

CONCILIER ÉCONOMIE ET ÉCOLOGIE

Nos dirigeants n'arrivent pas à sortir du modèle théorique de l'homo œconomicus, une espèce de pantin qui ne vit que dans le présent en calculant de manière parfaitement rationnelle son intérêt immédiat.

Il n'a pas de passé donc de souvenirs, il n'a pas de futur donc pas d'enfants. Dans la vraie vie, il n'existe pas.

Ainsi l'être humain renoncerait à prendre sa voiture si le prix de l'essence augmente. Il se précipiterait pour vendre son vieux diesel et acheter un véhicule électrique parce

qu'il y a une prime à la conversion... Mais s'il est rationnel, comment une prime de 4000 euros peut-elle le convaincre d'investir dans une voiture électrique qui en coûte 20 000 € alors qu'il ne gagne au mieux que 1200 € par mois ?

Pour les médias, tout oppose les méchants égoïstes jaunes aux méchants égoïstes verts.

Au lieu de jouer à je te donne une prime, tu me rends une taxe, il me semble que seules des mesures structurelles seraient capables à la fois de rendre du pouvoir d'achat et d'augmenter la qualité de vie : des logements moins chers près des lieux de travail, des transports en commun efficaces, des commerces et des services près des lieux d'habitation, des produits alimentaires de qualité et de proximité. Une maîtrise du foncier permettant un réaménagement écologique des territoires.

Ce genre de mesures pourrait satisfaire tout le monde en privilégiant de bonnes relations entre l'homme et son lieu de vie.

Dominique Lassarre



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

À la une : Concilier économie et écologie

Alimentation

☆ Diversifier les messages pour lutter contre l'obésité et le surpoids

Règlementation

☆ Vacances, tourisme et taxe de séjour

Éducation

☆ Le velouté de printemps à l'école

Ils le font. Et vous ?

- ☆ Oyas. Les bienfaits de la porosité
- ☆ La Réserve Communale de sécurité civile. Une action citoyenne
- ☆ Recycler les livres

Vie de l'Adéic-LR

- ☆ Journal d'une rédactrice engagée dans le zéro déchet
- ☆ Dans l'agenda d'avril 2019

Alimentation

DIVERSIFIER LES MESSAGES POUR LUTTER CONTRE L'OBÉSITÉ ET LE SURPOIDS

Nous avons résumé un article d'un chercheur canadien qui apporte des arguments scientifiques à une approche plus culturelle de la lutte contre l'obésité.

Au cours des quarante dernières années, la taille des portions alimentaires au restaurant, en supermarché, et à la maison, s'est accrue considérablement, contribuant à la crise d'obésité dans la plupart des pays développés. Afin d'inciter les consommateurs à choisir des aliments moins gras et moins sucrés, mais également des portions plus restreintes, la plupart des autorités publiques ont privilégié la diffusion de messages sanitaires et l'affichage nutritionnel sur les emballages. Ces actions se sont révélées d'une efficacité contestable. Elles ont aussi pour conséquence de réduire les attentes de plaisir des consommateurs, d'où la difficulté d'aligner les impératifs de santé avec le plaisir de manger.

Sans remettre en cause la nécessité de ces approches nutritionnelles, des recherches montrent qu'il existe des solutions alternatives pour encourager les consommateurs à choisir des portions alimentaires plus modérées, fondées sur une meilleure compréhension du plaisir de l'alimentation.

Des recherches contemporaines montrent que les dimensions esthétiques, sensorielles et culturelles de l'alimentation jouent un rôle important dans le choix de portions alimentaires plus modérées. Les pays disposant d'une culture alimentaire axée sur le plaisir proposent des portions plus réduites et ont des taux d'obésité plus faibles (par exemple France, Japon ou Corée du Sud). Une meilleure intégration du plaisir sensoriel dans le marketing alimentaire permettrait de concilier la santé des consommateurs et les impératifs économiques de l'industrie.



Plaisir viscéral et plaisir épicurien

On appelle « plaisir viscéral » le sous-produit de la satisfaction des besoins physiologiques de manger, ainsi que des besoins psychologiques déclenchés par l'environnement alimentaire. D'un point de vue purement physiologique, le plaisir s'inscrit dans un modèle d'équilibre de l'alimentation, dans lequel le plaisir de manger est intense lorsque l'on a faim et s'affaiblit lorsque l'on est rassasié. Cependant, dans les sociétés modernes où la nourriture est accessible en abondance, la faim et la satiété n'ont qu'une incidence marginale sur la consommation alimentaire. Même chez des individus rassasiés, la simple vue, l'odeur ou le goût d'aliments-plaisir peut déclencher une envie viscérale et irréfléchie de manger.

