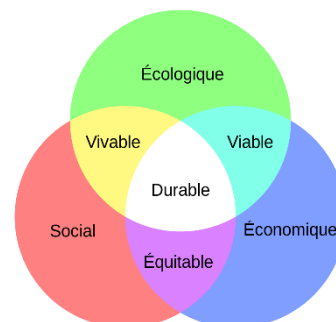


CETTE ANNÉE-LÀ !

1987. Cette année-là, la Commission des Nations Unies sur l'Environnement et le Développement publiait le Rapport de Madame Gro Harlem Brundtland intitulé « Our Common Future », document fondateur de la conception du développement durable « *Le développement durable, c'est s'efforcer de répondre aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures de satisfaire les leurs* ».

Dans ce texte, validé par les Sommets de la Terre qui ont suivi (Rio, Johannesburg, Paris), les chefs d'États affirmaient qu'il n'y avait pas plusieurs crises isolées et disséminées dans le monde, crises énergétiques, économiques, environnementales, sociales, politiques mais une seule crise écologique globale couplée à une augmentation des inégalités socio-économiques, malgré l'accroissement continu des richesses. Les solutions à cette crise ne pouvaient passer que par plus de démocratie. Tout était dit et tout semble avoir été oublié.

Ce qui est durable est au croisement de l'environnemental, de l'économique et du social. A vouloir régler le problème du réchauffement climatique à l'aune des économies d'énergie, on a oublié de social et le politique. Nos gouvernants n'ont pas d'autres choix que d'inscrire leurs actions dans ce petit triangle. Beaucoup d'entre eux s'y refusent : trop à l'étroit. Pourtant en 2019, nous voudrions que ce triangle puisse battre comme le cœur de nos démocraties.



Dominique Lassarre

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

À la une : Cette année-là !

Réglementation

- ☆ Listes électorales : date limite = 31 mars 2019
- ☆ Corriger une déclaration de revenus

Transports

- ☆ La future gare SNCF Nîmes – Pont du Gard

Alimentation

- ☆ Étiquetage bien-être animal

Santé

- ☆ Laver ses conserves

Ils le font. Et vous ?

- ☆ Les fleurs aussi
- ☆ Black Friday contre Mercredi Vert

☆ **Après-demain**

☆ **La transition écologique.** Éducation à l'environnement et mobilisation citoyenne en Occitanie

☆ **Réduire son empreinte carbone numérique**

Internet

☆ **Testez votre connexion Internet avec DébiTest 60**

Coup de gueule

☆ **La sécu aussi se fait arnaquer**

Vie de l'Adéic-LR

☆ **Journal d'une rédactrice engagée dans le zéro déchet**

Réglementation

LISTES ÉLECTORALES : DATE LIMITE = 31 MARS 2019

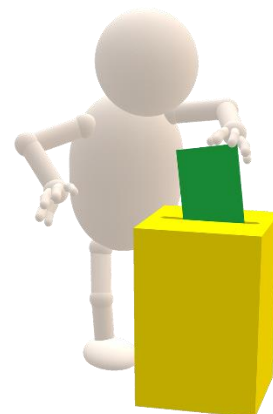
Pour pouvoir voter aux élections européennes du 26 mai 2019, il faudra être inscrit sur les listes électorales. L'inscription est possible jusqu'au 31 mars 2019.

Pour s'inscrire, trois possibilités :

- dans la mairie de votre commune en présentant une pièce d'identité récente, un justificatif de domicile et le [formulaire de demande d'inscription complété](#),
- par courrier en adressant à la mairie de votre commune la photocopie de votre pièce d'identité et de votre justificatif de domicile ainsi que le [formulaire de demande d'inscription complété](#) ;
- en ligne sur [service en ligne](#) si votre commune est rattachée à ce service.

NB : Les citoyen(ne)s de l'Union européenne qui résident en France peuvent participer à ces élections dès lors qu'ils(elles) sont inscrit(e)s sur les [listes électorales complémentaires](#).

