

POUR UN NOËL PLUS ÉCORESPONSABLE

La période de Noël est l'occasion de partager, de faire plaisir et de retrouvailles chaleureuses. Elle reste aussi un symbole de la surconsommation. Cependant, il est possible de bien profiter tout en réduisant notre impact sur la planète.

En effet, la période de Noël est génératrice d'une importante quantité de déchets. Entre les emballages alimentaires, les papiers cadeaux ou encore les décorations éphémères, il s'agit de la période la plus chargée pour les centres de tri.



Il est important de trier pour recycler, mais le mieux est de régler le problème à la source en passant par les circuits courts. En délaissant les achats de cadeaux par internet et en achetant les aliments chez vos commerçants locaux, de nombreux suremballages sont évités.

Pour les décorations, beaucoup peuvent être faites maison en récupérant à gauche à droite, lors de promenades des cônes de pins ou des morceaux de bois que l'on peut repeindre ou colorier avec des paillettes par exemple. Cela peut être l'occasion d'activités plaisantes pour les enfants.

Enfin pour les cadeaux, on peut s'appuyer sur le marché de l'occasion, particulièrement en cette période où des parents revendent les cadeaux à peine utilisés de leurs enfants depuis le Noël précédent. N'oublions pas les magasins spécialisés dans l'occasion reconditionnée, qui a tout du neuf, sauf le prix.

Reste le papier cadeau. Chaque année, en France environ 20 000 tonnes d'emballages cadeaux finissent directement à la poubelle et ils sont souvent non recyclables. Il faut donc se tourner vers des emballages réutilisables, comme les pochettes cadeaux, ou à défaut, utiliser du papier recyclable sans excès.

Au sommaire dans les Feuilles de Chou de ce mois

MIEUX CONSOMMER

ACHETER EN LIGNE, C'EST ÉCOLO OU PAS ?.....	2
CARTES CADEAUX : QUELQUES CONSEILS.....	3
LA RÉPARABILITÉ POUR LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE	4
TRAÇABILITÉ DES VÊTEMENTS.....	5

SANTÉ

ENQUÊTE SUR LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ.....	5
--	---

ENVIRONNEMENT

J'AI ÉVALUÉ MON EMPREINTE CARBONE	7
---	---

CUISINE

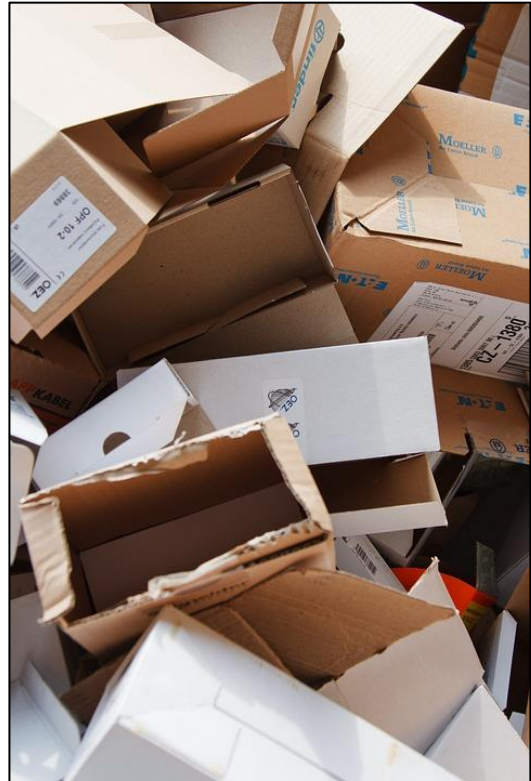
RECETTE DES OIGNONS DOUX CONFITS À MA FACON	8
---	---

ACHETER EN LIGNE, C'EST ÉCOLO OU PAS ?

« Suremballages, livraisons express à domicile, stockage dans des gigantesques centres logistiques... À première vue, la vente en ligne semble bien moins écoresponsable que l'achat en magasin physique ». Un article paru sur le blog d'Ethi'Kdo analyse point par point ces idées reçues. En voici le résumé.