À cette conception viscérale du plaisir alimentaire, s'oppose une conception épicurienne. Le plaisir alimentaire épicurien émane de l'expérience sensorielle alimentaire et des représentations culturelles et symboliques associées à l'alimentation. C'est un plaisir « différencié » : chaque source de plaisir alimentaire apporte une expérience gustative et symbolique contrastée.

Les recherches ont montré que les tendances individuelles au plaisir viscéral sont positivement corrélées à la préférence pour les grandes tailles de portion. À l'opposé, les tendances individuelles au plaisir épicurien sont négativement corrélées avec les préférences pour les grandes tailles de portion.

En d'autres termes, les « mangeurs épicuriens », qui favorisent la qualité sensorielle, esthétique et symbolique de l'alimentation, tendent à préférer des tailles de portion plus modérées.

Qu'en est-il des déterminants sociologiques ? Dans l'ensemble des études menées, les « mangeurs viscéraux » sont généralement moins diplômés, mais pas forcément plus modestes en termes de revenus. Quant aux « mangeurs épicuriens », ce sont plutôt des femmes, et ils ne sont pas forcément plus diplômés, ni plus aisés (recherche menée au Canada).

Savoir anticiper et apprécier les dimensions esthétiques, symboliques et multisensorielles de l'alimentation (le goût, les arômes, la texture) – et non pas uniquement son pouvoir rassasiant – est une des composantes essentielles d'une culture alimentaire épicurienne. Cette culture est menacée par l'accélération des rythmes de vie, qui pousse à se focaliser uniquement sur les aspects utilitaires de l'alimentation (rapidité, coût), sans considération pour le plaisir des sens. Elle est également menacée par la diffusion d'un discours sanitaire, principalement d'origine américaine, qui ignore que le plaisir sensoriel est une composante essentielle d'une alimentation saine et modérée. Le plaisir alimentaire peut, et doit être intégré dans les mesures prises par les pouvoirs publics pour combattre la crise d'obésité. Il doit également être une partie essentielle des stratégies marketing des industriels de l'agroalimentaire, qui peuvent trouver là un moyen de concilier la santé et la satisfaction des consommateurs, avec leurs impératifs commerciaux, en adoptant un modèle économique fondé sur une production alimentaire plus qualitative que quantitative.

Extraits d'un article de Yann Cornil, Maître de conférences en marketing, University of British Columbia, Vancouver, Canada. Plaisir sensoriel et marketing des portions alimentaires : quelles stratégies gagnant-gagnant pour le plaisir et la santé ? LES PUBLICATIONS DU SERVICE DE LA STATISTIQUE ET DE LA PROSPECTIVE – CENTRE D'ÉTUDES ET DE PROSPECTIVE N°132 – Décembre 2018.

Réglementation

VACANCES, TOURISME ET TAXE DE SÉJOUR

Les vacances de printemps approchent, celles d'été se profilent. Parmi les nombreux aspects budgétaires à envisager, il en est un qui le plus souvent ne se rappelle à nous... que sur le lieu de villégiature : la taxe de séjour.



Cette taxe n'est pas systématique. Elle est susceptible d'être mise en place sur délibération des communes à vocation touristique. Les recettes de cette taxe permettent aux collectivités locales de disposer de ressources complémentaires pour développer l'offre touristique sur leur territoire. Ce sont donc les communes et les établissements publics de coopération intercommunale (EPCI) qui fixent les tarifs de la taxe de séjour. Les décisions sont prises avant le 1^{er} octobre et mises en application l'année suivante.

Pour 2019, les tarifs sont fixés entre 0,20 € et 4 € selon la nature des hébergements (classé, non classé) et leur catégorie (hôtel, meublé de tourisme, chambres d'hôtes, camping, etc.). Ils s'appliquent par personne et par nuitée. Les départements ont la possibilité d'instituer une taxe additionnelle de 10% à la taxe de séjour.

Les tarifs sont consultables dans la mairie du lieu de séjour. Les hébergeurs (hôteliers, propriétaires, logeurs) ont l'obligation de les afficher. On peut également connaître les tarifs en se connectant à la plateforme mise à disposition par la Direction générale des finances publiques (DGFiP).

🔗 http://taxesejour.impots.gouv.fr/DTS_WEB/FR/

Ils le font. Et vous ?

