

LE KINTSUGI, LA RÉPARATION EST AUSSI UN ART

Dans notre société, nous avons pris la fâcheuse habitude de se séparer d'un bien dès qu'il est cassé. Mais en se tournant vers d'autres horizons, on peut découvrir des philosophies différentes.



Vers 1450 au Japon, le shogun Ashikaga Yoshimasa a renvoyé en Chine un bol de thé chinois

endommagé pour le faire réparer. Le bol étant revenu réparé avec de vilaines agrafes métalliques, ses artisans japonais auraient cherché un moyen de réparation plus esthétique.

De là est né le *kintsugi* signifiant « jointure en or ». Cette méthode de réparation des porcelaines ou céramiques brisées s'appuie sur l'utilisation d'une laque saupoudrée de poudre d'or. Le résultat est esthétique bien qu'imparfait, mais parfois l'objet ainsi réparé se retrouve plus joli qu'à l'état initial.

C'est aussi une autre philosophie qui prend en compte l'histoire de l'objet et donc les accidents éventuels qu'il a pu connaître. La casse d'un objet n'en signifie plus sa fin, mais le début d'un nouveau cycle, avec un renouveau ou une continuité dans son utilisation.

Il ne s'agit donc pas de cacher les réparations, mais de mettre en avant celles-ci. On peut faire un parallèle avec la notion de résilience dont le *kintsugi* serait la métaphore.

Ainsi la prochaine fois que vous casserez un objet, demandez-vous si une nouvelle vie pour cet objet n'est pas possible.

Au sommaire dans les Feuilles de Chou de ce mois

MIEUX CONSOMMER

COMMENT DÉTECTER CE QUI NOUS POUSSE À (SUR)CONSOMMER	2
CIRCUITS COURTS	3

ENVIRONNEMENT

NUMÉRIQUE : ET SI ON CONSOMMAIT PLUS SOBREMENT ?	4
LUTTER CONTRE LA CHALEUR DANS SON LOGEMENT	5
LE LIVRE DES RECETTES DE LULUZED	6

DROIT DU CONSOMMATEUR

UNE CONVERSATION TÉLÉPHONIQUE EST-ELLE UNE PREUVE DE CONTRAT ?	6
--	---

PRÈS DE CHEZ NOUS

DANS LES CÉVENNES, ADOPTEZ LE BALUCHON PIQUE-NIQUE	8
--	---

COMMENT DÉTECTER CE QUI NOUS POUSSE À (SUR)CONSOMMER

À l'heure où nos modes de consommation exercent une pression sur nos écosystèmes, comment certaines marques font-elles appel à notre inconscient pour nous pousser à consommer plus ? Apprenez leurs techniques pour ne plus vous laisser piéger.

Éthi'Kdo est une plateforme numérique à statut coopératif dont la mission est de favoriser une consommation plus respectueuse des femmes, des hommes et de l'environnement.

Ethi'Kdo a rassemblé 5 techniques qui influencent nos choix d'achat et nous encouragent à (sur)consommer et propose un test pour repérer chez nous les *dark patterns* ?



Les *dark patterns* sont des techniques de marketing poussant à consommer. Elles s'appuient sur nos biais cognitifs pour nous influencer et nous inciter à la surconsommation.

Un biais cognitif, c'est un mode de fonctionnement de notre pensée qui permet de traiter très rapidement la masse des informations qui nous parviennent et que nous n'avons pas de temps d'examiner une à une. Mais les biais cognitifs sont à l'origine d'erreurs de jugement par des raccourcis logiques trompeurs qui influencent nos jugements sans que nous ne nous en rendions compte. Alors que notre cerveau traite des milliards d'informations par seconde, ces biais nous donnent la possibilité de former des jugements sans une analyse systématique des données disponibles.

Cependant, ceux-ci peuvent être à la base d'erreurs de jugement ou de mauvaises décisions : les *dark patterns* nous encouragent à faire des choix d'achats faussement logiques dans un objectif entièrement commercial.

Sur le site d'Éthi'Kdo, on peut apprendre à détecter cinq *dark patterns* à l'aide de nombreux exemples. Avec un quizz pour se tester. C'est amusant et instructif !



🔗 <https://www.ethikdo.co/blog/apprenez-detecter-consommer/>

CIRCUITS COURTS

Bio, circuits courts, durable... Comment ne pas tout mélanger et éviter le greenwashing ?

