

L'heure de l'arbitrage

La sécheresse historique de cette année, nécessitant de réduire plus qu'à l'accoutumée notre consommation d'eau, et en cette rentrée l'inquiétude vis-à-vis de l'approvisionnement énergétique, amènent à un changement radical du discours politique. Dixit notre président, il s'agit de « la fin de l'abondance ».



De nombreuses voix appellent depuis de nombreuses années à limiter notre consommation et à éviter le gaspillage. Dans le contexte d'une forte inflation limitant le pouvoir d'achat tout en gardant en tête l'objectif de réduire notre empreinte carbone, le gouvernement invite chacun à faire des efforts. Nombreux sont ceux à faire déjà ces efforts. Tous les mois depuis 2013, Les Feuilles de Choux de l'Adéic Languedoc-Roussillon ont donné des conseils dans ce sens.

Cet été, des internautes se sont mis à suivre les déplacements de jets privés de groupes comme Total ou de grandes fortunes telles que Bernard Arnault, Vincent Bolloré et Martin Bouygues. L'objectif : dénoncer l'empreinte carbone démesurée de ces super-riches, qui n'hésitent pas à prendre l'avion pour effectuer des trajets très courts de manière excessive.

Le jet privé est ainsi devenu le symbole de l'injustice sociale où la moindre des choses serait de demander des efforts à ceux qui polluent le plus. Un jet privé émet autour de 10 fois plus de CO₂ par passager qu'un vol classique, un vol de 4h équivaut aux émissions d'un Européen sur une année.

On peut arguer que leur interdiction ou régulation est avant tout symbolique car ils représentent moins d'1% des émissions mondiales. Néanmoins les symboles sont importants et la population sera davantage prête à consentir de nouveaux efforts si les plus aisés se montrent également concernés.

Au sommaire dans les Feuilles de Chou de ce mois

SÉCURITÉ

UN NOUVEAU GUIDE POUR PRÉVENIR LES ARNAQUES.....	2
NOUVELLE ARNAQUE AU PHISHING	2

ALIMENTATION

LES PRATIQUES ALIMENTAIRES DURABLES	3
NUTRI SCORE : UNE ENQUÊTE AUPRÈS DES ADOLESCENTS.....	4

ENVIRONNEMENT

LE REGROWING OU COMMENT FAIRE REPOUSSER SES LÉGUMES.....	5
CONSEIL LECTURE.....	6

IMMOBILIER

LES LOYERS DES LOGEMENTS LES PLUS ÉNERGIVORES SONT GELÉS.....	7
---	---

COUP DE GUEULE

LE DIABLE EST DANS LES PETITES LIGNES.....	8
--	---

UN NOUVEAU GUIDE POUR PRÉVENIR LES ARNAQUES

Arnaques au compte personnel de formation (CPF), usurpation d'identité, escroquerie à l'encaissement de chèque... Telles sont les pratiques frauduleuses en ligne les plus utilisées. Globalement, ces arnaques et d'autres sont en forte hausse. Les services de l'État viennent de publier un guide de prévention pour le grand public et les entreprises afin de nous aider à lutter contre ces manœuvres malhonnêtes.



Ce guide est constitué de 16 fiches sur les risques d'arnaques en ligne. Chaque

fiche comprend une définition de l'arnaque en question, son mode opératoire et les recommandations à suivre. Outre celles mentionnées en début d'article, ces fiches abordent des pratiques telles que les faux ordres de virement, les faux sites administratifs, les fraudes aux réparations, le vol des coordonnées bancaires...

Ce guide est consultable et téléchargeable sur <https://www.economie.gouv.fr/files/2021-03/guide-des-arnaques-task-force.pdf>

Ce guide met en garde également contre le danger des réseaux sociaux qui sont un vecteur de développement et de l'augmentation du nombre d'arnaques en ligne. Augmentation dont sont principalement victimes les publics jeunes, souvent adeptes de ces nouveaux moyens de communication.

Pour mémoire, rappelons que la plateforme THESEE accessible via <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N31138> permet depuis mars 2022 de signaler une escroquerie en ligne et de déposer plainte.

