

### LE CONSOMMATEUR FINANCEUR ?

Depuis le 30 septembre 2025, le dispositif de leasing social pour véhicules électriques est relancé pour les ménages modestes auquel s'ajoute une prime complémentaire de 1000 € pour l'achat d'un véhicule assemblé en Europe avec batterie européenne. Ces dispositifs semblent une réussite selon les concessionnaires de véhicules électriques. Un bémol : ces aides ne sont plus financées sur le budget de l'État.



Ces mesures s'inscrivent dans une volonté de soutenir la filière européenne des batteries et de relocaliser une part de la production automobile. Cependant, l'État transfère le financement de ces dispositifs vers les fournisseurs d'énergie et de carburant via des certificats d'économie d'énergie (CEE). Ce sont donc les obligations imposées aux fournisseurs d'énergie qui prennent en charge ces aides, un mécanisme qui pourrait se traduire par des répercussions pour tous les consommateurs.

Cela peut paraître une bonne idée a priori, mais les fournisseurs d'énergie et de carburant, contraints de financer 500 millions d'euros pour le bonus auto et 370 millions pour le leasing social, risquent bien de répercuter ces coûts dans leurs tarifs d'électricité, gaz et carburants.

Le dispositif des CEE est largement utilisé depuis des années pour les travaux de rénovation énergétique. Ils prennent la forme de « coups de pouce » ou de « primes ». Le ministère du Logement a augmenté la part des certificats dans le financement des rénovations d'ampleur, en complément de MaPrimeRénov'. Cette extension généralisée permet au gouvernement de maintenir les programmes qu'il ne parvient plus à financer, restriction budgétaire oblige.

Selon la Cour des comptes, les CEE représentaient déjà un coût de 6 milliards d'euros supporté par chaque ménage à hauteur de 164 € en moyenne en 2023. Ce coût ne peut qu'augmenter.

### Au sommaire dans les Feuilles de Chou de ce mois

#### SANTÉ

CONSOMMATION D'ÉCRANS ET SANTÉ.....	2
ALTIMPACT.....	3

#### CONSOMMATION

DES SITES DE CONCIERGERIE RAPPELÉS À L'ORDRE.....	3
---	---

#### ENVIRONNEMENT

SOPALIN OU PETITS CHIFFONS ? .....	4
AMÉNAGER L'ESPACE PUBLIC POUR RENDRE LA VILLE « MARCHABLE ».....	6

#### ÉDUCATION

UN OUTIL POUR TRAVAILLER AUTOUR DE L'ALIMENTATION .....	7
---	---

### CONSOMMATION D'ÉCRANS ET SANTÉ

**Avec la multiplication des écrans (télévision, ordinateur, smartphone), la sédentarité gagne du terrain. L'Agence de sécurité sanitaire (Anses) tire la sonnette d'alarme. Explications et recommandations.**

Sept heures : c'est le temps moyen que passe chaque jour un adulte en France en position assise. Et pour 37 % d'adultes, on est au-delà de huit heures par jour. Saisie en mars 2025 par la



Direction générale de la santé (DGS), l'Anses a publié début octobre 2025 une nouvelle expertise sur les ruptures de sédentarité.

Depuis plusieurs années, les autorités sanitaires alertent sur les dangers liés aux longues périodes passées assis. "Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les deux heures", conseillait déjà Santé publique France en 2016 après la première expertise de l'Anses.

Les conséquences négatives de la sédentarité sont connues. Elle peut favoriser l'apparition de diabète de type 2, de l'obésité, de maladies cardiovasculaires, de certaines pathologies respiratoires ou ostéoarticulaires, de certains cancers.

Dans son expertise 2025, l'Agence de sécurité sanitaire met à jour ses recommandations pour encourager la population à réduire le temps passé en position assise et à pratiquer plus de mouvements au quotidien.

L'Anses préconise des ruptures de sédentarité de 5 minutes toutes les 30 minutes pour les adultes, en particulier pour ceux en télétravail. Selon l'Agence, en plus des bénéfices pour le corps, cette pratique aurait des effets positifs avec une amélioration de l'attention, de l'humeur, du temps de réaction et réduirait les sensations de fatigue.