Indépendamment de son impact sur notre santé, l'alimentation représente 28% de l'émission de gaz à effet de serre. Elle est également à l'origine de 70 % de la consommation en eau potable et de la majorité des déchets d'emballages.

Acheter local

À la suite des confinements dus à la pandémie de COVID, beaucoup de consommateurs ont abandonné les achats en grande surface au profit des marchés locaux et des achats effectués en vente directe. Cette méthode de distribution est dite « **de circuit court** » quand elle ne compte pas plus d'un intermédiaire entre le producteur et le consommateur.

Un site, créé par le ministère de l'Agriculture et de l'alimentation et les Chambres d'agricultures, permet au consommateur de trouver toutes les plateformes de vente directe de produits agricoles. Il suffit de se géolocaliser et une série de points roses ou verts apparaissent sur la carte avec les adresses des points de vente ou de retrait des produits.

À noter que beaucoup de coopératives ou d'associations qui possédaient déjà une plateforme numérique ont joué le jeu afin de regrouper toutes leurs propositions sur un seul site.

🔗 www.fraisetlocal.fr

Qui dit circuit court, dit aussi fruits et légumes de saison.

Serres chauffées toute l'année, coût du transport longue distance, suremballage... les fraises ou les tomates achetées en février, génèrent quatre fois plus de CO₂ que si elles sont consommées en pleine saison... Un fruit ou un légume de saison coûte moins cher, a plus de goût car il est cueilli à maturité, pousse plus vite et de façon plus naturelle qu'un fruit cultivé hors saison.

Calendrier des fruits et légumes de saison de l'ADEME :

🔗 <https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/1767-calendrier-des-fruits-et-legumes-de-saison.html>

Connaitre le bilan écologique des produits alimentaires

Le programme AGRIBALYSE® fournit une base de données et un dispositif de référence pour l'analyse environnementale des produits alimentaires. Les données sont fondées sur la méthode de l'Analyse du Cycle de Vie. Cette méthode fournit des indicateurs d'impacts environnementaux des produits, incluant toutes les étapes intervenant dans leur fabrication (du champ à l'assiette) et prenant en compte différents enjeux environnementaux (climat, eau, air, sol...). Elles permettent de calculer l'Eco-score, un indicateur représentant l'impact environnemental des produits alimentaires.

Pour télécharger l'application de l'écoscore sur votre téléphone :

🔗 <https://scanup.fr/eco-score-impact-environnemental-produits-alimentaires/>



NUMÉRIQUE : ET SI ON CONSOMMAIT PLUS SOBREMENT ?

L'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) vient de produire un guide pour informer les internautes et conseiller de bons gestes touchant à l'entretien et au renouvellement des équipements numériques afin d'en atténuer l'impact environnemental.

Ce guide est constitué de quatre parties qui concernent les connexions, l'entretien, les données, le renouvellement.

Les connexions.

Quelques habitudes simples à réaliser et qui permettent de limiter les consommations électriques du numérique :

- privilégier le Wifi à la 4G ;
- bien paramétrer ses appareils ;
- la bonne connexion au bon moment. Couper la connexion et débrancher les appareils quand on ne les utilise pas.

L'entretien.

Pour prolonger la vie de nos équipements (ordinateurs, tablettes, smartphones, consoles...), l'ADEME conseille de :

- ne pas utiliser l'appareil en cas de surchauffe ;
- éviter les chocs ;
- enlever la poussière dans les entrées de ventilation de l'ordinateur ;
- protéger les systèmes : mise à jour régulière de l'antivirus, navigateur sécurisé, suppression des données inutiles.

Les données.

Les unités de stockage, telles les serveurs et les routeurs, consomment beaucoup d'énergie pour fonctionner. Quelques mesures pour ajuster nos pratiques et limiter la consommation :

- supprimer les documents inutiles et stocker les données sur une plateforme unique pour éviter les doublons ;
- télécharger des vidéos plutôt que les regarder en streaming ;
- nettoyer la messagerie, supprimer les messages ne donnant pas lieu à une suite, éviter les pièces jointes, se désabonner des lettres d'information qu'on ne lit pas.

Le renouvellement.

Près de 80 % des impacts du secteur numérique sont dus à la fabrication des appareils. Pour réduire cet impact et changer moins souvent d'équipement, des solutions existent comme :

- se doter de produits ayant des labels environnementaux, plus sobres en consommation d'énergie et plus durables grâce à l'indice de réparabilité ;
- conserver son équipement plus longtemps : ainsi, passer de 2 à 4 ans d'usage divise par deux son impact environnemental ;
- trouver des alternatives au neuf.