NOUVELLES ARNAQUES AU PHISHING

Deux nouvelles tentatives de fraude sur vos téléphones mobiles par SMS sont très présentes en ce moment. Il s'agit d'arnaque dont le but est de soutirer vos données bancaires et personnelles.

La première consiste en un SMS commençant par « AMELI » qui vous demande de valider ou d'actualiser vos informations pour recevoir votre nouvelle carte vitale. Ne vous inquiétez pas, il n'y a pas de « nouvelles cartes Vitale », sauf à votre demande en cas de perte ou de vol.

La deuxième passe aussi par un SMS vous annonçant qu'un colis a été expédié et vous invite à cliquer sur un lien pour bien recevoir le colis. Il faut être bien attentif et ne pas cliquer sur l'adresse proposée qui n'a rien à voir avec un transporteur connu tel que La Poste, Chronopost, UPS...

LES PRATIQUES ALIMENTAIRES DURABLES

Les pratiques alimentaires durables concernent l'achat de produits labellisés « biologique », « équitable » ou tenant compte de l'origine géographique. Elles sont en augmentation dans notre pays. Mais ne nous réjouissons pas trop vite : elles reflètent une stratification sociale marquée.

L'enquête SVEN (novembre 2017) a montré les résultats suivants :

- 51% des individus déclarent tenir compte du label biologique dans leurs achats,
- 43% du label équitable
- 66% de l'origine géographique des produits.

Par ailleurs, on trouve une certaine convergence dans l'adoption de ces pratiques durables dans la mesure où la majorité des individus qui prennent en compte le label biologique lors de leurs achats prennent aussi en compte le label équitable et/ou l'origine géographique des produits.

L'ensemble des consommateurs enquêtés peuvent être répartis en quatre profils-types dont la comparaison montre que les pratiques alimentaires durables sont structurées par la position sociale, le niveau scolaire, la situation vis-à-vis du travail et le sexe.

Parmi les individus adoptant des pratiques alimentaires durables, l'analyse fait émerger deux profils types :


Les consommateurs urbains, aisés et diplômés représentent 14% des consommateurs et se caractérisent par une forte attention portée aux labels « biologique » (81%) et « équitable » (67%), ainsi qu'à l'origine géographique des produits alimentaires achetés (89%). Ils fréquentent les producteurs locaux, magasins bio ou AMAP. Ils s'approvisionnent sur les marchés et dans des commerces spécialisés (boulangers, bouchers, fromagers, maraîchers). Par ailleurs, ils fréquentent relativement peu les supermarchés. Ce profil est surtout investi par des individus issus de classes socioprofessionnelles (CSP) supérieures, fortement diplômés et possédant un niveau économique élevé. Ils vivent majoritairement seuls ou à deux dans l'unité urbaine de Paris.

Les femmes et retraités. C'est le groupe le plus important de consommateurs d'alimentation durable (36% de l'échantillon total), avec une consommation encore plus élevée de produits biologiques (84%), équitables (74%) et locaux (92%). Dans ce profil, 59% sont des femmes et 28% des retraités. Derrière ces variables se dessine la question du temps disponible et de l'évolution des pratiques alimentaires au cours de la vie. Contrairement au cas du premier profil, le niveau de ressources économiques disponibles n'est pas une variable distinctive.

Les exclus. Ce profil représente 34% de l'échantillon. Ces personnes ne tiennent pas compte des critères de durabilité lors de leurs achats alimentaires : 90% d'entre eux ne prennent pas en compte le label biologique, 92% le label équitable et 61% l'origine géographique. La plupart privilégient le supermarché pour effectuer leurs achats. La proportion d'ouvriers y est importante (18%), ainsi que d'individus ayant un faible niveau de diplôme. Il s'agit aussi en majorité d'hommes (53%) en emploi (62%). La situation financière de certains de ces consommateurs est difficile. Enfin, ils vivent au sein de ménages de grande taille et plutôt en commune rurale (30%).

Les indifférents. Enfin, 16% des individus ne présentent pas de catégories distinctives au regard de leur consommation de produits durables. La totalité des individus de ce groupe s'approvisionnent en supermarché et la moitié d'entre eux, en complément, dans des magasins spécialisés une à deux fois par semaine. Socialement, ils sont caractérisés par un plus faible niveau de diplôme et un pourcentage plus important de personnes sans emploi. Ils connaissent une situation économique difficile (21% seulement déclarent « y arriver »).

