

## Je n'utilise pas toutes les possibilités de mon smartphone mais je m'applique

Les smartphones sont susceptibles d'accueillir des applications que l'on peut télécharger instantanément, gratuitement ou en dégainant sa carte bancaire. Les plus célèbres comme Facebook ou Twitter qui sont des outils de communication, tout comme Outlook ou Gmail qui permettent de consulter ses messages. Ils perfectionnent l'usage du smartphone.

Les outils de travail des ordinateurs pour écrire ou faire des tableaux et stocker les fichiers sont aussi d'utiles applications des smartphones. Avec celles qui permettent d'écouter de la musique, de visionner des films, de jouer, de prendre des photos ou filmer, on approche l'ensemble des fonctions de l'ordinateur familial concentrées dans un objet minuscule. On peut aussi s'abonner aux journaux, suivre en direct les résultats sportifs etc. Les applications de repérage permettent, comme les GPS, de localiser et de trouver des adresses (commerces, restaurants).



Une application est un mini logiciel pour effectuer une tâche. Il paraît que dans certaines start-up on crée une application dès que l'on a deux fois la même chose à faire. Le nombre d'applications dans Google Play Store est de plus d'un million et c'est sans compter les concurrents. Les applications enflent jusqu'à l'absurdité. Une nouvelle venue, PROXiIGEN ([proxiigen.com/infos/rencontrer-ses-voisins](http://proxiigen.com/infos/rencontrer-ses-voisins)) permet de rencontrer ses voisins... par internet. Leur parler quand on les croise, ce n'est pas mal non plus... Et je m'y applique y compris sur la plage. Bonnes vacances.

Dominique Lassarre

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

**Edito :** Je n'utilise pas toutes les possibilités de mon smartphone mais je m'applique

#### **Vos droits**

- ☆ Quelle distance par rapport à la limite du terrain le propriétaire doit-il respecter pour poser sa clôture ?

#### **Utopique ou réaliste ?**

- ☆ Vaisselle comestible

#### **Santé et sécurité**

- ☆ Baignades : connaître les risques, pour éviter les drames
- ☆ Recommandations sanitaires pour les voyageurs 2016

#### **Environnement**

- ☆ Guide du bon comportement dans la nature
- ☆ Ça suffit le gâchis
- ☆ Pas de pitié pour le Tigre
- ☆ Programme d'animations en forêt

#### **Consommation**

- ☆ Des ampoules LED gratuites pour les ménages modestes

#### **Coup de gueule**

- ☆ J'économise mais pas eux !

#### **Vie et agenda de l'Adéic-LR**

## Vos droits

### **QUELLE DISTANCE PAR RAPPORT À LA LIMITE DU TERRAIN LE PROPRIÉTAIRE DOIT-IL RESPECTER POUR POSER SA CLÔTURE ?**

Vous avez le droit de clôturer votre terrain, qu'il soit bâti ou non, qu'il se trouve en ville ou à la campagne. La hauteur de la clôture est le plus souvent réglementée par la commune, il convient donc de se renseigner. Mais, contrairement aux plantations, il n'existe pas de distance réglementaire pré requise entre la limite de propriété et la clôture. La clôture peut être posée juste à la limite de la propriété ou, bien sûr, en deçà. Elle ne constitue en rien une nouvelle délimitation. Seul le bornage fait foi en la matière. Le voisin ne peut pas s'opposer à son installation du moment que celle-ci n'empiète pas sur son propre terrain. Mais si c'est le cas, il est en droit d'exiger sa destruction en effectuant un recours devant le tribunal d'instance.

Et si vous entendez bien avec lui, vous pouvez bien sûr décider de construire une clôture mitoyenne en partageant les frais !