Ces ruptures permettent la régulation de plusieurs paramètres métaboliques, notamment la glycémie et l'insulinémie, deux facteurs essentiels liés à la prise de poids. Être en mouvement régulièrement aide à maintenir un taux de sucre plus stable dans le sang.

Chez les enfants, les conclusions de l'Anses suggèrent qu'une activité plus intense, de 3 minutes toutes les 30 minutes, serait encore plus favorable pour la santé et le développement. Elle souligne également qu'interrompre la position assise au moins une fois par heure reste déjà bénéfique.

Pour chacun(e), l'Anses prône la mise en œuvre des interruptions de sédentarité dans tous les environnements : à la maison, à l'école, comme au travail.

La pratique du sport reste d'actualité. L'agence recommande de cumuler plusieurs types d'exercices pour maintenir une bonne condition physique : marcher, courir, faire du vélo, monter les escaliers...pour une activité cardiorespiratoire (au moins 30 minutes par jour, cinq fois par semaine), nager ou jouer au tennis pour le renforcement musculaire (une à deux fois par semaine) et des étirements, danse, yoga, gymnastique pour assouplir le corps (deux à trois fois par semaine.)

## ALTIMPACT

Un site de L'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) pour nous aider à contrôler l'impact de nos usages numériques à la maison comme au travail.

- Je prends conscience de mon impact
- Je découvre les bonnes pratiques
- Je passe à l'action

 <https://altimpact.fr/>



## Consommation

### DES SITES DE CONCIERGERIE RAPPELÉS À L'ORDRE

**Certaines plateformes de réservation, présentées comme des « conciergeries numériques », sont dans le collimateur de la DGCCRF. Celle-ci souhaite alerter les consommateurs sur des pratiques commerciales trompeuses, parfois toxiques. Il ne s'agit pas uniquement d'erreurs : des abus suffisamment importants ont poussé les autorités à agir.**

Que sont ces « conciergeries numériques » ? Concrètement, ces sites comme Servi-life, Easy-RSV, mais aussi d'autres moins officiels, se positionnent comme des intermédiaires pratiques : ils prétendent vous éviter d'appeler un restaurant, un taxi ou un professionnel, en s'occupant de la réservation pour vous. Sur le papier, rien de mal. Mais derrière cette promesse de simplicité peut se cacher... un piège : un abonnement récurrent que l'utilisateur contracte contre son gré.

La DGCCRF a émis des injonctions formelles contre Leaf Light Limited, qui exploite Servi-life.com et Easy-RSV.com. L'enquête a relevé plusieurs manquements graves :

- l'obligation d'abonnement était insuffisamment mise en avant,
- les informations contractuelles étaient floues ou incomplètes,
- le consentement explicite pour le paiement récurrent n'était pas correctement recueilli,
- et surtout, la prestation était fournie immédiatement sans l'accord du consommateur, ce qui empêchait d'exercer le droit de rétractation de 14 jours.

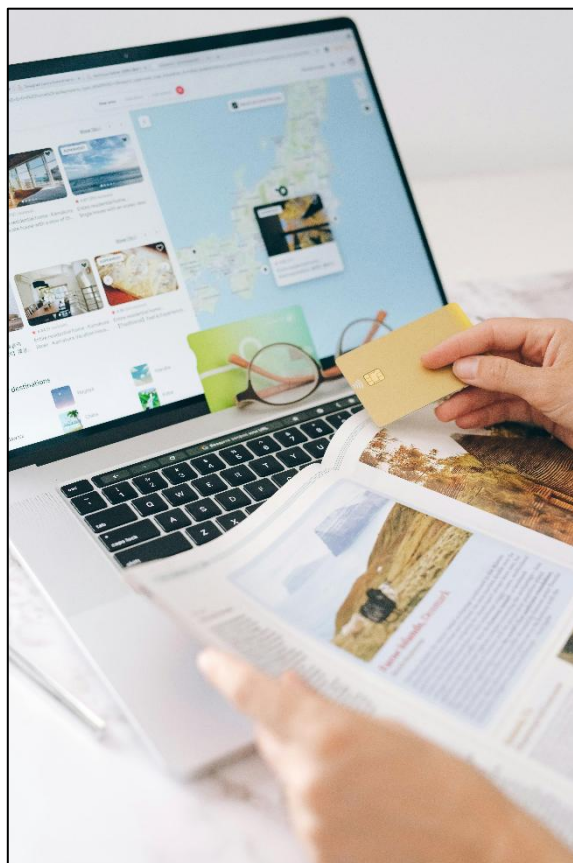
Ces défaillances constituent selon la DGCCRF des pratiques commerciales déloyales et des violations du droit de la vente à distance.