Source : [service-public.fr](#)



CORRIGER UNE DÉCLARATION DE REVENUS

Un oubli, une erreur dans votre déclaration de revenus 2018 ? Pas de stress, jusqu'au 31 décembre 2020, vous pouvez faire une demande de rectification

Comment faire ?

1. Pour ceux qui ont fait une déclaration papier → rédigez votre demande de rectification en faisant un courrier à votre centre de finances publiques
2. Pour ceux qui ont fait une déclaration en ligne → vous avez le choix :
 - Soit rédiger votre demande, en ligne, depuis « Votre espace particulier »
 - Soit faire un courrier à votre centre de finances publiques

Source : [service-public.fr](#)

Transports

LA FUTURE GARE SNCF NÎMES-PONT DU GARD

Située entre Manduel et Redessan, le chantier de la nouvelle gare de Nîmes-Pont du Gard, qui s'inscrit dans le projet du contournement ferroviaire de Nîmes et de Montpellier (CNM) devrait s'achever pour une inauguration le 15 décembre 2019 et une mise en service en janvier 2020.

Elle devrait accueillir un million de voyageurs par an avec 12 TGV par jour. Sa particularité sera l'intermodalité puisque TER, bus et taxis seront directement accessibles. Tous les TER passant sur la ligne s'y arrêteront en direction de Nîmes, Arles ou Avignon. On y trouvera dépose-minute et parkings de courte durée (gratuit 20 mn) et de longue durée



directement accessibles à pied. À proximité pédestre également, les équipements du Mas Laurier avec restaurants, commerces et lieux de conférences (aménagements de Nîmes-Métropole).

En 2015, la gare du centre de Nîmes accueillait 3,5 M de voyageurs par an.

Chacun peut avoir un avis sur l'utilité de cet équipement et sur la pertinence de son emplacement. C'est à l'usage qu'on verra si le succès est au rendez-vous.

Plus d'informations sur le site dédié :

🔗 www.gare2-nimesmanduel.com/pages/toutes-les-informations-sur-la-gare-nouvelle

Alimentation

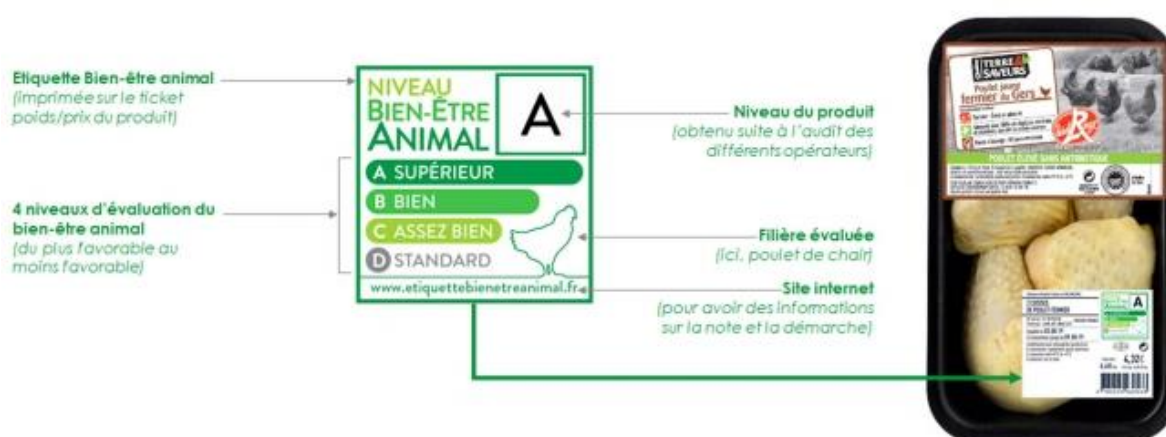
ÉTIQUETAGE BIEN-ÊTRE ANIMAL

Un premier étiquetage Bien-être animal vient de voir le jour à l'initiative du groupe Casino. Coup de pub peut-être, mais résultat d'un partenariat avec trois organisations impliquées dans la protection animale : **Compassion in World Farming France (CIWF)**, **la Fondation droit animal, éthique et sciences (LFDA)** et **Œuvre d'assistance aux bêtes d'abattoirs (OABA)**.