🔗 [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F914](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F914)

## Utopique ou réaliste ?

### **LA VAISSELLE COMESTIBLE : CROUSTILLANT ET RIGOLO !**

**Lendemain de soirée ou fin de pique-nique. Comme d'habitude, les poubelles débordent de verres et d'assiettes en plastique sales. Certains couverts en bambous sont compostables, mais la plupart ne sont pas recyclables. Alors pourquoi ne pas manger la vaisselle ?**

À l'image de nos cornets de glaces, on voit fleurir dans les meilleurs restaurants des crêpes normandes qui accueillent des salades, des petits plats dans des bols de pains briochés, résistants aux sauces et recouverts d'un capuchon, des boîtes à pizzas... en pizza, des couverts composés de céréales comme le millet, le riz, ou le blé, déclinables en plusieurs saveurs (cannelle, menthe, poivre, céleri, gingembre, cumin...), solides et résistants à la chaleur. Il existe aussi des gobelets comestibles à base d'agar agar, aromatisés citron, basilic, gingembre, menthe, betterave, romarin pour harmoniser la boisson froide sucrée ou salée qu'ils contiennent.

Deux jeunes entrepreneurs belges, Hélène Hoyois et Thibaut Gilquin, ont lancé une start-up Do Eat pour concevoir et commercialiser de la vaisselle comestible. Leur produit-phare : des verrines à base d'épluchures de pommes de terre, qui se mangent avec leur contenu. On peut les monter avec un peu d'eau par un astucieux système de pliage, ce qui permet un emballage beaucoup plus compact, donc un volume à transporter plus faible.

#### **Et maintenant à vous de jouer !**

- Quelques branches de laurier-sauce (à ne pas avaler), de romarin et de lavande feront d'excellentes piques, pour fixer billes de melon ou fraises, cubes de fromage et tomates [...]



- Pastèques et melons constituent des saladiers creux et plutôt stables. Il suffit de les évider. Vous pourrez le remplir de sangria, d'un cocktail fruité avec ou sans alcool, d'une délicieuse salade de fruits frais. Les feuilles de chou sont aussi de beaux plats de service.
- Des courgettes de taille moyenne, évidées dans le sens de la longueur deviennent des petites pirogues vertes capables d'accueillir une salade mixte, du saumon haché menu mélangé avec de la crème fraîche et de l'aneth, déclinez l'idée avec un mélange crevettes, pousses de soja, coriandre.
- La pita se transforme aussi facilement en sandwich qu'en assiette. Grâce à sa forme ronde et à sa texture farineuse, elle est particulièrement adaptée aux fromages, charcuteries, viandes en croûte, ou tout plat sans sauce.
- Et pour les desserts, rien ne vaut une nougatine faite maison !

**Pour en apprendre plus :** [www.doeat.com](http://www.doeat.com) [blog.zenchef.fr](http://blog.zenchef.fr)

## Santé et sécurité

### **BAIGNADES : CONNAITRE LES RISQUES, POUR ÉVITER LES DRAMES**

**La noyade est la première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les moins de 15 ans en France. Mais elle touche aussi beaucoup les personnes âgées dynamiques de plus de 65 ans qui dépassent sans le vouloir leurs possibilités physiques.**

Pour éviter ces accidents, l'INPES – Institut national de Prévention et d'Éducation pour la Santé – recommande :

- Choisir des zones de baignade surveillée, où l'intervention des secours est plus rapide
- Surveiller les enfants en permanence, rester toujours avec eux quand ils jouent au bord de l'eau ou lorsqu'ils sont dans l'eau (attention au moment de l'apéritif !)
- Tenir compte de sa forme physique : ne pas se baigner si l'on ressent fatigue ou frissons et ne pas surestimer son niveau de natation
- Prévenir un proche avant de se baigner, respecter les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade, ne pas s'exposer longtemps au soleil et entrer dans l'eau progressivement, ne pas boire d'alcool avant la baignade, etc.