En préambule, on notera que le mode de distribution n'explique que 5 à 10 % de la production de gaz à effets de serre dans le cycle de vie d'un produit. Ce qui pèse le plus, c'est l'extraction de matière première. Il faut donc se diriger vers les produits recyclés ou de seconde main.

Lorsqu'on commande en ligne, on reçoit beaucoup d'**emballages**. Toutefois, les produits vendus en magasin ont eux-aussi été livrés avec un emballage que le commerçant a retiré. Que ce soit en ligne ou en boutique, l'emballage pose les mêmes problématiques. La différence est que les colis reçus à domicile ne sont généralement remplis qu'à 10 ou 20% et que leurs emballages sont en grande majorité composés de plastique difficile à recycler. Or le recyclage a un coût : les emballages doivent être collectés, transportés, triés puis recyclés par un processus très gourmand en eau et en énergie. Certaines enseignes privilégient l'emploi de matières biodégradables pour leurs emballages, ou encore de colis réutilisables. Choisissez-les chaque fois que possible.



On sous-estime l'impact de **la livraison** pour les achats en magasins, qui doivent eux aussi être approvisionnés en marchandises. Les marchandises transitent généralement via une centrale d'achats qui distribuera ensuite les stocks aux différents points de vente physiques. À cela s'ajoute le déplacement de l'acheteur. Un seul camion bien rempli effectuant sa tournée aura un impact moins élevé que plusieurs dizaines de clients se rendant en magasin physique. Le danger, c'est **l'impatience** des consommateurs. Les services de livraison express ne recherchent pas l'optimisation mais la rapidité avec, pour conséquence, un taux de remplissage des camions plus faible, ou encore l'emploi de transports aériens.

Un autre facteur important est celui des **retours** qui sont en moyenne deux à quatre fois plus élevés que dans les magasins physiques, nécessitant de nouveaux transports. En se rendant en boutique, le consommateur peut toucher, voir, essayer le produit, poser des questions au commerçant.

Le **stockage** des produits est énergivore car il nécessite de chauffer ou de climatiser le lieu de stockage, de l'éclairer, d'utiliser des équipements électriques de convoyage. Le développement du e-commerce a conduit à la construction d'entrepôts gigantesques, de plus en plus nombreux pour être proches des

consommateurs et pour livrer dans des délais toujours plus courts. Leur impact environnemental est considérable.

Pour finir les auteurs de l'article soulignent que le e-commerce est un bon moyen de se lancer pour de **nouvelles enseignes** avec peu de moyens et de petites quantités de produits. Ouvrir un magasin ou développer un réseau de distribution demeure un exercice très coûteux en temps et en argent pour une jeune marque. Le développement de la distribution digitale permet de se faire connaître à moindre coût. Cela profite à de nombreuses structures engagées dans la seconde main solidaire, le made in France, les circuits courts.

Tiré d'un excellent article sur le blog d'Ethi'Kdo :

https://www.ethikdo.co/blog/vente_en_ligne_impact_ecologique/

CARTES CADEAUX : QUELQUES CONSEILS

Lorsque l'inspiration pour une idée cadeau ne vient pas ou par crainte de se tromper, la carte-cadeau constitue une solution afin d'être sûr de ne pas décevoir. Mais pour un effet garanti, il faut éviter quelques erreurs...

Acheter une carte-cadeau à durée de validité longue

Rien de plus frustrant que de se rendre compte qu'au moment où on pense l'utiliser que la carte-cadeau est expirée. Certaines cartes-cadeaux peuvent avoir

des durées de validité courtes (trois mois par exemple), il est donc important de vérifier la durée de validité en amont et d'opter pour une carte laissant assez de temps au bénéficiaire pour en profiter (un ou deux ans).