L'étiquette « Bien-être animal » est pour l'instant limitée aux poulets, entiers ou en morceaux, de la marque du distributeur. Elle montre quatre niveaux de qualité, de A à D, ce dernier correspondant au niveau « standard » défini par les normes européennes. L'attribution de la note repose sur 230 critères portant sur les conditions de naissance de l'animal, d'élevage (densité, parcours extérieurs, soins...), de transport et d'abattage (méthode, présence ou non d'une vidéosurveillance...).

Un certain nombre de ces critères sont obligatoires pour accéder à chaque niveau. Il y en a 60 pour que le produit décroche la note A. par exemple, une densité des poulets dans l'élevage équivalente à celle du bio et du label Rouge, de la lumière naturelle, un temps de transport de 3 heures maximum entre l'élevage et l'abattoir, un système de contrôle vidéo dans l'abattoir, etc. Il suffit qu'un seul de ces critères obligatoires ne soit pas rempli pour que la note soit dégradée.

L'étiquetage « Bien-être animal » devrait s'étendre à d'autres marques, puis à d'autres filières de viandes, voire de poissons.



Pour en savoir plus :

🔗 www.sciencesetavenir.fr/animaux/animaux-d-elevage/un-etiquetage-pour-le-bien-etre-animal_130152

🔗 www.franceinter.fr/societe/pour-la-premiere-fois-en-france-un-etiquetage-sur-le-bien-etre-animal

🔗 www.ciwf.fr/actualites/2018/12/lancement-du-1er-etiquetage-sur-le-bien-etre-animal

Santé

LAVER SES CONSERVES

La revue médicale LE CADUCÉE relate le décès d'une personne dans des conditions absurdes. C'est l'occasion de rappeler une mesure d'hygiène souvent oubliée.

Une dame, lors d'une promenade champêtre avec quelques amis avait emporté dans une glacière des boîtes de soda. Le lendemain, elle fut admise avec une forte fièvre en urgence au Centre hospitalier, pour hélas décéder. L'autopsie a révélé une leptospirose, atteinte hépatique fulgurante provoquée par la boisson en boîte. L'examen des canettes a confirmé qu'elles étaient infectées d'urine de rats qui contient des substances toxiques qui provoquent la leptospirose.



Il faut se souvenir que les boissons et autres aliments en boîte sont stockés dans des hangars dans lesquels circulent toutes sortes de parasites. Ils sont ensuite transportés jusqu'au point de vente sans passer par aucun type de nettoyage. Une étude réalisée par INMETRO (Espagne), montre la variété et la quantité des germes et des bactéries présents sur les emballages et suremballages des produits alimentaires. Aussi chaque fois que vous achetez une boîte ou une canette, lavez-la soigneusement à l'eau et au détergent, et rincez-la avant de mettre au frigo, ou à la bouche. Il arrive que le couvercle tombe dans le contenu quand on ouvre une boîte de conserve, contaminant ainsi l'aliment qu'elle contient, surtout s'il est liquide.

Ces règles de désinfection sont obligatoires en restauration collective en particulier scolaire, alors même si c'est un peu long n'oubliez pas de les suivre aussi chez vous.

Ils le font. Et vous ?

LES FLEURS AUSSI

Recevoir ou offrir des fleurs toute l'année c'est agréable. Mais les fleurs européennes sous serre sont devenues trop chères, alors votre bouquet vient de plus en plus loin.



Ces jolies fleurs ont poussé très loin, dans un pays où la main d'œuvre est peu chère, avec des conditions sociales et environnementales déplorables, avec des pesticides pour une production industrielle, au Kenya, Ethiopie, Equateur par exemple et des transports par avions cargo de compagnies qui ne payent pas de taxe carbone. La Chine et l'Inde sont aussi sur les rangs pour ces productions massives. Tout cela arrive à Schiphol (aéroport d'Amsterdam) où le conditionnement très robotisé s'effectue très rapidement, avec des traitements chimiques administrés par des employés sous-payés. Et elles repartent en camion réfrigéré sur nos routes jusqu'à nos commerces spécialisés ou de la grande distribution.