**Piscines :** Nous rappelons aussi l'obligation de clôtures des piscines, les alarmes sonores qui peuvent alerter si un enfant tombe à l'eau, les brassards de sécurité, l'interdiction des jouets pouvant devenir des éléments dangereux, l'obligation de se doucher avant d'entrer dans une piscine, etc.

**Pourquoi se doucher :** crème solaire, produits de maquillage, petites plaies mal soignées, peuvent en se mélangeant au chlore de l'eau de la piscine provoquer un petit nuage invisible mais dangereux sur 5 à 10 cm de la surface, provoquant des troubles allergiques respiratoires pour le baigneur dont la tête affleure l'eau.

**Pour en savoir plus sur les noyades et sports nautiques :**

[inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1533.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1533.pdf)

[social-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/risques-de-la-vie-courante/article/baignades-et-activites-nautiques](http://social-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/risques-de-la-vie-courante/article/baignades-et-activites-nautiques)

[inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/accidents/noyades.asp](http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/accidents/noyades.asp)

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES POUR LES VOYAGEURS 2016

Les voyageurs, quelles que soient leur destination et les conditions du voyage, sont souvent victimes de problèmes de santé. Le taux de voyageurs malades varie de 15% à 70% selon les études, en fonction du type de voyageurs, des destinations et des conditions de séjour.

La diarrhée est toujours le plus fréquent des problèmes de santé en voyage, avec les affections des voies aériennes supérieures, les dermatoses et la fièvre. Les études les plus récentes montrent aussi l'émergence de pathologies non infectieuses : mal d'altitude, mal des transports, traumatismes et blessures, d'origine accidentelle mais aussi intentionnelle.



Les causes de rapatriement sanitaire sont proches de celles de la mortalité en voyage : traumatiques (accidents, loisirs, agressions) vasculaires (cardiaques et neurologiques) et psychiatriques.

Si les étiologies infectieuses des décès ou pathologies graves, imposant une évacuation sanitaire, sont peu fréquentes, c'est en grande partie parce grâce aux recommandations que l'on doit connaître avant un départ dans un pays lointain ou à risque et qui permettent de les éviter.

Rassurons-nous, le risque de décès par mois de voyage est estimé à 1 pour 100 000 (mais 1 pour 10 000 pour les personnes impliquées dans des opérations humanitaires).

### Conseils de l'Adéc-LR avant de projeter un voyage lointain :

- Demander à votre médecin si vous êtes en bon état pour l'effectuer,
- Se faire prescrire et transporter vos remèdes habituels plus ceux nécessaires d'avoir préventivement
- Le cas échéant être à jour de vaccinations
- Souscrire une assurance de rapatriement
- Indiquer à vos proches l'itinéraire de votre voyage et donner leur régulièrement « signe de vie »
- Tenir compte de l'évolution de nouvelles maladies infectieuses (voir le virus zika) et de la situation internationale

### Il est conseillé de consulter les sites suivants :

🔗 Les épidémies en cours : [www.who.int/fr/](http://www.who.int/fr/)

🔗 Vos papiers : [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N31336](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N31336)

🔗 Vos droits d'assurés sociaux : [www.ameli.fr/assures/droits-et-demarches/a-l-etranger/](http://www.ameli.fr/assures/droits-et-demarches/a-l-etranger/)

## Environnement

### PETIT GUIDE DU BON COMPORTEMENT DANS LA NATURE

Courir, marcher, galoper, ramer ou contempler les merveilles de la nature sont des activités indispensables à notre ressourcement pendant les vacances. Un guide téléchargeable écrit par Patrick Triplet, Directeur de la Réserve naturelle nationale de la baie de Somme, offre de précieux conseils pour pratiquer son activité dans le plus grand respect de ce patrimoine naturel.

Au-delà de conseils généraux fort utiles, chaque activité est prise en considération : pratiques pédestres, loisirs équestres, observation et photographie des animaux, cyclisme, escalade, ski hors-pistes, sports motorisés, pratiques nautiques ou aériennes. Un chapitre aborde aussi les sorties pédagogiques.