Enquête Styles de Vie et environnement (SVEN) 2362 personnes (échantillon aléatoire France entière, 18 ans et +) interrogées en novembre 2017.

Carla Altenburger, L'Institut Agro Montpellier, UMR Innovation et UMR IRISSO, Paris, France
So What ? N°18  www.chaireunesco-adm.com

NUTRI SCORE : UNE ENQUÊTE AUPRÈS DES ADOLESCENTS

Quatre ans après son lancement officiel en France, le Nutri-Score, logo à 5 couleurs reflétant la qualité nutritionnelle globale des aliments est désormais bien installé dans les rayons. Quelle est l'efficacité potentielle du Nutri-Score chez les adolescents ? Le connaissent-ils ? Qu'en pensent-ils ? Quels impacts sur leurs comportements d'achats déclarés ? Pour le savoir, Santé publique France a réalisé en octobre 2021 une enquête auprès de 1201 adolescents âgés de 11 à 17 ans habitant en France métropolitaine. Une synthèse de douze pages en présente les résultats.



En octobre 2021, 97% des adolescents interrogés ont déclaré avoir déjà vu ou entendu parler du Nutri-Score.

Les adolescents comprennent bien la signification du logo : les deux tiers indiquent spontanément que le Nutri-Score apporte des informations sur la composition et la qualité nutritionnelle du produit. La perception du Nutri-Score chez les adolescents est très bonne avec 96% déclarant que ce logo est facile à repérer sur les emballages et 91% le considérant facile à comprendre. Lorsqu'il s'agit d'évaluer la qualité nutritionnelle d'un produit, les adolescents se fondent en priorité sur les informations nutritionnelles du produit (citées spontanément par 15%) et le recours à un outil d'évaluation (cité par 13%) et en particulier le Nutri-Score (cité par 12%).

Sur l'ensemble de la population, 7 adolescents sur 10 avaient déjà acheté un produit avec le Nutri-Score en octobre 2021. Pour plus de la moitié des adolescents ayant déjà acheté un produit avec le Nutri-Score (54%), la présence du logo sur l'emballage les a incités à acheter ce produit.

Le point de vue de l'Adéc-LR.

Les adolescents sont particulièrement concernés par des produits sucrés qui ont un mauvais score. Pas étonnant donc qu'ils trouvent le logo sur ces produits. L'enquête ne dit pas si cela diminue leur appétence ou non ?

Ducrot Pauline, Serry Anne-Juliette, 2022 Collection : Études et enquêtes

 <https://www.santepubliquefrance.fr/view/content/437231/full/1/514579>

LE REGROWING OU COMMENT FAIRE REPOUSSER SES LÉGUMES

Et si on faisait repousser les légumes encore et encore ? Véritable technique zéro déchet, le regrowing permet de cultiver à partir de légumes que l'on possède déjà et sans avoir de potager c'est-à-dire faire repousser ses légumes à partir des déchets de ceux que l'on vient de consommer.

Cette technique venue des États-Unis est une méthode de multiplication végétale à mi-chemin entre la cuisine et le jardinage. Elle consiste à utiliser les restes de légumes ou de fruits pour faire grandir vos propres cultures, sans posséder un potager. Vous donnez ainsi une seconde vie à vos légumes.

La culture se fait très simplement et un rebord de fenêtre suffit largement. Alors comment ça marche ? À partir des tiges, des trognons et autres épluchures, vous pouvez faire pousser des légumes et des fruits. Cela permet de ne plus jeter les pépins, les racines, les bulbes, les tiges, c'est une manière de recycler les restes de vos légumes et de leur donner une seconde vie. Pas besoin d'avoir la main verte, cela ne nécessite ni savoir-faire particulier ni outils spécifiques. Il faut utiliser évidemment un produit bio et non traité. Vous devez ensuite réhydrater le reste de légume avec de l'eau que vous changez régulièrement. Il faut alors les mettre en terre, trouver un emplacement lumineux et avoir de la patience.