Alors certains fleuristes, horticulteurs, producteurs se convertissent aux cultures locales et naturelles pour un mouvement de *slow flor*, en Bretagne ou en Ile de France, dans Paris-même et le Val de Marne, se réappropriant des friches industrielles. Ces pratiques de production respectueuses de l'environnement ont un label national de référence pour les professionnels de l'horticulture : « Fleurs de France ».

Pour en savoir plus :

🌐 www.plantebleue.fr

🌐 www.labelfleursdefrance.fr

BLACK FRIDAY CONTRE MERCREDI VERT

Nombreuses sont les voix qui s'élèvent contre le Black Friday, dénonçant entre autres, l'incitation à l'achat compulsif et les fausses promotions. Des distributeurs déjà le boycottent mais peut-on lui substituer une autre démarche, comme un Mercredi Vert.

Alors que les distributeurs et les sites internet ont multiplié les annonces en vue du Black Friday le 23 novembre, la Camif et quelques autres enseignes comme Nature et Découvertes ont annoncé la fermeture de leur site ce jour-là. Il ne s'agit pas de faire de la pub pour ces commerçants ni d'être donneur de leçons mais d'ouvrir les yeux et de faire une autre proposition.

Alors pourquoi pas une Journée des achats verts, un Mercredi Vert par exemple où l'on fait les courses avec les enfants.

Une journée pour commencer et à renouveler autant de fois que l'on voudra ou que l'on pourra. Ce jour-là, je n'achète que du proche et ou du bio (denrées alimentaires), du seconde main (vêtements), de l'équitable (je regarde le pays d'origine), du vrac (je refuse les emballages superflus) Et je refreine mes envies du dernier gadget électronique à la mode. Qu'en dites-vous ?

APRÈS-DEMAIN

Dans le N° 35 des Feuilles de Chou (janvier 2016), nous vous incitions à aller voir le documentaire « Demain » de Cyril Dion et de Mélanie Laurent. Trois ans après, voici la suite « Après-demain ».

Le film « Demain » a connu un succès phénoménal autant qu'inespéré au point que Cyril Dion, accompagné cette fois de Laure Noualhat, a réalisé une suite « Après-demain » qui a été diffusé directement sur France 2, le 11 décembre à une heure de grande écoute.

Il semble bien que de nombreuses personnes, inspirées par le film, se soient lancées dans des mini-projets locaux : monnaies locales, familles zéro déchets, entreprises citoyennes, etc. Les protagonistes analysent avec un œil critique les conditions de réussite ou d'échec de ces projets. Comment changer d'échelle et transformer ces mini-projets en une démarche plus générale, soutenue par les pouvoirs publics ?

Sur son site, Demain propose des idées d'actions, de projets collectifs. Il recense aussi vos initiatives grandes ou petites et recueille vos témoignages : www.demain-lefilm.com/apres-demain

LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE. ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT ET MOBILISATION CITOYENNE EN OCCITANIE

Cette publication du GRAINE Occitanie a pour objet de montrer pourquoi et comment l'Éducation à l'Environnement et au Développement Durable (EEDD) se situe à l'articulation entre les politiques publiques et la société civile.

Les choix politiques et les plans d'action portés par les institutions qui nous gouvernent sont trop souvent arrêtés avant la consultation des publics concernés : il ne suffit pas de décréter la participation citoyenne pour qu'elle advienne. C'est pourquoi les associations d'EEDD misent sur des outils et des méthodes interactives, souvent issus de l'éducation populaire, conçoivent les situations d'apprentissage et de communication appropriées, afin de stimuler la réflexion, la délibération et l'engagement.