***Ce guide est téléchargeable sur la base documentaire du Pôle Relais Lagunes Méditerranéennes :***

[85.31.222.100/alexandrie-7/dyn/portal/index.seam?page=alo&alold=6725&fonds=&cid=318](https://85.31.222.100/alexandrie-7/dyn/portal/index.seam?page=alo&alold=6725&fonds=&cid=318)

### ÇA SUFFIT LE GÂCHIS



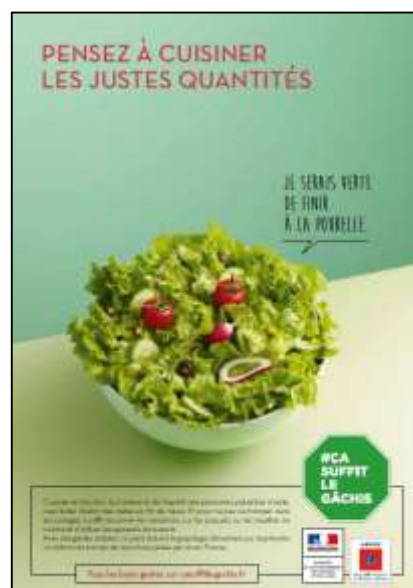
En France, chaque année, 10 millions de tonnes d'aliments sont gaspillés. Nous sommes tous responsables de ce gaspillage et nous pouvons tous agir pour le réduire. C'est le principal message de la nouvelle campagne de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME)

L'objectif de cette campagne est d'impliquer les consommateurs, les entreprises et les collectivités dans la lutte contre les pertes et gaspillages alimentaires et de redonner de la valeur aux aliments.

Le Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire fixe l'objectif de le réduire de 50% d'ici 2025. L'ADEME, en améliorant la connaissance, en sensibilisant les acteurs, en les accompagnant dans l'action, participe pleinement à l'atteinte des objectifs du Pacte.

***Pour en savoir plus :***

[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)



## PAS DE PITIÉ POUR LE TIGRE

Particulièrement nuisible, car piquant principalement le jour, le moustique tigre est un vecteur potentiel de maladies comme la dengue, le chikungunya ou le zika. Comment éviter son développement ? En supprimant ses lieux de ponte potentiels.

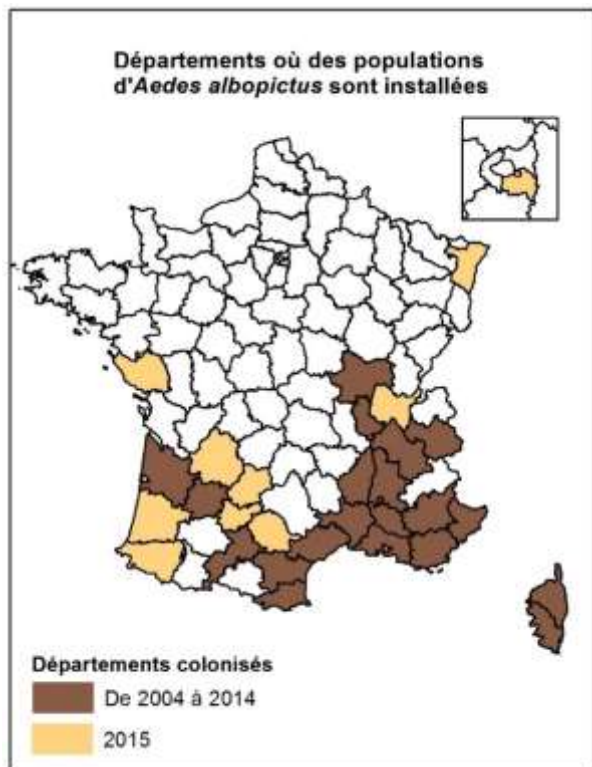


Originaire d'Asie du Sud-Est, le moustique tigre (*Aedes albopictus*) a su profiter du développement des transports pour faire son apparition en France autour des années 2000. Il ne cesse de gagner du terrain. En 2015, il était présent dans une trentaine de départements en France dont la totalité de notre région.