Pour d'autres sites, la situation est plus complexe. Des plateformes comme Book-ici, Reso-Pro ou Reserv-Go sont également pointées du doigt par des consommateurs et des médias. On évoque des abonnements non désirés et des conditions peu transparentes. Des enquêtes administratives sont en cours, mais les sanctions ou injonctions n'ont pas toutes été rendues publiques. Le rapport de la DGCCRF signale que l'escalade d'abus nécessite notre vigilance.

### Comment vous protéger ?

- Avant de cliquer sur « Confirmer », lisez bien les conditions de la plateforme : les mentions importantes sur l'abonnement sont parfois dissimulées dans le bas de page.
- Prenez des captures d'écran lors de la souscription, en particulier des CGV (conditions générales de vente) ou du descriptif de l'offre.
- Utilisez SignalConso pour rapporter toute pratique douteuse : cela permet à la DGCCRF d'être alertée.
- Surveillez vos relevés bancaires : si un prélèvement vous paraît anormal, demandez l'opposition à la banque et réclamez un remboursement.

En cas d'abonnement non voulu, exercez votre droit de rétractation dans les 14 jours qui suivent votre commande.



## Environnement

### SOPALIN OU PETITS CHIFFONS ?

C'est quoi le Sopalin ? Le mot vient de la contraction de Société du Papier Linge... le nom de la maison mère de cette papeterie de l'Essonne. Le Sopalin n'est pas le nom d'un homme. C'est celui d'une marque tellement populaire que c'est devenu le terme générique pour désigner toute sorte d'essuie-tout ou de papier absorbant, aussi appelé papier ménage en Suisse. Ce type de papier tissu confectionné en rouleaux d'une largeur d'une vingtaine de centimètres, sert à « éponger » les débordements et à nettoyer en cuisine, et bien au-delà, du garage à la salle de bains. Son côté pratique est tentant et largement vanté, toujours à disposition et portionnable à l'envie.

Le papier essuie-tout usagé fait partie des déchets de cuisine compostables à condition qu'il soit imprégné de matières elles aussi organiques (restes de cuisine, miettes, épluchures, sauces...). Il constitue alors un apport de matière azotée et carbonée. Par contre, bannissez les feuilles d'essuie-tout comme mouchoir, elles ont un effet « abrasif » et augmentent encore l'irritation de la peau. Si vous voulez des vitres impeccables, parfaitement propres et sans traces, il est préférable d'éviter le papier essuie-tout ! En effet, ce dernier se désintègre facilement et laisse des particules de papier sur vos vitres fraîchement nettoyées.



À ne jamais nettoyer avec du sopalin ou essuie-tout les écrans électroniques (TV, smartphone, ordinateur), les lunettes, le bois brut ou ciré, les surfaces en acier inoxydable, les surfaces en verre, les ustensiles de cuisine antiadhésifs, les surfaces en cuir, les surfaces vernies ou laquées, les appareils photo et objectifs.

On nous raconte que, avec des motifs colorés, cela apporte une touche déco unique dans votre cuisine ! Mais rien n'est dit sur le transfert des produits colorants et de leur nocivité. Comme pour le papier, les marques d'essuie-tout vendues en France sont dans leur grande majorité fabriquées à partir de fibres de bois vierge, ce qui implique de couper des arbres. Certaines assurent que leur matière première provient de ressources forestières contrôlées. Les réactifs utilisés sont : des composés chlorés comme l'eau de Javel ; des composés non chlorés comme le peroxyde d'hydrogène, l'oxygène et l'ozone. En plus du traitement de blanchiment classique, la pâte à papier peut subir d'autres traitements visant à améliorer d'autres caractéristiques. S'il semble être un accessoire peu polluant grâce à sa composition, le papier essuie-tout est un objet qui a un impact écologique important. Notamment à cause de ses procédés de productions qui nécessitent l'abattage excessif d'arbres et l'utilisation d'agents chimiques, d'eau, d'électricité et de pétrole.