Pour consulter le guide de l'ADEME :

 <https://bibliothèque.ademe.fr/cadic/6555/guide-en-route-vers-sobriete-numerique.pdf>

LUTTER CONTRE LA CHALEUR DANS SON LOGEMENT

Étés caniculaires et vagues de chaleur précoces ou tardives semblent inéluctables. Comment équiper les bâtiments de façon durable pour maintenir le confort pendant ces périodes chaudes ?

La réglementation environnementale RE2020 définit des normes de construction imposées désormais à tous les constructeurs en matière de confort thermique.

Le confort est défini au moyen de deux seuils que la température intérieure au bâtiment ne doit pas dépasser. La nuit, la température doit être au maximum de 26°C. Le jour, elle doit se situer entre 26° et 28°C. Au-delà de ces seuils, chaque degré supplémentaire à l'intérieur du bâtiment est considéré comme inconfortable pour l'occupant.

Créer de la fraîcheur

Les systèmes de climatisation consomment énormément d'énergie et leur fonctionnement réchauffe l'air extérieur. De plus, les fluides frigorigènes qu'ils contiennent sont générateurs de gaz à effet de serre, nocifs pour l'environnement. Rappelons qu'un brasseur d'air ou ventilateur permet de faire baisser la température ressentie de 2-3°C en minimisant ces inconvénients.

Avec des travaux plus lourds, on peut aussi installer un puits climatique, plus connu sous le nom de puits provençal ou de puits canadien qui met à profit la fraîcheur du sol pour rafraîchir le bâtiment.

Protéger de la chaleur

Le centre d'études et d'expertise sur les risques, l'environnement, la mobilité et l'aménagement (CEREMA) est un établissement placé sous la tutelle conjointe du ministre de la transition écologique et solidaire, et du ministre de la cohésion des territoires, recommande la mise en œuvre de protections solaires sur les façades. Fixes ou mobiles, comme des volets ou des persiennes, elles permettent, en position fermée, de protéger le logement des apports solaires, tout en laissant entrer la lumière naturelle. De plus, si on maintient les fenêtres ouvertes, ces protections garantissent une bonne ventilation nocturne car elles n'entravent pas le flux d'air.



ATTENTION CANICULE

Buvez de l'eau et restez au frais

- Évitez l'alcool
- Mangez en quantité suffisante
- Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit
- Mouillez-vous le corps
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19

- Lavez-vous les mains régulièrement
- Portez un masque
- Respectez une distance d'un mètre

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • #canicule

LE LIVRE DES RECETTES DE LULUZED

Lulu Zed est une association nîmoise créée en 2016. Elle a pour objet de promouvoir un mode de vie zéro déchet en menant des actions concrètes de sensibilisation à la réduction des déchets.

Un livret regroupant les recettes des membres de l'association

Tout le monde peut contribuer à réduire les déchets en modifiant quelques habitudes : trier, composter, trouver des alternatives aux emballages en plastique, moins consommer, cuisiner...

Réaliser soi-même certains produits, c'est possible, facile, enrichissant et motivant.

Chaque geste compte ! Luluzed propose une trentaine de recettes pour permettre de débiter ou de progresser sur le chemin du zéro déchet, chacun à son rythme.

Entre autres : réaliser des conserves de coulis de tomates quand les tomates sont de plein champ, fabriquer de la lessive ou du baume à lèvres sans produits chimiques, préparer les meilleurs cookies au chocolat du monde.

Comment l'obtenir ?

Le livret est disponible gratuitement en version numérique à visualiser sur écran ou en version téléchargeable et imprimable en recto-verso pour reconstituer le livret.

Les liens pour le livret et d'autres recettes sur le site :

<http://www.luluzed.fr/recettes/>



Droit du consommateur

UN ENREGISTREMENT TÉLÉPHONIQUE EST-IL UNE PREUVE DE CONTRAT ?

Nombreux sont les professionnels à vouloir conserver l'enregistrement d'une conversation téléphonique, pensant que cela constitue une preuve de contrat, même sans confirmation écrite. La question n'est cependant pas toujours évidente. Quelles sont les conditions à respecter et les règles en vigueur ? La Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) donne des réponses.

D'un point de vue légal, enregistrer une conversation téléphonique comme preuve de formation d'un contrat est autorisé. Néanmoins, tout organisme ou entreprise qui veut procéder ainsi doit, en sa qualité de responsable de traitement, prouver qu'il s'agit du seul moyen pour démontrer qu'un contrat a été conclu avec la personne concernée. Il est nécessaire de distinguer les contrats qui peuvent être conclus à l'oral de ceux pour lesquels l'accord doit impérativement se matérialiser par un acte écrit.

