

RETARD À L'ALLUMAGE

Institué par la loi du 8 août 2016 dite « Loi travail », le **Compte d'Engagement Citoyen (CEC)** est un dispositif permettant de valoriser l'engagement bénévole de responsables associatifs. Ceux-ci pourront, dans les conditions d'éligibilité, bénéficier de droits à formation supplémentaires en euros crédités sur leur compte personnel de formation.



mon**compte**
activité.gouv.fr

Le CEC est maintenant « effectif ». Les activités de bénévolat réalisées en 2017 doivent être déclarées avant le 30 décembre 2018. Un « valideur CEC » doit être désigné par l'association pour les valider. Il a jusqu'au 31 décembre pour le faire. Le bénévole sera alors éligible à un forfait en euros sur son Compte Personnel de Formation en 2019.

Le module de saisie des heures de bénévolat est supposé ouvert depuis la mi-novembre, mais quand je suis allée sur le site, le 21 novembre j'ai trouvé ce message.

Retrouvez ici très prochainement "Le Compte bénévole" vous permettant de déclarer les heures de bénévolat effectuées dans une association et bénéficiaire, sous conditions, de droits supplémentaires à formation. Vous souhaitez être informés de la disponibilité du module de saisie "Le compte bénévole" : Cliquez ici ou envoyez un mail à djepva.disi@jeunesse-sports.gouv.fr avec comme objet "Compte bénévole". Vous recevrez un mail dès que le module de saisie sera effectif.

Me sentant une âme de valideuse CEC, j'ai réservé la journée du 31 décembre. Tant pis pour le Réveillon.

Dominique Lassarre

Pour plus d'informations : 📄 www.associations.gouv.fr/le-compte-d-engagement-citoyen-cec.html, avec les liens vers les plateformes et outils dédiés.

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

À la une : Retard à l'allumage

Arnaques

- ☆ Le spoofing, une pratique légale, gênante et parfois abusive
- ☆ Vente de calendriers : vigilance !

Sécurité

- ☆ Téléphones portables dans la salle de bains : danger

Solidarité

- ☆ L'Adéic-LR solidaire des sinistrés de l'Aude

Ils le font. Et vous ?

- ☆ L'agriculture urbaine pour des villes autosuffisantes ?
- ☆ Faire mariner le gibier
- ☆ Nos poubelles et leur contenu. Un vrai trésor

Coup de gueule

- ☆ La carafe d'eau doit être gratuite au restaurant

Vie de l'Adéic-LR

- ☆ Journal d'une rédactrice engagée dans le zéro déchet
- ☆ Agenda

Arnaques

LE SPOOFING, UNE PRATIQUE LÉGALE, GÊNANTE ET PARFOIS ABUSIVE

Le « spoofing », en français mystification, consiste à faire apparaître sur l'écran du destinataire un numéro de téléphone qui n'est pas celui de l'appelant. Bien que la pratique soit critiquable, elle est autorisée en France.

Vous recevez des appels de personnes qui disent vous contacter parce que vous venez de leur téléphoner ? Attention, vous êtes sans doute victime de « spoofing » téléphonique. Cette méthode est très utilisée par les centres téléphoniques d'appel qui cherchent à inciter leur cible à décrocher. Parfois, c'est le numéro d'un particulier qui apparaît sur l'écran de la personne demandée.

Le centre d'appel est libre de dissimuler son origine derrière un numéro qui ne lui appartient pas. Cependant, si le numéro utilisé est celui d'un particulier, qui n'a pas été informé et n'a donc pas donné son accord, la situation est tout autre. La gêne occasionnée pour ces particuliers peut atteindre parfois des centaines d'appels quotidiens. Certains en viennent même à changer de numéro de téléphone.

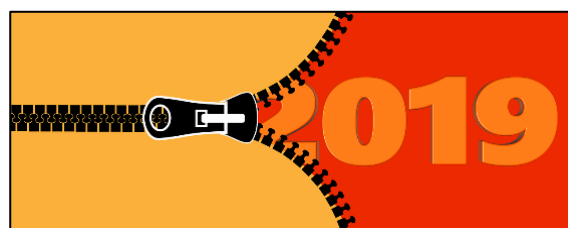
Les particuliers victimes de ces dérives peuvent engager une action en justice contre ces sociétés de démarchage en s'appuyant sur l'usurpation d'identité prévue à l'article 226-4-1 du code pénal. Cet article mentionne que « le fait d'usurper l'identité d'un tiers ou de faire usage d'une ou plusieurs données de toute nature permettant de l'identifier en vue de troubler sa tranquillité ou celle d'autrui, ou de porter atteinte à son honneur ou à sa considération, est puni d'un 1 an de prison et de 15 000 € d'amende ».