En cas de déversement de nourriture ou de saleté, au lieu de nettoyer votre plan de travail ou d'autres zones de la maison avec des serviettes en papier, optez pour les chiffons en microfibres. Ou tout simplement et économiquement, prenez des chiffons. Il vous faudra certes un peu de temps et de conviction, et faire face à l'affolement de votre aide-ménagère si vous avez la nécessité ou l'obligation d'en employer une. Elle sera perdue, orpheline, jusqu'à ce que vous lui proposiez ce joli petit tas coloré issu de cette taie d'oreiller qui vient de se déchirer, de cette serviette de toilette si usagée que l'on voit presque au travers. Prévoyez plusieurs formats, à piocher dans une agréable boîte de récupération, carton ou métal, qui reprendra du service. Précisez à tous les membres de la famille que vous aurez préalablement informés et persuadés que ces petits morceaux se lavent s'ils ne sont pas trop sales, se jettent sans hésitation en cas de doute.



## AMÉNAGER L'ESPACE PUBLIC POUR RENDRE LA VILLE « MARCHABLE »

Favoriser la marche ne se résume pas à poser quelques bancs ou à repeindre des passages piétons. C'est une politique publique à part entière, qui touche à l'urbanisme, à la santé, à l'économie locale et au cadre de vie.

La priorité consiste à rendre la marche visible et sûre. Cela passe par des aménagements concrets :

- trottoirs continus et accessibles,
- zones piétonnes étendues,
- traversées sécurisées,
- renforcement de la sécurité aux abords des écoles.



### **La sécurité ne suffit pas. La marche doit être utile.**

La densité urbaine et la mixité fonctionnelle facilitent les déplacements courts. Il faut rapprocher les lieux de vie et d'activité : commerces, écoles, services publics, transports. Une ville où tout est accessible à pied profite à la santé de ses habitants, à sa vitalité économique et à la réduction des émissions de CO<sub>2</sub>.

Les villes qui ont réussi à remettre la marche au centre de leurs politiques ont toutes agi avec constance, sur une décennie ou plus.

Certaines villes françaises démontrent que lorsque la marche devient un choix politique de long terme et assumé, les résultats deviennent patents : apaisement du trafic automobile, requalification des centres historiques et développement de continuités piétonnes.

Paris arrive en tête du classement national : 52,3 % des déplacements y sont effectués à pied. Ce record s'explique notamment par une politique fondée sur la réduction de la place de la voiture, la généralisation des zones 30 et la création de larges espaces piétons dans les quartiers centraux.

D'autres villes de taille moyenne se distinguent par des résultats remarquables. Dans notre région, c'est le cas de Sète, où la part de la marche dépasse 40 % des déplacements. La morphologie compacte de la ville, la présence d'espaces publics attractifs et les efforts pour limiter la circulation automobile dans le centre contribuent à cette réussite. Ces actions ont permis d'améliorer la qualité de vie, d'attirer de nouveaux habitants et de soutenir le commerce de proximité.

### **Les retombées de ces politiques urbaines sont visibles.**

Dans les centres où plus de 40 % des trajets se font à pied, le taux de vacance commerciale descend souvent sous la barre des 5 % contre plus de 15 % dans les villes dominées par la voiture. Encourager la marche est bien plus qu'un enjeu de mobilité : c'est une stratégie de santé publique et de cohésion sociale.

### **Pour retrouver l'enquête complète de l'Ademe :**

🔗 <https://infos.ademe.fr/mobilite-transport/2025/chaque-kilometre-a-pied-rapporte-plus-quon-ne-le-croit-a-la-societe>

### UN OUTIL POUR TRAVAILLER AUTOUR DE L'ALIMENTATION

Le temps passe, mais la demande reste. Les EPI (Enseignements Pratiques Interdisciplinaires) sont apparus au programme du cycle 4 dans les collèges en 2020. Force est de constater qu'ils en ont souvent disparu. Toutefois, il existe quelques irréductibles enseignants qui continuent à s'engager dans des projets interdisciplinaires dans leur collège. Pas étonnant qu'ils consultent régulièrement outil numérique gratuit que l'Adéic-LR met à disposition sur son site.