C'est très simple, puisqu'il suffit simplement de placer la partie inférieure des légumes qui s'y prêtent dans un bocal ou un verre d'eau (à changer tous les jours) et de placer le tout sur le bord d'une fenêtre. Il faudra en revanche un peu de patience car la pousse demande quelques semaines pour les légumes mais sera plus rapide pour les herbes aromatiques. Si on ne peut donc pas espérer un rendement digne d'un potager, ce sera une activité idéale pour faire découvrir la culture des légumes aux enfants urbains.

Comment procéder selon le type de légumes ?

La seule difficulté consiste à choisir les différentes parties qui permettent de faire pousser une nouvelle plante. Chaque type de légume demande différents modes de culture et chaque groupe une culture spécifique : légumes-feuilles, légumes racines, légumes-fruits, légumes-tiges ou herbes aromatiques.


- Les légumes-tiges : comme les céleris, les oignons verts, poireaux... dans ce cas, c'est le pied qu'il faut récolter. Vous récupérez la racine en faisant attention à couper quelques centimètres au-dessus.
- Les légumes racines : comme la betterave, le radis, la carotte, la pomme de terre... Pour ce type de légumes, la zone à prélever est le haut de la racine, la partie souterraine de la plante, juste au-dessous des feuilles. Pour les tubercules, un simple morceau suffit à faire repousser la plante.
- Les légumes-feuilles : ce sont le chou, la laitue, l'endive, l'épinard, dans ce cas, on récupère la partie entre la tige et le pétiole.
- Les légumes-fleurs ou les légumes-fruits : ce sont les légumes comme la tomate, avocat, courgette. Ces derniers repoussent à partir des pépins ou des noyaux présents dans le légume. Il faut les nettoyer avant de les planter.

Faire repousser une salade, un poireau, un oignon, de l'ail, du gingembre, une carotte, du fenouil : patienter quelques jours pour voir les fanes repousser petit à petit, les utiliser comme condiment, agrémentant une salade, un potage, une quiche de légumes

Source : <https://www.journaldesfemmes.fr/jardin/conseils-jardinage/2634877-tout-savoir-sur-le-regrowing-ou-comment-faire-repousser-ses-legumes/>

CONSEIL LECTURE

À force de grandir, la ville se disloque. Ce modèle de développement urbain inefficace, fondé sur la consommation de toujours plus de sol a un nom : l'étalement urbain. Structuré autour de la mobilité automobile, ce modèle montre aujourd'hui ses limites : consommation de terres agricoles, pollutions, coûts prohibitifs... mais surtout forme d'une ville qui a oublié les vertus de la proximité et qui accentue les fragmentations sociales et nos fragilités face aux crises.

 **Manifeste pour un urbanisme circulaire, Pour des alternatives concrètes à l'étalement de la ville** de Sylvain Grisot, éditions Apogée (2021) :

<https://dixit.net/manifeste/>



LES LOYERS DES LOGEMENTS LES PLUS ÉNERGIVORES SONT GELÉS

Comme l'avait prévu la loi Climat et résilience du 22 août 2021, il est désormais interdit, sur tout le territoire métropolitain, d'augmenter le loyer des logements classés F ou G dans le diagnostic de performance énergétique, le « DPE ». Cela concerne les nouveaux baux comme les anciens.

Obligatoire lors de la mise en vente ou en location d'un logement, le DPE indique sa consommation énergétique et son niveau d'émission de gaz à effet de serre, selon un barème allant de A (peu énergivore et peu polluant) à G (très énergivore et très polluant). Sa durée de validité est de 10 ans.

Cette mesure de gel des loyers est entrée en vigueur le mercredi 24 août en métropole et s'appliquera à compter du 1^{er} juillet 2024 dans les territoires d'outre-mer. Elle était déjà en vigueur depuis janvier 2021 dans les zones dites « tendues », les communes où le déséquilibre entre la demande et l'offre de logements est le plus fort.

Ce gel des loyers concerne les logements loués vides ou meublés notés F ou G (consommation d'énergie primaire supérieure à 330 kWh par mètre carré par an), y compris ceux loués dans le cadre d'un bail mobilité, destiné aux personnes en formation ou en mobilité professionnelle. En revanche, les locations saisonnières ne sont pas visées par ces mesures, pour l'instant.

