreprises qui ne respectent pas ces dispositions sont passibles d'une amende de 1 500 €.

C'est ce que prévoit la loi relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire paru au *Journal officiel* du 11 février 2020.

Source : [service-public.fr](http://service-public.fr)



## FIN DES NUMÉROS SURTAXÉS DANS LES ADMINISTRATIONS PUBLIQUES

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, les administrations et les organismes chargés d'une mission de service public doivent proposer un numéro d'appel non surtaxé et non géographique pour permettre d'obtenir un renseignement, d'entreprendre une démarche ou de faire valoir ses droits.

Il en résulte que désormais, appeler une administration ne peut pas coûter plus cher que le prix d'un appel local. Seul ce dernier reste payant en fonction de votre forfait téléphonique. Le coût de l'appel peut être inclus dans le forfait téléphonique fixe ou mobile ou est tarifé au prix d'un appel local selon l'offre souscrite.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, les services suivants ne sont plus surtaxés :

- Allô service public : 3939
- l'Assurance retraite : 3960
- le paiement des amendes de radars automatiques : 0 811 10 10 10 et 0 811 10 20 30 (radars automatiques) ainsi que 0 811 871 871 (procès-verbal électronique)
- la RATP : 3424
- la SNCF : 3635

Pour mémoire, d'autres organismes étaient déjà passés à la gratuité de leurs services comme notamment :

- l'Agence nationale des titres sécurisés (ANTS) : 3400
- la CAF qui a remplacé depuis le 16 décembre 2020 tous ses anciens numéros en 810 par un numéro unique : le 3230
- Pôle Emploi : 3949
- le service d'information des impôts : 0 809 401 401
- l'Urssaf qui a remplacé depuis le 7 décembre 2020 ses anciens numéros par le 3957 pour les employeurs et professions libérales et le 3698 pour les indépendants, artisans et commerçants.

Texte de référence : Loi n°2018-727 du 10 août 2018 pour un Etat au service d'une société de confiance.

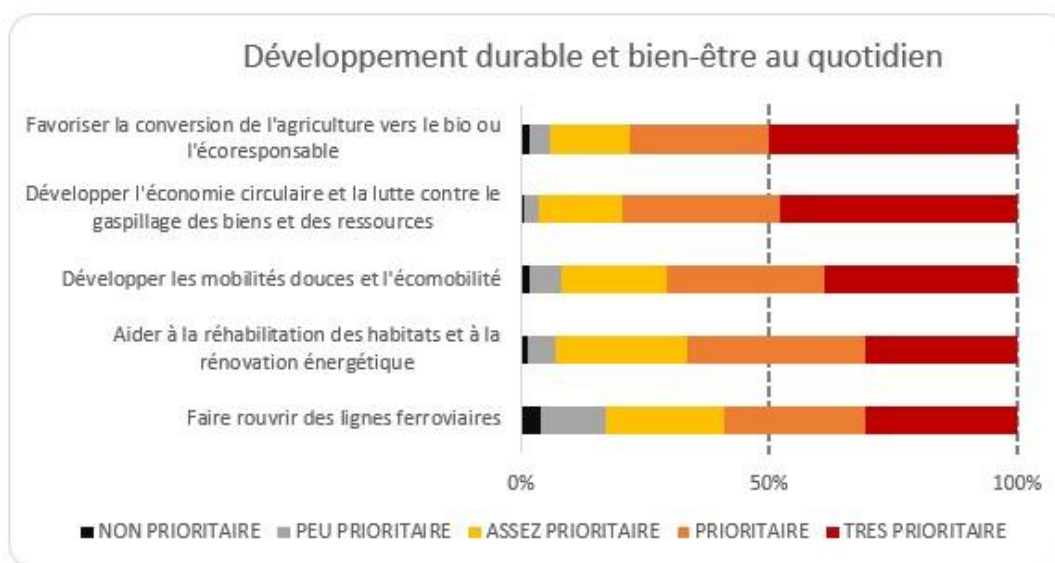
Source : [service-public.fr](http://service-public.fr)

## Actualités régionales

### LES RÉSULTATS DE LA VOTATION CITOYENNE EN OCCITANIE

Suite aux travaux de la convention citoyenne pour l'Occitanie 2020, réunie en septembre, une votation a été organisée pendant 3 semaines, du 16 octobre au 8 novembre, réunissant plus de 20 500 participants, âgés de 15 ans et plus. Voici quelques résultats

À la première question concernant l'effort budgétaire à consentir en 2021 en faveur du développement durable et du bien-être, deux actions arrivent en tête, enregistrant des résultats très proches. L'une indique de favoriser la conversion de l'agriculture vers le bio et les cultures écoresponsables, la seconde enjoint au développement de l'économie circulaire et à la lutte contre le gaspillage des biens et des ressources.



Le maintien d'une offre de soins de proximité et de qualité est la mesure la plus importante en faveur du monde rural.

Les pratiques citoyennes renouvelées passent de façon prioritaire par le fait de soutenir les actions d'éducation à la citoyenneté, et en second point par la simplification des démarches administratives.

Enfin, concernant le choix des sujets potentiels pour un grand débat citoyen à mener en 2021 au niveau régional, les résultats de la votation montrent que les champs de l'environnement et de la citoyenneté sont au centre des préoccupations des habitants d'Occitanie. Ainsi, se retrouvent dans le quatuor de tête, les trois propositions liées à la gestion des ressources (énergie, eau) et aux défis climatiques, ainsi que la relation démocratique élus/citoyens et l'abstention électorale.

Les résultats devraient être pris en compte par la Région dans le cadre de la préparation du budget régional 2021.

**La totalité des résultats :** [www.laregion.fr/IMG/pdf/52propositions\\_convention\\_citoyenne.pdf](http://www.laregion.fr/IMG/pdf/52propositions_convention_citoyenne.pdf)

**Ont contribué à la rédaction du N°91 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](mailto:publications@adeic-lr.fr)

Directeur de la publication : Christophe Prud'homme

Rédacteur en Chef : Frédéric Chardon

Crédits photos : Adéic, Pixabay, Wikipédia