Le document de 36 pages, téléchargeable gratuitement, « La transition écologique », propose des pistes d'actions concrètes à partir d'expérimentations cultivées dans les territoires de notre région. Des exemples précis, à des échelles parfois modestes, dans des domaines très divers, entraînant mobilisation citoyenne, prise de conscience des problèmes environnementaux et changement des comportements.

Document à télécharger : www.graine-occitanie.org/doc-transitionecologique.pdf



RÉDUIRE SON EMPREINTE CARBONE NUMÉRIQUE

Au-delà des émissions de carbone « visibles », un poste ne cesse de croître de façon insidieuse : l’empreinte carbone numérique. Le tout digital réduit notre consommation d’énergie ou de papier, mais le digital est loin d’être écolo.

Pour se connecter, on utilise un appareil (ordinateur, tablette, téléphone) bourré de métaux rares et lourds à transporter depuis l’extrême orient.

Les données que nous échangeons pour surfer sont stockées dans des data centers, situés un peu partout dans le monde. Il faut de l’énergie pour faire circuler une donnée entre notre appareil et le data center. Il en faut encore plus pour refroidir ces data centers.

Un exemple donné par l’ADEME : Une pièce jointe de mail de 1 Mo produit 19g de CO₂ (exemple les Feuilles de Chou !) et interroger un moteur de recherche en produit 10 g à chaque requête.

Heureusement, il y a de nombreux gestes simples qui permettent de réduire considérablement le poids énergétique et l’utilisation de matières premières de nos activités numériques.

- Utiliser son ordinateur tant qu’il fonctionne, le faire réparer au lieu de le changer à la moindre faiblesse. Acheter les téléphones recyclés.
- Nettoyer régulièrement sa boîte mail. Supprimer les SPAM et les messages inutiles et on vide la corbeille. Se désinscrire des newsletters qui ne nous intéressent pas ou plus.
- Réduire la taille de ses e-mails. Supprimer le fil des conversations précédentes lors d’un envoi d’une réponse à un e-mail. Mettre un lien par lequel accéder aux documents lourds au lieu de le joindre. Éviter de mettre trop de personnes en copie. Supprimer les signatures de mail avec des images.
- Ne pas utiliser de Cloud. Les données du Cloud sont stockées sur un serveur, dans un data center. Leur acheminement et leur conservation nécessite de l’énergie. Mieux vaut garder ses données dans son ordinateur.
- Quitter Google. Nous vous avons déjà suggéré d’utiliser Qwant, un moteur de recherche français qui ne fouille pas votre vie privée.
- Inscrire les sites que l’on utilise le plus souvent dans les favoris au lieu d’utiliser à chaque fois un moteur de recherche.
- Débrancher nos appareils électroniques qui consomment même lorsqu’ils ne sont pas allumés. Installer une multiprise avec un interrupteur. Débrancher aussi les chargeurs des téléphones et ordinateurs portables, qui continuent à consommer même quand ils ne sont pas reliés à leur appareil. Enfin, éteindre la box internet quand nous quittons la maison pour la journée ou quand nous dormons.

En conclusion : on lit les Feuilles de Chou sur le site www.adeic-lr.fr qu’on a mis dans ses favoris et on demande à ne plus le recevoir par mel.

Pour en savoir plus : 📄 www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-ecoresponsable-au-bureau-mai2017.pdf

Internet

TESTEZ VOTRE CONNEXION INTERNET AVEC DÉBITEST 60

L'institut National de la Consommation (INC) vient de lancer un service d'évaluation de la performance des connexions à l'internet nommé DébiTest 60. Il est disponible gratuitement sur les sites de l'INC et sur application mobile.

DébiTest 60 permet d'évaluer avec précision les performances de ses connexions Internet fixes et mobiles à partir de la mesure qualitative des principaux usages : téléchargements de fichiers, streaming et navigation web.