Mais attention, tout ce qui vole n'est pas moustique, tout moustique n'est pas un moustique tigre. Le moustique tigre est très facile à identifier

grâce à ses rayures noires et blanches présentes sur le corps et sur les pattes qui lui donnent un aspect très contrasté. C'est un moustique de petite taille (plus petite qu'une pièce d'un centime d'euro) ne dépassant pas 1 cm d'envergure. À noter que seule la femelle pique.

L'espèce est adaptée à l'environnement humain et se développe préférentiellement dans des environnements péri-urbains, ainsi que dans des zones urbaines très denses. Les gîtes larvaires se trouvent dans tous les récipients et réservoirs disponibles en milieu urbain (vases, pots, fûts, bidons, bondes, rigoles, avaloirs pluviaux, gouttières, terrasses sur plots...). Donc les bons gestes pour éviter la prolifération de cette espèce sont de vider au moins une fois par semaine les coupelles sous les pots de fleurs, vases, de vider et retourner seaux, matériel de jardin, récipients divers, de recouvrir les bidons de récupération d'eau à l'aide d'un filet moustiquaire ou de tissu, en vous assurant que les moustiques ne pourront pas accéder à l'eau. Et enfin il ne faut pas hésiter à introduire des poissons dans les bassins d'agrément : ils mangeront les larves.



### Pour en savoir plus :

- [www.gard.fr/stockage-des-enregistrements/le-gardmag-nouveau-format/environnement-pas-de-pitie-pour-le-tigre.html](http://www.gard.fr/stockage-des-enregistrements/le-gardmag-nouveau-format/environnement-pas-de-pitie-pour-le-tigre.html)
- [www.signalement-moustique.fr/sinformer](http://www.signalement-moustique.fr/sinformer)

## PROGRAMME D'ANIMATIONS EN FORET

« GARDons notre forêt ! » est un programme de sensibilisation destiné au public familial. Des animations et des sorties encadrées par des éducateurs à l'environnement sont proposées au public. Habitants du Gard ou visiteurs de passages pourront découvrir les richesses et les caractéristiques du patrimoine forestier gardois et mieux appréhender le risque feu de forêt pour pouvoir s'en prémunir. Ce projet est soutenu par le Conseil Départemental du Gard.



**Programme à télécharger sur :**

🔗 [fr.calameo.com/books/0031628797b5c88772b63](http://fr.calameo.com/books/0031628797b5c88772b63)

## Consommation

### DES AMPOULES LED GRATUITES POUR LES MÉNAGES MODESTES

Bien que les ampoules LED consomment jusqu'à 80% de moins que les anciennes ampoules incandescentes et ont une grande durée de vie (15 ans selon certaines normes), leur prix d'achat relativement élevé reste un obstacle.

Pour pallier cette difficulté, une convention a été signée entre EDF et le Ministère de l'Écologie, du Développement Durable et de l'Énergie, pour que les collectivités situées sur les territoires lauréats de l'appel à projets « territoires à énergie positive pour la croissance verte » de moins de 250 000 habitants puissent distribuer des duos d'ampoules LED aux ménages à faibles revenus. Si vous avez la chance de faire partie des communes concernées, il faut vous renseigner auprès de votre mairie pour espérer en obtenir.

Plus simple, la mise en place du Certificat d'Économie d'Énergie en 2005 a donné des idées à certaines entreprises. Grâce à ce dispositif, certaines entreprises proposent depuis cette année de bénéficier d'ampoules LED subventionnées afin de s'équiper à faible coût, voire gratuitement.