Selon le ministre de la Justice, « les coordonnées téléphoniques peuvent s'analyser comme une donnée de toute nature permettant d'identifier autrui et de troubler sa tranquillité ». En conséquence, il est possible de poursuivre sur le terrain pénal ces sociétés peu respectueuses.

Source : figaro.fr

VENTE DE CALENDRIERS : VIGILANCE !

Grande tradition au moment des étrennes, l'achat du calendrier proposé par votre agent de la Poste est une coutume vieille de trois siècles. Mais, au fil du temps, d'autres ont adopté la même démarche : pompiers, éboueurs, associations caritatives, clubs sportifs, mairie ou communauté d'agglomération... Et en période de fêtes, les arnaques pour vendre des calendriers à domicile sont alors nombreuses.



De faux vendeurs se réclamant de divers organismes proposent des calendriers sans lien avec les dits organismes. Le ministère de l'Intérieur invite à la plus grande prudence. Il conseille quelques réflexes simples pour se prémunir face à ces tentatives malhonnêtes :

- demander au vendeur sa carte professionnelle ;
- ne pas laisser entrer un inconnu à votre domicile ;
- vérifier que le logo officiel de l'institution figure sur le calendrier ;
- alerter les personnes âgées ou isolées de votre entourage de ce genre de démarchage ;
- signaler tout comportement suspect ou insistant au 17.

CALENDRIERS 2019 : LES BONS RÉFLEXES

Ne faites jamais entrer un inconnu

Vérifiez le logo officiel de l'institution

Exigez la présentation d'une carte professionnelle

Signalez tout comportement suspect au 17

Passez le mot aux personnes âgées ou isolées

Source : service-public.fr

Sécurité

TÉLÉPHONES PORTABLES DANS LA SALLE DE BAINS : DANGER

Après plusieurs décès, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) alerte sur les risques liés à l'utilisation des téléphones portables en cours de chargement dans les salles de bains.

Selon l'Observatoire national de la sécurité électrique (ONSE), on déplore chaque année 40 décès par électrocution en France et 3 000 électrisations sans conséquence mortelle. Ces accidents sont plus en plus provoqués par l'utilisation de téléphones portables dans la salle de bain.

Dans certains cas, les victimes ont utilisé leur téléphone, branché sur le secteur, alors qu'elles étaient dans leur baignoire. Dans d'autres, elles ont branché le chargeur de leur téléphone, en ayant les mains mouillées et/ou les pieds dans l'eau.

Ces comportements sont extrêmement dangereux. Plus généralement, il ne faut pas brancher d'appareil électrique dans la salle de bains.

L'affichette ci-contre résume les quelques précautions à prendre pour éviter ces accidents.

**TÉLÉPHONE EN CHARGE
DANS LA SALLE DE BAIN :
ATTENTION DANGER !**

CHARGEZ VOS APPAREILS ÉLECTRIQUES EN DEHORS DES PIÈCES HUMIDES !

N'UTILISEZ PAS DANS LA BAIGNOIRE OU SOUS LA DOUCHE UN APPAREIL ÉLECTRIQUE BRANCHÉ SUR LE SECTEUR, Y COMPRIS UN TÉLÉPHONE ÉTANCHE ET RÉSISTANT À L'EAU !

NE MANIPULEZ PAS D'APPAREIL ÉLECTRIQUE BRANCHÉ AVEC LES MAINS OU LES PIEDS MOUILLÉS, OU AVEC LES PIEDS DANS L'EAU !

Plus d'infos sur www.economie.gouv.fr/dgccrf

DG CCRF

Solidarité

L'ADÉIC-LR SOLIDAIRE DES SINISTRÉS DE L'AUDE

Les intempéries qui se sont abattues sur le département de l'Aude ont fait plusieurs victimes et des milliers de sinistrés. Des dégâts importants ont touché les écoles et les équipements destinés aux enfants, qui se trouvent ainsi affectés dans leurs activités scolaires et de loisirs.



L'union Solidarité Laïque lance un appel à dons pour apporter soutien et réconfort aux enfants. Les dons serviront à assurer des activités périscolaires et à financer des kits de loisirs, du petit matériel sportif et créatif. Solidarité Laïque agit en partenariat avec les associations qui gèrent des centres éducatifs sur place.