OYAS : LES BIENFAITS DE LA POROSITÉ

En s'inspirant de techniques traditionnelles de l'Afrique du nord, une entreprise de céramique de notre région a repris la fabrication des Oyas, des pots en céramique brute, qui laissent filtrer l'eau quand nos plantations en ont besoin.

Petits pour les bacs de vos balcons, plus imposants pour les arbustes de pleine terre, les oyas permettent d'économiser environ 70% d'eau comparés aux apports en surface. Une alternative aux bacs en plastique à réserve d'eau.

Oyas environnement : 174B route d'Aniane. 34150 Saint-Jean de Fos

 www.oyas-environnement.com Contact : contact@oyas-environnement.com



RECYCLER LES LIVRES, UN GESTE INTÉRESSANT À PLUS D'UN TITRE !

4 clés pour donner une seconde vie aux livres qui vous encombrant ? Vendez-les, troquez-les, donnez-les ou transformez-les mais surtout, ne les jetez pas !

VENDEZ VOS LIVRES : Où & Comment ?

Essayez la vente directe pour en tirer quelques Euros

- **Apportez vos cartons chez un bouquiniste.** Il dit ce qu'il prend et fixe son prix ! En général, il acceptera volontiers les BD, ne reprendra pas les « Poche » (*sauf ceux au programme scolaire*) et refusera les livres « Collection » (Grand livre du mois, etc.). Les livres d'art doivent avoir leur couverture papier. Comme il manque toujours de place, il vous en restera.
- **Retenez une place dans un des nombreux « vide-greniers »** pour « liquider » ceux que le bouquiniste ne prendra pas.

Tentez la vente en ligne

- **Après de sites spécialisés** tels que les libraires **Gibert** ou la **FNAC** qui les rachètent.
- **Après de sites plus classiques** tels que **Le Bon Coin** ou **eBay**.
- Tentez les **réseaux sociaux**. Dans ce cas, postez un message avec une photo de l'ouvrage mis en vente, peut-être que l'un de vos amis sera intéressé.

TROQUEZ VOS LIVRES : Où & Comment ?

Organisez des séances de troc ou Inscrivez-vous en ligne

- **Chez vous**, avec vos amis qui adorent cela !
- **Sur les réseaux sociaux** ou sur des blogs, guettez les offres pour vous y inscrire
- **Échangez en ligne** vos livres sur des sites comme : Troczone, Bibliotroc ou Pochetroc.



DONNEZ VOS LIVRES : Où & Comment ?

À la **bibliothèque de quartier**, au CDI de votre **collège** ou à l'**école primaire**. Un peu partout, en France, il existe des « **boîtes à livres** » et/ou des « **bibliothèques de rue** ». On peut les trouver dans certaines gares, par exemple. Renseignez-vous, puis allez abandonner quelques livres dans ces petites bibliothèques accessibles à tous.

Faites un don à une organisation solidaire. Plusieurs endroits peuvent recueillir vos livres :

- *Bibliothèques Sans Frontières* collecte des livres auprès d'institutions, d'éditeurs et de particuliers en France. Triés et référencés, ils alimentent des projets partout dans le monde.
- Chaque année, au moment de la semaine du développement durable, BSF organise une collecte nationale avec la FNAC. Tous les magasins FNAC de France deviennent un point de collecte et vous donnent la possibilité de déposer vos livres, qui seront ensuite acheminés vers l'entrepôt de BSF en région parisienne. 📄 <https://www.bibliosansfrontieres.org/>

Relâcher ses livres dans la nature ! Juste un livre à donner ? **Vous pouvez le déposer dans un lieu public** : sur un banc, dans un parc, dans une salle d'attente de gare, etc. En espérant qu'un lecteur s'en emparera. Certains sites et programmes (trop parisiens hélas !) permettent d'ajouter des étiquettes pour suivre le livre lorsqu'il voyagera de lecteur en lecteur : **BookCrossing** ou **Circul'livre**.

TRANSFORMEZ VOS LIVRES : En quoi les transformer & Comment ?

Créez des meubles avec vos vieux livres : faites-en une table de chevet, une tête de lit ou bien un fauteuil ou encore une chaise !

Utilisez-les pour **construire des murs de séparation** pour vous créer un espace bureau par exemple. Les livres peuvent aussi être recyclés en décoration pour votre maison. Vous pouvez en faire des boîtes, des mini-jardinières ou même des sacs !

Il existe toutes sortes de tutoriels sur Internet qui expliquent comment faire tout cela de façon très détaillée.

Pour en finir, une fois pour toutes : la déchetterie !