Pour les contrats écrits, l'enregistrement n'est pas nécessaire afin d'établir sa conclusion. Par exemple, le code de la consommation prévoit que, lorsque le professionnel démarché un consommateur par téléphone en vue de conclure un contrat portant sur la vente d'un bien ou sur la fourniture d'un service (article L. 221-16 du code de la consommation), ce dernier n'est engagé par cette offre qu'après l'avoir signée et acceptée sur un support durable.

Pour les contrats pouvant être souscrits à l'oral (par exemple l'achat d'une prestation de visite culturelle payante), si l'enregistrement de conversations semble possible, le principe de minimisation des données doit être respecté. « Seules les conversations portant sur la conclusion d'un contrat par voie téléphonique peuvent être enregistrées ». Cela signifie que le téléopérateur que vous avez au bout du fil ne peut enregistrer la conversation que si l'objet de celle-ci porte clairement sur la conclusion du contrat et qu'elle constitue le seul moyen de prouver qu'il y a contrat.



En cas d'enregistrement de la conversation, les personnes concernées doivent être informées « de façon concise, transparente, compréhensible et aisément accessible, en des termes clairs et simples », de la façon dont les données à son sujet sont traitées et leur durée de conservation. La durée de conservation des enregistrements est de cinq ans.

La collecte des données bancaires est un point sensible. En souscrivant un contrat ou en réservant un séjour par téléphone, il peut arriver de communiquer le numéro de sa carte, sa date d'expiration et le cryptogramme visuel. Ces données sensibles sont alors enregistrées dans le cadre de la conversation téléphonique bien qu'elles ne sont pas nécessaires pour prouver le contrat. La CNIL recommande ainsi qu'un dispositif d'interruption temporaire de l'enregistrement puisse être mis en place partout et proposé au consommateur, afin que ses données bancaires ne soient pas conservées avec l'enregistrement.

Source :

<https://www.cnil.fr/fr/lenregistrement-des-conversations-telephoniques-afin-detablir-la-preuve-de-la-formation-dun-contrat>

Près de chez nous

DANS LES CÉVENNES, ADOPTEZ LE BALUCHON PIQUE-NIQUE

L'association Cévennes Eco Tourisme qui regroupe les acteurs du tourisme du Parc national des Cévennes est à l'origine d'un baluchon de repas à emporter dans ses itinérances, sur le territoire cévenol. Le contenu et le contenant sont produits au plus près. Beau, bon et écolo.

Le sac en toile de jeans, confectionné par l'Atelier Tuffery à Florac, est très tendance. Il renferme une boîte en inox pensée par Gaspajoe. Les couverts sont taillés dans l'olivier par le menuisier drômois Laurent Barbier.



Cette boîte de pique-nique durable et réutilisable, adaptée aux contraintes de l'itinérance, ne contient que des produits locaux. Elle participe à la lutte contre les emballages plastiques, qui s'amassent et polluent, et à la promotion du circuit court.



Levier économique pour une meilleure consommation

Cévennes Eco Tourisme est partie du constat que les touristes prennent le plus souvent un pique-nique pour parcourir leur lieu de villégiature. Le repas tiré du sac est préparé par leur soin ou par les professionnels hébergeurs. Le baluchon réutilisable serait un bon vecteur de sensibilisation au zéro déchet et un levier économique pour une meilleure consommation.

La réalisation du « baluchon pilote » et la phase de test ont été financées grâce aux budgets participatifs de la Région Occitanie en juillet 2021. Une trentaine de professionnels du secteur ont accepté de participer à l'expérimentation. Quatre-vingts baluchons ont été distribués ce qui a permis un retour d'expérience.

Vous trouverez les coordonnées des commerces et des campings qui distribuent les baluchons, car il vaut mieux réserver son baluchon à l'avance sur le site web dédié :

<https://www.cevennes-ecotourisme.com/Le-Baluchon-Ici-Votre-Pique-Nique>

Le Baluchon a été **Lauréat du budget participatif Économie Circulaire** de la région Occitanie en octobre 2019.

Ont contribué à la rédaction du N°107 des Feuilles de Chou :

Jean-Louis Biot, Frédéric Chardon, Jean-Marie Chouleur, Dominique Lassarre, Christophe Prud'homme, 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