L'union Solidarité Laïque lance un appel à dons pour apporter soutien et réconfort aux enfants. Les dons serviront à assurer des activités périscolaires et à financer des kits de loisirs, du petit matériel sportif et créatif. Solidarité Laïque agit en partenariat avec les associations qui gèrent des centres éducatifs sur place.

Vos dons permettront :

- d'apporter un soutien de première urgence aux familles victimes des intempéries,
- d'aider les structures éducatives touchées et d'apporter un soutien aux activités pédagogiques,
- de proposer des activités de loisirs et de réconfort aux enfants traumatisés par ces inondations.

🔗 <https://soutenir.solidarite-laique.org/UrgenceinondationsAude/~mon-don>

Il n'est pas trop tard pour donner.

Les besoins sont énormes et c'est dans la durée que la solidarité fait ses preuves.

Ils le font. Et vous ?

L'AGRICULTURE URBAINE POUR DES VILLES AUTOSUFFISANTES ?

Dans un monde de plus en plus urbanisé et devant faire face à des pénuries alimentaires, l'agriculture urbaine s'impose comme l'une des solutions à ces problèmes. Cette forme d'agriculture en ville rencontre un succès grandissant.

L'agriculture urbaine et périurbaine est la production de légumes, de fruits et autres aliments en ville. Elle peut être pratiquée sur des toits, dans des cours, des potagers partagés et même dans des espaces publics. L'ONU et la FAO (Food and Agriculture Organization) préconisent cette solution pour répondre aux besoins alimentaires des zones urbanisées, notamment dans les villes et les pays pauvres.

Les avantages de l'agriculture urbaine sont nombreux.

Différentes denrées alimentaires peuvent être produites grâce à l'agriculture urbaine. Il est tout à fait possible de faire pousser des légumes, des fruits, des herbes aromatiques mais aussi des fleurs consommables et de produire des graines. Les fermiers urbains peuvent élever des poules ou des lapins. Enfin, grâce aux arbres fruitiers (pommiers, cerisiers ou autres), on peut consommer les fruits directement, ou alors en extraire le jus en boisson.

L'agriculture urbaine est multifonctionnelle. Elle répond à plusieurs objectifs : participer à la sécurité alimentaire des ménages, fournir des aliments frais, créer des emplois, recycler les déchets urbains, valoriser les espaces vides et à l'abandon, contribuer à la formation de ceintures vertes, et renforcer la résilience des villes face au changement climatique.

D'après la FAO, l'agriculture urbaine est rentable : « Les jardins potagers peuvent être jusqu'à 15 fois plus productifs que les exploitations des zones rurales. Une superficie d'un mètre carré peut fournir 20 kg de nourriture par an ».



L'agriculture urbaine est une façon de jardiner responsable, de faire diminuer les émissions de CO2 et aussi les coûts de production et de transport. Par ailleurs, les fermes urbaines peuvent générer des emplois, depuis la production jusqu'à la vente et la distribution. Enfin, l'agriculture au cœur des villes répond à une demande croissante des citoyens de (re-)tisser des liens avec la nature.

Comme le soulignent la sociologue Laurence Granchamp et la géographe Sandrine Glatron (CNRS) : « Toutes les expériences de jardins productifs urbains ne répondent pas à la même dynamique. Cela peut aller du simple loisir à une réelle activité commerciale en passant par un projet visant à restaurer du lien social ».

Pour en savoir plus :

🔗 <http://geoconfluences.ens-lyon.fr/glossaire/agriculture-urbaine>

🔗 https://www.huffingtonpost.fr/2014/02/22/agriculture-urbaine_n_4831579.html

FAIRE MARINER LE GIBIER

Incontournable pour certains, à l'automne et surtout pendant les fêtes de fin d'année, le gibier fait honneur à vos tables, mais c'est une viande fragile. Il est indispensable de prendre quelques précautions, surtout si le gibier provient d'amis chasseurs. Voici quelques conseils qui peuvent vous mettre en appétit ou vous dégoûter...

Acheter du gibier chez un commerçant agréé, frais ou surgelé, ne pose aucun problème à condition que vous transportiez vos achats dans une enceinte réfrigérée à une température inférieure à +5°C.

Vous ne pouvez en aucun cas acheter du gibier à un chasseur non déclaré, même en période de chasse, pas plus que vous ne pouvez l'accepter s'il vous l'offre. Votre fournisseur doit être titulaire de registre du gibier mort (informatique ou papier). C'est un moyen de lutter contre le braconnage et de garantir la qualité sanitaire. Un chasseur expérimenté n'a pas besoin de faire examiner ses victimes par un vétérinaire, sauf pour le sanglier (recherche de trichine).