Toutes les déchetteries ne reprennent pas les livres. Elles ne peuvent recycler que le papier, c'est-à-dire : les pages séparées des livres. Couverture, reliure, tranche... ne sont pas recyclables. Tout dépend du prix du papier : si le coût du travail nécessaire pour séparer proprement les pages des livres (*désosser* comme on dit dans le métier) le permet, le livre sera recyclé. Sinon, il sera incinéré.

Recycler les livres, c'est éviter d'en acheter et ainsi sauver des arbres et économiser une grande quantité d'eau. Utilisez les bibliothèques. Pourquoi acheter des livres neufs quand des millions sont jetés chaque année ? Ne les laissez pas s'accumuler. On se débarrasse d'un livre à chaque fois qu'on en acquiert un nouveau.

Pour les toulousains

Recyclivre est une entreprise qui récupère des bibliothèques entières chez les particuliers, entreprises ou associations, les livres destinés à la poubelle. Les livres sont triés, la partie commercialisable sera envoyée en recyclage dans une entreprise d'insertion de personnes handicapées afin d'être préparés pour la vente sur le site *Recyclivre.com*. *Recyclivre* donne 10 % de ses ventes à des associations.

📄 <https://www.recyclivre.com/>

LA RÉSERVE COMMUNALE DE SÉCURITÉ CIVILE : UNE ACTION CITOYENNE

Instaurée dans la commune qui le souhaite, la Réserve Communale de Sécurité Civile (RCSC) est un outil de mobilisation civique. La RCSC a vocation à intervenir uniquement pour des actions de sauvegarde telles que le soutien et l'assistance à la population. Elle est placée sous l'autorité du Maire. Attention, elle ne doit pas se substituer ou concurrencer les services publics de secours et d'urgence.

Les compétences du réserviste au service de tous

Ressource humaine indispensable, le bénévole est engagé sans critère particulier, ni condition d'âge ou d'aptitude physique. Il signe obligatoirement un acte d'engagement d'un à cinq ans, renouvelable. Cet acte lui procure une protection juridique équivalente au statut de collaborateur occasionnel du service public avec des garanties sociales et des devoirs. Il ne s'agit pas d'un contrat de travail ou d'un contrat d'engagement. L'activité du réserviste au sein de la RCSC ne peut excéder quinze jours ouvrables par an.



Les missions : "la solidarité en situation de crise"

En amont : la prévention

- Sensibilisation et information de la population sur les risques.
- Préparation de la population aux comportements à adopter face aux risques.

Pendant : les missions opérationnelles

- Activation d'un centre d'accueil et de Regroupement pour les sinistrés (CARE)
- Participation à l'alerte des populations à l'évacuation d'un quartier
- Aide à la protection des meubles des personnes en zone inondable
- Suivi des personnes vulnérables en période de canicule ou de grand froid
- Surveillance des digues ou des massifs forestiers
- Aide à l'établissement d'un poste de commandement communal

Après : l'assistance et l'accompagnement

- Aide au nettoyage et à la remise en état des habitations
- Aide des sinistrés dans leurs démarches administratives
- Collecte et la distribution des dons aux profits des sinistrés

Cet outil n'est pas nouveau. Il a été créé par la loi de modernisation de la sécurité civile de 2004. Il dépend de la Direction Générale de la Sécurité Civile et la Gestion des Crises - Ministère de l'Intérieur. Il peut être mis en place dans les communes qui le désirent, utile surtout dans les petites villes ou villages situés dans des zones à risques majeurs.

Éducation

LE VELOUTÉ DE PRINTEMPS À L'ÉCOLE

Les enseignants de l'école de Saint-Julien de Cassagnas (30) ont profité de « Goût de France/Good France », fête de la gastronomie du 21 au 24 mars 2019, pour lancer un programme d'animations avec l'aide de notre ami Jean-Marie Chouleur.

L'école de Saint Julien de Cassagnas est une école de 80 élèves en zone rurale dans la vallée de la Cèze (Gard). Elle est très ouverte : un artiste peintre, un potier, la bibliothécaire de la commune viennent à la demande des enseignants. Jean-Marie Chouleur, résidant du village y intervient depuis de nombreuses années. L'ADÉIC-LR par ses méthodes d'éducation active (participation gustative) recueille beaucoup de succès, auprès des enfants, mais aussi des parents. La presse locale s'en fait régulièrement l'écho. Aussi c'est tout naturellement que l'équipe enseignante a fait appel à son aide pour la partie technique et technologique de son projet sur l'alimentation responsable.

Démarrage de l'action le 21 mars avec la dégustation du Velouté Printanier pour toute l'école. C'est aussi l'occasion de faire des photos collectives et individuelles des enfants avec des accessoires de cuisine. Puis le travail en classe s'étendra sous forme de projet pédagogique pendant tout le mois d'avril.