Se renseigner sur les enseignes partenaires qui acceptent la carte cadeau

Toutes les cartes cadeaux ne sont pas acceptées chez les mêmes commerçants. Certaines cartes cadeaux sont exclusives à un seul commerçant ou à un petit nombre, ce qui limite la liberté d'en profiter pour le bénéficiaire. On peut alors opter pour une carte cadeau multi-enseignes permettant au bénéficiaire d'aller presque où bon lui semble. Alors, bien que le choix soit généralement vaste, il vaut mieux vous assurer que les magasins préférés de votre bénéficiaire soient dans la liste. Lorsqu'on connaît les goûts du bénéficiaire, il est aussi possible d'opter pour une carte spécialisée. Cela peut être dans la déco, le sport, le Made in France...

Connaître suffisamment le bénéficiaire

En effet, lors de l'achat de certaines cartes cadeaux, particulièrement par internet, les coordonnées du bénéficiaire peuvent être demandées. Il vous faudra alors connaître son adresse e-mail et ne pas se tromper ! Elle peut être aussi nominative bien que cela reste rare, certaines enseignes requièrent l'identité du bénéficiaire et vous ne pourrez donc pas l'acquérir sans renseigner son nom.

Concernant son utilisation, la plupart des enseignes acceptent le format numérique. Le bénéficiaire n'a qu'à montrer la photo de sa e-carte sur son téléphone pour payer avec. Si le magasin ne propose pas cette solution, la e-carte doit alors être imprimée pour être utilisée. Il faut donc s'assurer que le bénéficiaire dispose d'une imprimante ou lui offrir une version matérielle, sinon il risque de ne pas en profiter.

LA RÉPARABILITÉ POUR LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE

Depuis le 1^{er} janvier 2021, le caractère réparable d'un produit fait l'objet d'un indice, notamment pour certains lave-linge, les téléviseurs et les ordinateurs portables. Cette mesure de la loi anti-gaspillage pour une économie circulaire est étendue à quatre nouvelles catégories de produits depuis début novembre 2022. Explications et précisions.



L'indice de réparabilité

Il est déterminé à partir de cinq critères :

- la disponibilité de la documentation technique,
- la facilité de démontage de l'appareil et les outils nécessaires pour y parvenir,
- l'information sur la disponibilité ou la non-disponibilité des pièces détachées et la durée de disponibilité,
- le prix des pièces détachées par rapport au prix du produit neuf,
- un critère spécifique à chaque catégorie de produit.

Depuis le 1^{er} janvier 2021, cet indice concerne cinq produits : les lave-linge à chargement frontal, les téléviseurs, les smartphones, les ordinateurs portables, les tondeuses à gazon.

En magasin et sur les sites de vente à distance, une note sur 10 est apposée sur le produit, sur son emballage ou à côté du prix indiquant que le produit est : réparable ou difficilement réparable ou non réparable. Plus la note est élevée, plus l'appareil est réparable. La notation est associée à une couleur, allant du rouge pour les produits non réparables au vert foncé pour ceux qui sont facilement réparables.

De plus, le réparateur doit proposer au consommateur des pièces détachées issues de l'économie circulaire. Chaque fois que cela est pertinent, le produit doit aussi proposer un compteur d'usage (similaire à un compteur kilométrique).

Extension de l'indice

Depuis le 4 novembre 2022, l'indice porte sur quatre nouvelles catégories de produits : les lave-linges à chargement par le dessus, les lave-vaisselles, les nettoyeurs à haute pression, les aspirateurs (filaires, sans fil et robots).

Les critères spécifiques à chaque nouvelle catégorie de produits sont :

- pour les aspirateurs filaires et les nettoyeurs à haute pression : l'assistance à distance sans frais,
- pour les lave-linge à chargement par le dessus, les lave-vaisselle et les aspirateurs robots : l'accessibilité du compteur d'usage, l'assistance à distance sans frais et la possibilité de réinitialisation logicielle.

L'objectif est d'atteindre 60 % de taux de réparation des produits électriques et électroniques d'ici 5 ans.