À votre domicile, il convient de stocker le gibier non-dépouillé ou non-plumé dans une enceinte réfrigérée mais à l'écart des produits sensibles pour éviter toute contamination.

Faisans, perdreaux gris et rouge, bartavelles, bécasses et bécassines sont souvent appréciés faisandés. Conservés dans un courant d'air frais, les volatiles subissent un commencement de décomposition qui exalte le fumet spécial de leurs chairs et leur donne une valeur gustative beaucoup plus grande.

Les marinades servent à attendrir les chairs, à y faire pénétrer les aromates et à assurer la conservation de pièces trop « musquées ».

La marinade crue est destinée à des pièces à cuire rapidement (un jour maximum) pour des petites pièces pour grillades sur les filets ou des côtes : échalotes hachées, persil, fleurs de thym, laurier, sel, poivre en grains, clous de girofle huile, jus de citron. S'il s'agit de pièces plus grosses (rôti, gibier) une macération permettra une meilleure cuisson et une coloration dorée en surface. Il faut protéger la marinade et la conserver au froid, jusqu'à la cuisson, qui doit se faire dans les 24 heures.

La marinade cuite améliore des grosses pièces et permet sans risque une conservation de trois jours.



Les arômes sont les mêmes que pour les marinades crues. Émincer finement carottes, oignons, échalotes, les faire revenir sans coloration de 2 dL dans une bonne huile, mouiller avec 1,5 litre de vin rouge ou blanc et 3 dL de vinaigre. Cuire doucement pendant une demi-heure. Attendre que la marinade soit froide avant de la verser sur votre viande. Au bout de 24 heures, séparer votre gibier de la marinade (sans les toucher) et portez à nouveau votre marinade à ébullition. Puis laisser la refroidir pour la verser à nouveau sur la viande. Remettre le tout au froid pour 24 heures. Recommencez une troisième fois la même opération. Enfin le quatrième jour, vous pourrez cuisiner la viande avec la marinade filtrée qui servira de liquide de cuisson.

Les risques

La **trichine** est un ver microscopique qui peut se développer dans tous les mammifères en particulier le porc et le sanglier, la consommation d'un gibier non contrôlé peut provoquer chez l'homme un œdème du visage, de la fièvre, des troubles digestifs ou musculaires. Une cuisson à cœur de la viande de plus de 71° permet de détruire les larves. La salaison comme la fumaison ne sont pas considérées comme des méthodes assainissantes.

Le **saturnisme** est provoqué par les plombs de chasse. Vérifiez que votre gibier n'en contient pas avant la cuisson ou la mise en marinade.

NOS POUBELLES ET LEUR CONTENU, UN VRAI TRÉSOR

Depuis le début de l'année au fil de mes promenades, je fais les poubelles et je récupère.

Ainsi, j'ai trouvé de quoi habiller et chausser une famille nîmoise et lui fournir une partie du linge de maison dont elle a besoin. Il s'agit de textiles propres, en bon état, pour certains neufs ou manifestement très peu utilisés. L'industrie textile est une grosse consommatrice de ressources : terres agricoles, énergie, eau, etc. Même si le gaspillage textile génère une importante industrie de recyclage, celle-ci produit également des déchets et consomme des ressources.

Ne pas gaspiller, c'est aussi mieux consommer au bénéfice de notre porte-monnaie et de notre environnement.

Dominique Meiffren

Coups de gueule

LA CARAFE D'EAU DOIT ÊTRE GRATUITE AU RESTAURANT

Souvent il arrive qu'au restaurant, on vous propose de l'eau en bouteille. Si vous réclamez, une simple une carafe d'eau, on vous la porte à contrecœur sans se presser. Que dit la loi ?

Les restaurateurs ont l'obligation de fournir gratuitement l'eau et le pain à leurs clients, conformément à l'article 4 d'un arrêté du 8 juin 1967 qui prévoit que "le couvert comporte obligatoirement outre le pain, l'eau ordinaire, les épices et les ingrédients, l'ensemble des produits ou articles, tels vaisselle, verrerie, serviette, etc... Malgré son ancienneté, cet article est toujours en vigueur. Cela concerne les établissements qui servent des repas, denrées et boissons à table. La restauration rapide ou cafétéria où le client se sert directement au comptoir ou sur une chaîne ne sont pas concernés.



Que disent des restaurateurs contre cette obligation ? Le journal "l'Hôtellerie" a enquêté :

- 13% apportent de l'eau en carafe dès que les clients arrivent.
- 37% demandent au client, au moment de la prise de commande, s'il veut de l'eau plate en carafe.
- 50% proposent de l'eau minérale ou gazeuse, sans évoquer la carafe d'eau.