Velouté printanier, composition des champs et du potager

Ingrédients : blanc et vert de poireaux de vigne, fanes de radis, bouquet de carottes avec les fanes, orties des bords de l'Auzonnet, asperges sauvages des garrigues, branches vertes de céleri, pommes de terre.

Garniture : croûtons de pain rassis parfumés aux essences et aux fleurs de rose, romarin, sauge, pissenlit, pensée, menthe, lavande.

Faire un tel velouté permet de se promener dans la nature aux couleurs du printemps. Toutes les fleurs sont sauvages. Mais attention ! Ne jamais les cueillir au bord des routes ou des champs cultivés, sauf si l'on est assuré que n'y sont déversés ni pesticide ni désherbant.

Pour la classe maternelle : Réalisation de petits tableaux à base de légumes secs : différentes lentilles colorées, pois chiches et haricots secs. Confection d'épouvantails, avec de la vaisselle biodégradable offerte par un fabricant. Un atelier sur les fraises. Un autre sur les odeurs des fleurs et des légumes.

Pour le cycle 2 : Observation des denrées ayant servi à faire le velouté. Dégustation critique de légumes secs en salade avec des assaisonnements différents. Étude du temps avec des sabliers anciens.

Pour le cycle 3 : Observation des denrées ayant servi à réaliser le velouté et des terrains où on les a trouvées dans la nature autour du village ou dans le potager. Exercices de langage : devinettes et expressions autour du velouté. Éducation à l'environnement : diminuer les déchets en cuisinant toutes les parties comestibles des légumes (fanés), intérêt de la vaisselle biodégradable, le tri des déchets.

Sans aucun doute, les élèves de St Julien de Cassagnas vont encore prendre du plaisir : « *Jean-Marie quand tu viens, c'est trop bon ce que tu nous fais* ».

Une fête de la gastronomie ?

Initié en 2011 par le ministère de l'Économie et le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, la fête de la gastronomie qui a lieu fin mars, récemment renommée « Goût de France/Good France » valorise le patrimoine culinaire français. C'est l'occasion pour les professionnels d'aller à la rencontre du grand public, de le sensibiliser au choix des produits, à la qualité et à la diversité des terroirs. Chaque année, plusieurs milliers d'événements sont organisés partout en France : dîner avec orchestre, dégustations à l'aveugle, pique-nique, ateliers culinaires, conférences, etc.



Vie de l'Adéc-LR

JOURNAL D'UNE RÉDACTRICE ENGAGÉE DANS LE ZÉRO DÉCHET

Je joue au petit chimiste.

L'expérience suit son cours, pilotée par Luluzed. Depuis quelques années déjà, j'ai substitué mes propres produits d'entretien à ceux du commerce. Quelques ingrédients de base, des contenants variés et un peu de patience pour tester les diverses recettes trouvées sur internet et retrouver les recettes de « grands-mères ».

Avec de l'acide citrique, du bicarbonate de soude, du blanc d'Espagne, des cristaux de soude, du gros sel et du sel fin, du percarbonate de soude, des copeaux de savon de Marseille, du savon noir mou ou liquide, du vinaigre blanc et quelques gouttes d'huiles essentielles, je peux faire de l'anticalcaire et de la crème à récurer pour les sanitaires, du nettoyant multi-usage, du produit pour les carrelages, de la lessive et de la poudre pour la vaisselle (main et machine) et de quoi déboucher les tuyauteries, nettoyer les vitres, les toilettes... Quelques écorces d'oranges macérées dans le vinaigre blanc donnent un parfum fruité à mes produits.

Beaucoup des produits de base sont vendus en vrac, ce qui évite de les stocker et diminue grandement le poids de ma poubelle d'emballages plastiques. Une demi-heure de « chimie » par mois me permet d'avoir toujours mes produits ménagers à disposition.

Dominique Lassarre

DANS L'AGENDA D'AVRIL 2019

9 Avril – Montpellier : Assemblée générale du CTCR de Montpellier

Ont contribué à la rédaction du N°71 des Feuilles de Chou :

Jean-Louis Biot, Margot de Battista, Frédéric Chardon, Jean-Marie Chouleur, Hélène Hémet, Dominique Lassarre, Dominique Meiffren, Christophe Prudhomme, Roseline Vivès.



Les Feuilles de Chou de l'Adéc 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 : Adéc, Pixabay (Gerd Altmann,
LC-Clic, Dansamu, Pexels), Wikimedia