La gestion des déchets

Elle incombe aux producteurs. Ceux-ci doivent mettre en place soit un système individuel agréé, soit adhérer à un éco-organisme titulaire d'un agrément.

Ecologic a notamment lancé **e-reparation** : un portail grand public dédié à la réparation pour réduire les déchets des équipements électriques et électroniques. Il apporte de l'aide pour diagnostiquer une panne, trouver un réparateur ou, si l'équipement n'est pas réparable, trouver une recyclerie où le déposer.

🔗 <https://www.e-reparation.eco/>

TRAÇABILITÉ DES VÊTEMENTS

À partir du 1^{er} janvier 2023, l'origine des produits textiles figurera sur l'étiquette. Elle devra indiquer le pays de réalisation des principales opérations : tissage, teinture et impression, confection. Cette disposition en application de la loi AGECC (anti-gaspillage pour une économie circulaire), s'imposera aux importateurs, producteurs, distributeurs, vendeurs réalisant plus de 10 millions de chiffre d'affaires. Elle sera ensuite étendue aux plus petites entreprises au cours des deux années suivantes.

Santé

ENQUÊTE SUR LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

Les allégations nutritionnelles et de santé revêtent une importance majeure pour la promotion des compléments alimentaires auprès des consommateurs. La Direction Générale du Commerce, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF) a mené une enquête en 2020 afin de contrôler la conformité des allégations nutritionnelles et de santé accompagnant les compléments alimentaires vendus sur les places de marché sur internet et de s'assurer de l'absence d'allégations



thérapeutiques. Le taux d'anomalie relevé démontre qu'un nombre significatif de professionnels contreviennent à la réglementation.

Une **allégation** est constituée de tout message, représentation, symbole ou image qui affirme, suggère ou implique qu'une denrée alimentaire possède des caractéristiques particulières. Par exemple : « sans conservateurs ».

Une **allégation nutritionnelle** est un message ou une représentation qui affirme qu'une denrée alimentaire contient ou ne contient pas une certaine quantité de calories, de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel. Par exemple : « pauvre en matières grasses ».

Pour une **allégation de santé**, ce sera l'existence d'une relation entre, d'une part, une catégorie de denrées alimentaires, une denrée alimentaire ou l'un de ses composants, et d'autre part, la santé. Par exemple : « la vitamine D est nécessaire à une croissance et un développement osseux normaux des enfants ».

Enfin une **allégation thérapeutique** attribue à une denrée alimentaire des propriétés de prévention, traitement ou guérison d'une maladie humaine. Par exemple : « réduit la douleur arthritique ».

Les allégations nutritionnelles et de santé sont encadrées par un règlement applicable depuis 2007, qui pose que seules les allégations figurant dans une liste fixée par l'autorité compétente sont autorisées. L'emploi d'allégations ne figurant pas dans la liste est strictement interdit. L'objectif est de s'assurer que l'allégation présente dans les communications commerciales est compréhensible, pertinente et fondée sur des preuves scientifiques. Les allégations thérapeutiques sont quant à elles totalement interdites.

Le taux d'anomalie constaté des 75 opérateurs contrôlés lors de l'enquête est de 60 %.
Les principales non-conformités constatées sont les suivantes :

- Présence d'allégations de santé non autorisées. Exemple : « L'ananas est un actif minceur naturel »
- Présence d'au moins une allégation thérapeutique, interdite. Exemple : « La propolis est un antibiotique naturel »
- Absence des mentions obligatoires prévues par le règlement. Exemples : absence de la mention sur l'importance d'une **alimentation** variée et équilibrée en cas d'utilisation d'une allégation de santé, absence de la liste des ingrédients ou du poids net, absence de la dose journalière recommandée exigée par la réglementation applicable aux compléments alimentaires.
- Allégations nutritionnelles non conformes. Exemple : teneur en vitamine trop faible pour utiliser l'allégation « source de ».