Parodiant Cyrano, voici quelques fleurons des réponses de restaurateurs.

- Hygiéniste : *Je vous porte la carafe d'eau, mais "je vous préviens elle peut avoir un arrière-goût en plus elle est chargée de nitrate".*
- Prévenant : *La carafe d'eau est facturée 50 centimes car j'ai ma facture d'eau à payer.*
- Opportuniste : *Oui je peux, si on me demande, porter une carafe d'eau ordinaire, mais nous suggérons une spécialité d'eau parfumée vendue 2 euros grâce à une infusion de pamplemousse, citron.*
- Commercial : *La carafe d'eau est sur la table à l'arrivée des clients, mais le Maître d'Hôtel propose toujours la lecture d'une carte d'eaux plates ou gazeuses souvent de marques attractives ou étrangères.*
- Historique : *La carafe est à 1 euro, c'est l'eau du Roi Louis XIV. Sachez clients que cette eau en Normandie avait été prescrite au Roi Soleil car elle était riche en calcium et sodium !*
- Pratique : *On donne la carafe d'eau au moment de la prise de la commande si les clients prennent des apéritifs.*
- Campagnard : *Hé, arde, je porte toujours les bouteilles minérales décapsulées remplies de l'eau du robinet, il n'y a jamais de petit bénéfice. En plus de l'auberge, j'ai le foin à payer pour la Roussette et Marguerite.*

Voilà ce que vous pouvez entendre dans certaines gargotes, où on ne possède aucun respect des lettres de la loi, d'esprit de convenance, d'esprit. Ô lamentables hôtes, vous n'avez dans la tête que les trois lettres qui forment le mot "EAU".

Sachez, tavernier, que je désire que l'on me serve avec un maximum de verve, Mais je ne permets pas n'étant point sot, qu'un autre me desserve.

Jean-Marie Chouleur avec l'aide de la DGCCRF, du journal l'Hôtellerie et d'Edmond Rostand

À savoir si vous achetez de l'eau au restaurant : que l'eau soit plate ou gazeuse, la bouteille que l'on vous porte doit être en verre et décapsulée devant vous (comme une bouteille de vin).

Vie de l'Adéic-LR

JOURNAL D'UNE RÉDACTRICE ENGAGÉE DANS LE ZÉRO DÉCHET

Mon premier atelier zéro déchet.

Un samedi de novembre, je suis allée à mon premier atelier zéro déchet. L'objectif était d'apprendre à coudre des sacs à vrac de taille variée.

Je suis arrivée tôt avec mes bouts de tissus découpés dans une nappe très tâchée. Cadeau de ma fille qui me l'avait rapportée de la Réunion, il y a quelques années, elle était blanche avec des petits personnages brodés. Les animatrices étaient en train d'installer trois machines à coudre et une surjeteuse, devant laquelle tout le monde s'extasiait. Les participantes et un participant* furent longs à arriver, mais ils étaient finalement très nombreux, trop nombreux. Aussi après quelques explications et le temps de choisir un tissu et un cordon de fermeture, il fallut faire la queue. J'étais prête à abandonner, d'autant que la fabrication me paraissait simple. Mais dans la queue, nous avons commencé à bavarder, à faire connaissance, à partager des idées sur le zéro déchet.

Ah les coquines, c'était cela l'objectif ! Eh bien c'est gagné. Je n'ai quitté le groupe que tardivement avec mon petit sac à la main, juste un peu triste de constater que personne n'avait pris de mon joli tissu.

Dominique Lassarre

*Le zéro déchet serait-il une charge supplémentaire pour les femmes ? L'homme occidental serait-il réfractaire à la couture même sur machine ? À méditer.

DANS L'AGENDA DE NOVEMBRE 2018

11 Décembre – Nîmes : Réunion de la Commission locale des transports publics particuliers de personne du Gard*

13 Décembre – Nîmes : Réunion du Conseil d'administration de l'Association départementale d'information sur le logement (ADIL) du Gard

17 décembre – Montpellier : Réunion du Conseil d'administration du Centre technique régional de la consommation (CTRC)

Ont contribué à la rédaction du N°67 des Feuilles de Chou :

Jean-Louis Biot, Margot de Battista, Frédéric Chardon, Jean-Marie Chouleur, Hélène Hemet, Dominique Lassarre, Dominique Meiffren, Christophe Prudhomme, 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 : Dominique Lassarre

Rédacteur en Chef : Frédéric Chardon

Crédits photos : Adéic, Pixabay, Wikimedia