Les données collectées sont restituées sous la forme de cartes de couverture géographique, ville par ville ou par région, et des graphiques d'analyses de performances utiles à la compréhension des qualités de ses connexions. La qualité des connexions est évaluée par comparaison avec celles obtenues par l'ensemble des utilisateurs. La pertinence des analyses augmente avec le nombre de tests et donc d'utilisateurs... C'est un vrai projet participatif (*crowdsourcing*) à destination des consommateurs et des décideurs en charge d'améliorer les équipements de connexion Internet en France.

Cet outil, reconnu par l'ARCEP (le régulateur des télécom en France), permettra de mieux connaître les zones « blanches » et les zones à faible performance de connexion sur l'ensemble du territoire.

DébiTest 60 sur internet :

🔗 www.60millions-mag.com/debitest-60-le-testeur-de-connexion-de-60-millions-de-consommateurs

DébiTest 60 sur mobile : vous pouvez télécharger l'application gratuitement

Sur 📱 [Google Play](#) si vous avez un appareil Android

Sur 📱 [l'App Store](#) pour tous les appareils Apple (iPhone, iPad)

Pour en savoir plus sur l'outil et la démarche :

🔗 www.60millions-mag.com/2018/11/20/internet-testez-la-qualite-de-votre-connexion-12173

Coup de gueule

LA SÉCU AUSSI SE FAIT ARNAQUER

Votre médecin vous a prescrit du SPASFON. Au vu de l'ordonnance, le pharmacien vous propose le générique, censé faire faire des économies à la sécurité sociale. Évidemment vous acceptez.

Comme il vous reste une boîte de Spasfon, vous jetez un coup d'œil au prix : 2,81 € la boîte. Le générique : 2,13 €. Normal c'est moins cher. Mais à y regarder de plus près : il y a 30 comprimés de 80 mg dans la boîte de Spasfon et seulement 10 dans celle du générique. À contenu équivalent, il coûte donc en réalité 6,39 €. Les médicaments génériques ne sont donc pas toujours les moins chers. Comparez aussi les boîtes de paracétamol de diverses marques, c'est instructif.



D'après une expérience de Yannick Ruellan

Vie de l'Adéic-LR

JOURNAL D'UNE RÉDACTRICE ENGAGÉE DANS LE ZÉRO DÉCHET

La pesée, enfin...

Novembre fut un mois d'impatience. Attention, il fallait faire comme d'habitude pour constituer la base de mes efforts à venir. Alors voici ma pesée de novembre :

- Ordures recyclables triées : 3,40 kg
- Verre : 1,7 kg
- Compost : 1,35
- Ordures résiduelles : 2,35 kg

Je me pose de nombreuses questions : trois jours d'absence compensent-ils deux jours d'accueil de mes enfants et petits-enfants (quatre personnes) ? Comment compter le papier du sandwich acheté à la gare, ni le journal gratuit que j'ai pris dans le métro ? Et celui que j'ai jeté dans la corbeille du recyclable dans la rue, d'ailleurs remplie de tout un tas de déchets qui n'ont rien à y faire ?

J'ai pris de l'avance puisque j'avais déjà un petit composteur sur ma terrasse, ce qui me permet d'engraisser mes bacs à fleurs.

J'ai compté toute la paperasse que je reçois en tant que présidente de l'Adéic-LR. À une réunion où je représentais les consommateurs auprès des services de l'État, j'ai proposé qu'on cesse d'envoyer par recommandé à tous les membres de la Commission des documents papier alors que nous les avons déjà reçus sous forme dématérialisée (comme c'est le cas dans le département voisin). Mais j'ai été contredite en cela par la représentante d'une autre association de consommateurs qui trouve la lecture sur papier plus confortable. Certes moi aussi, mais le document que je jetterai dans quelques mois pèse quand même 1,3 Kg !



Dominique Lassarre

Ont contribué à la rédaction du N°68 des Feuilles de Chou :

Jean-Louis Biot, Margot de Battista, Frédéric Chardon, Jean-Marie Chouleur, Hélène Hémet, Dominique Lassarre, Dominique Meiffren, Christophe Prudhomme, Yannick Ruellan, 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