Les non-conformités relevées ont donné lieu à la rédaction de 13 avertissements, 30 injonctions et 2 procès-verbaux auprès des vendeurs les plus importants de compléments alimentaires sur les places de marché.

 <https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/allegations-nutritionnelles-et-de-sante-une-reglementation-encore-trop-souvent-meconnue>

J'AI ÉVALUÉ MON EMPREINTE CARBONE

L'empreinte carbone est la masse de **gaz** à effet de serre (GES) émise par une activité, ou par l'utilisation d'un objet pour tout son cycle de vie par une personne, un groupe ou une organisation. Une analyse en cycle de vie prend en compte les émissions de gaz à effet de serre liées à la fabrication, à l'utilisation et à la fin de vie d'un objet. Sa consommation en énergie et en matières premières est exprimée en kg ou en tonnes équivalent CO₂ par an.



Il existe une multitude de calculateurs d'empreinte écologique ou carbone en ligne. Ils ne prennent pas tous en compte les mêmes éléments du mode de vie, ce qui rend les résultats très variables. La « famille verte » en a testé quatre pour finalement recommander celui de l'ADEME : <https://nosgestesclimat.fr/tutoriel>

Après une présentation claire, on passe au test qui dure un bon quart d'heure si on veut aller chercher ses factures d'électricité ou de gaz. Les questions ne sont pas toujours adaptées à notre cas, (par exemple, le chauffage collectif de l'immeuble). Mais si on est honnête, le résultat est effrayant ! On nous propose alors une liste d'actions à mener. On peut les choisir ou les rejeter à l'aide de questions plus précises. En conclusion, je ne dois plus prendre l'avion.

D'où vient notre empreinte ?

Prendre la voiture, manger un steak, chauffer sa maison, se faire soigner, acheter une TV...



L'empreinte de notre consommation individuelle, c'est la somme de toutes ces activités qui font notre vie moderne.

Pour approfondir :

<https://bilans-ges.ademe.fr/>

<https://www.lafamilleverte.fr/calculateurs-empreinte-ecologique-carbone/>

Pour une approche plus scientifique, le chapitre dédié à l'empreinte carbone et analyse du cycle de vie du Manuel numérique max Belin :

https://manuelnumeriquemax.belin.education/enseignement_scientifique-terminale/topics/es-tle-c04-094-a_empreinte-carbone-et-analyse-du-cycle-de-vie

Cuisine

RECETTE DES OIGNONS DOUX CONFITS À MA FACON

Jean Marie Chouleur nous fait part de sa recette à base d'ingrédients locaux pour des oignons doux confits. Une suggestion bienvenue pour les fêtes de fin d'année.

Ingrédients

- 600 g d'oignons doux des Cévennes (un oignon pèse environ 100 grammes).
- 100 ml de miel de châtaignier de l'Espérou
- 50 ml de vinaigre balsamique – 25 ml de vinaigre de vin
- 80 ml d'huile d'olives AOP Nîmes
- 1 pincée de sel fin d'Aigues Mortes (10 g)
- 100 g de pain d'épices d'Allègre-les Fumades



Préparation

Éplucher les oignons doux, les couper en deux, émincer-les finement.

Passer le pain d'épices au tamis pour obtenir une chapelure.

Prendre une casserole à fond épais, y verser l'huile d'olive

À feu doux, ajouter les oignons, les faire cuire pour qu'ils deviennent translucides pas colorés.

En fin de cuisson, ajouter le miel, le vinaigre, le sel, porter à ébullition 5 minutes, en remuant, mais sans coloration prononcée,

Ajouter enfin la chapelure de pain d'épices, mélanger, porter à nouveau à ébullition. Retirer alors du feu. Le confit est prêt.

Disposez-le dans des bocaux ou, plus sympathique, dans des pots en terre d'Anduze.

À déguster tartiné sur du pain grillé avec charcuterie, foie gras, fromages.

Ont contribué à la rédaction du N°110 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, Wikimedia, flickr