#### Que contient notre plateforme ?

Une partie méthodologique générale pour construire les activités concrètes des élèves dans un cadre interdisciplinaire depuis le lancement du projet (acteurs, matières, obligations administratives, partenaires, etc.), sa planification (planning de projet, réunions de cadrage), sa réalisation et sa clôture (restitution, évaluation).

Six exemples d'EPI sont présentés à partir de documents produits par les équipes de pilotage et les travaux de quelques élèves.

Chaque exemple porte sur une production des élèves et des produits alimentaires d'origine et de qualité de l'Occitanie.

- Les fruits et les légumes d'ici. Un « atlas » issu d'une enquête sur la production agricole en Occitanie.
- Le pain dans tous ses états. Un diaporama sur des expériences (fermentation, levée des pâtes, analyse sensorielle, mesure anti-gaspillage au restaurant scolaire).
- À table, les héros. La rédaction d'un livre de recettes autour de personnages célèbres (fromages et miels)
- De la casserole à l'usine : le cassoulet. Une exposition sur les produits industrialisés (cassoulet, tielle)
- Le Comedy Club au dîner : un spectacle de sketches sur les controverses alimentaires Une série de saynètes sur les controverses alimentaires (la viande)
- Merienda ! Chocolate ! Un goûter espagnol pour accueillir une classe de CM2 de l'école voisine et illustrer le patrimoine culturel alimentaire de nos voisins.



Pour chaque exemple, nous proposons cinq outils téléchargeables :

- La fiche de présentation, telle qu'elle a été conçue dans le projet des enseignants.
- Le cahier des charges, rédigé par les enseignants à la suite de l'appropriation du projet par les élèves (il propose des variantes selon le niveau des élèves et les disciplines impliquées)
- Le planning hebdomadaire qui tient compte des cours, du travail personnel des élèves, des congés et de divers aléas.
- Le carnet de bord d'un ou d'une élève avec son ressenti, ses difficultés, ses interrogations.
- La liste des évaluations menées, avec les différents critères, depuis l'auto-évaluation des élèves jusqu'à celle de l'établissement.
- Ces exemples ne sont pas des modèles « clés en main ». Ils servent de boîtes à idées.

Cet outil numérique réalisé en 2017 a été cofinancé par la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DRAAF Occitanie).

**« L'ALIMENTATION, UN BON MENU POUR DES EPI APPÉTISSANTS ! » est disponible en un clic. Vous serez guidés à la première visite, puis vous pourrez utiliser le sommaire pour retrouver directement l'information que vous cherchez. Allez y puiser des idées. C'est gratuit !**

🔗 <https://www.adeic-lr.fr/AlimentationEPI/index.php>

## SOUTENIR L'ADÉIC-LR

La meilleure façon de soutenir notre travail est en adhérant à notre association.

L'Adéic-LR représente les consommateurs dans diverses instances. Elle donne des avis sur l'implantation des grandes surfaces commerciales, sur l'installation de taxis dans les petites communes, sur les politiques en matière de protection de la mer et des espaces naturels, etc.

Le nombre de ses adhérents donne du poids à ses avis.

La cotisation annuelle est de seulement 10 euros.

La manière la plus simple d'adhérer est de passer par le site dédié :

<https://adeic-lr.assoconnect.com/page/1012050-adherer-a-l-adeic-languedoc-roussillon>

En vous remerciant de votre soutien !

---

### Ont contribué à la rédaction du N°143 des Feuilles de Chou :

Jean-Louis Biot, Frédéric Chardon, Isabelle Garretta, 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](mailto:publications@adeic-lr.fr)

Directeur de la publication : Christophe Prud'homme

Rédacteur en Chef : Frédéric Chardon

Crédits photos : Adéic, Pixabay, Wikimedia, flickr,