En pratique, à l'arrivée d'un nouveau locataire, il est donc désormais impossible, pour le propriétaire d'un logement classé F ou G, d'appliquer un loyer supérieur à celui du précédent locataire, quelle que soit la localisation du logement. De plus, tout nouveau bail doit en effet mentionner la somme versée par le prédécesseur, que ce soit la location de logements loués vides ou meublés. Il est maintenant également impossible de pratiquer, en cours de bail, l'augmentation annuelle de loyer selon l'évolution de l'indice de référence des loyers (IRL).

Si le logement se situe dans une zone expérimentant l'encadrement des loyers, comme Paris, Lille, Lyon, Montpellier ou Bordeaux, et que le loyer est inférieur au montant minimum fixé par le préfet (appelé « loyer de référence minoré »), il n'est pas possible d'augmenter le loyer pour le porter à hauteur de ce montant en cas de note F ou G au DPE.

La solution pour éviter ce gel des loyers : que le propriétaire réalise des travaux d'économie d'énergie permettant de changer l'étiquette énergétique du logement et atteindre au minimum l'étiquette E.

Cependant, nombre de locataires ne savent pas quelle est l'étiquette énergétique de leur logement car le propriétaire n'a pas fourni le DPE. Si le locataire a des doutes sur la performance énergétique de son logement, notamment lorsque ses factures de chauffage sont très chères, il doit demander le document à son propriétaire. Si ce dernier ne répond pas, le locataire peut saisir la commission départementale de conciliation, qui gère les litiges entre bailleurs et locataires.

Outre ce gel des loyers des logements énergivores, d'autres dispositions ayant pour but d'inciter les propriétaires à réaliser des travaux d'économie d'énergie doivent entrer en vigueur prochainement. Ainsi, à partir du 1^{er} janvier 2023, il sera interdit de mettre en location des logements consommant plus de 450 kWh par mètre carré par an. Et entre 2025 et 2034, les logements classés G, F et E seront progressivement retirés de la location.

Coup de Gueule

LE DIABLE EST DANS LES PETITES LIGNES

Le 3 juillet, j'ai dû acheter le texte officiel d'une convention collective. Ma recherche sur Qwant m'a conduite à en faire la commande chez l'éditeur Légimedia.

Le coût en était de 2 euros réglé par Carte bancaire et le document téléchargeable reçu dans la foulée. Mais j'ai été surprise de constater que le 18 juillet un prélèvement de 35.88 euros a été effectué sur mon compte par la société Légimedia. J'avais en fait souscrit un abonnement à une aide juridique dont je n'avais pas besoin.

Je suis allée dans « mon compte » et j'ai pu résilier la veille juridique, ce que j'aurais dû faire immédiatement à réception de la facture.

J'ai envoyé un mail au service concerné (reclamation@convention.fr) pour tenter de récupérer la somme prélevée. Je ne dois pas être la seule à avoir été piégée car j'ai reçu une réponse automatique : « Sur le site, **pendant votre achat, ainsi que sur votre facture il est bien indiqué que cet accès est offert 15 jours puis 35.88 €/mois sans engagement et résiliable à tout moment via votre compte client** ».

Votre sélection

Produits	Prix unitaire	Qté	Sous-total HT
 <p>PDF de la Convention collective : Sport</p> <ul style="list-style-type: none">- Téléchargement instantané après paiement.- Garantie à jour des dernières dispositions légales.- Nombreux index facilitant la recherche d'informations.	1,90 €	1	1,90 € HT 
 <p>Accès illimité convention collective et synthèse</p> <ul style="list-style-type: none">- Accès illimité à 1 convention collective et une synthèse garanties toujours à jour.- Alertes par e-mail en cas de mise à jour du texte de la convention.- Offert 15 jours puis 35€88TTC/mois, résiliation depuis le compte client.- Assistant juridique : posez vos questions à nos juristes.- Compris : Synthèse 3328 - Sport	OFFERT	1	0,00 € HT 

Heureusement, l'arrêt du prélèvement a bien été pris en compte. Tout cela est légal, mais un moment d'inattention et ce qui vous est offert peut coûter très cher.

Dominique Lassarre

Ont contribué à la rédaction du N°108 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