Par exemple, le site [mesampoulesgratuites.fr](http://mesampoulesgratuites.fr) permet de commander en quelques clics un pack de 10 ampoules LED parmi 4 modèles au choix dont l'envoi à domicile est gratuit. Le site appartient ainsi à la société GEO Finance, reconnue entreprise délégitaire par le Ministère de l'Écologie.

Le montant de la subvention dépend de critères de revenus et de la zone géographique. Le site demande de renseigner ses références fiscales (numéro de déclarant et le numéro de référence de l'avis d'imposition) afin de déterminer le montant de la subvention. Si les revenus sont inférieurs à 18 342 € pour une personne seule ou 26 826 € pour un couple, le pack d'ampoules sera entièrement subventionné et envoyé gratuitement. Si les revenus dépassent ces seuils, le pack sera tout de même partiellement subventionné et proposé à 29,99 € au lieu d'un prix annoncé à 102 €. Si vous ne souhaitez pas donner le montant de vos revenus, vous pouvez tout de même acheter le pack pour 39,99€.

**Plus d'infos :**

🔗 Une autre société qui propose une offre similaire : [www.reduc-light.fr](http://www.reduc-light.fr)

🔗 La liste des communautés de communes distribuant des kits gratuits : [www.developpement-durable.gouv.fr/Segolene-Royal-confirme-le,46296.html](http://www.developpement-durable.gouv.fr/Segolene-Royal-confirme-le,46296.html)

## Coup de gueule

### J'ÉCONOMISE MAIS PAS EUX !

Il y a plus de dix ans, j'ai signé d'un contrat de six ans avec pose d'une cuve enterrée gratuite auprès de la Société VITOGAZ. Depuis, j'avais un abonnement pour fourniture de GPL pour le chauffage et l'eau chaude avec cette même société. Mais elle procédait par prélèvement mensuel selon un calcul généreux pour leur propre intérêt. Chaque année, au mois de mai, je recevais un trop perçu d'environ 1 000 €, mais les mensualités n'en étaient pas modifiées pour autant.

Cette année, j'ai décidé de changer de fournisseur pour FINAGAZ : 400 euros de moins par an de dépenses et prélèvement au reçu de la facture (pas de bas de laine pour le distributeur). Par voie de conséquence, j'ai envoyé une lettre recommandée avec AR à VITOGAZ pour dénoncer le contrat à la fin 2016. En réponse, j'ai reçu une communication très aimable d'un vendeur de VITOGAZ pour me proposer un nouveau contrat aux mêmes conditions que FINAGAZ !

Le marché de la fourniture de gaz doit être particulièrement juteux si j'en crois une autre aberration : il sera indispensable de changer la cuve enterrée (aux frais du nouveau fournisseur).

Jean-Marie Chouleur

## Vie de l'Adéc-LR

### ÉDUCATION À LA CONSOMMATION

Sur le site de l'Institut National de la Consommation (INC), vous pouvez visionner un spot de l'Adéc sur l'éducation financière, la valeur de l'argent, la qualité des produits. Tout ce qu'il faut aborder pour parler consommation avec vos enfants.

 [www.conso.net/content/leducation-financiere-avec-ladeic](http://www.conso.net/content/leducation-financiere-avec-ladeic)

#### **DANS L'AGENDA DE JUILLET-AOÛT 2016**

**1 juillet – Nîmes** : Assemblée Générale annuelle de l'Agence départementale d'information sur le logement (ADIL)

**27 juillet – Nîmes, Préfecture du Gard** : réunion de la Commission départemental d'aménagement commercial (CDAC) : étude d'une demande relative à la création d'un ensemble commercial à Alès.

## 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 - Tél. 07 82 76 30 48 - [adeic-lr@adeic-lr.fr](mailto:adeic-lr@adeic-lr.fr)

Directeur de la publication : Dominique Lassarre

Rédacteur en Chef : Frédéric Chardon

Conception et crédit photo : Adéc ; Pixabay (CC0)

