

## L'ADÉIC LANGUEDOC-ROUSSILLON ENTRE FORCE ET FRAGILITÉ

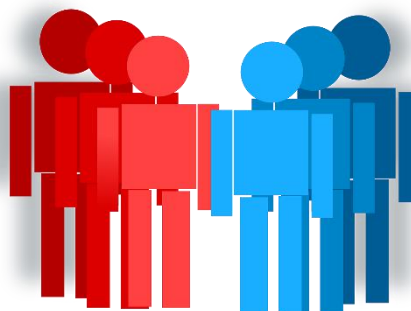
L'Adéic-LR a tenu son assemblée générale le 19 avril 2017. D'un côté, un excellent bilan 2016 tant pour le nombre d'adhérents, les publications, les activités et les finances. De l'autre, un manque d'investissement militant qui nuit à son développement et à sa vie démocratique. Une analyse sans langue de bois.

Les principaux éléments du rapport d'activité 2016 sont très positifs : une progression de 22,4% du nombre d'adhérents ; un doublement du nombre de demandes d'assistance pour des litiges depuis la mise en place d'une ligne dédiée ; le maintien de la publication régulière des Feuilles de Chou ; un important projet financé d'outil numérique pour l'éducation à l'alimentation dans les collèges. Les moyens financiers permettent à la fois d'assurer le fonctionnement de l'association et les projets.

Les activités de l'Adéic-LR se développent. Mais, malgré un renouvellement positif, le nombre de personnes pour les mener reste identique. Alors, les progrès se font au détriment d'autres activités comme les séquences d'éducation à la consommation dans les établissements, la publication des Tournemains (fiches pédagogiques) et des Tapuscrits (dossiers thématiques) ou l'animation du site web. L'Adéic-LR accueille deux stagiaires par an pour travailler sur des projets. Leur aide est considérable mais il faut aussi beaucoup de présence pour conseiller et encadrer ces jeunes afin que le stage leur soit profitable.

Enfin, pour la seconde année consécutive, l'assemblée générale s'est déroulée en l'absence de quorum (les statuts en prévoient la possibilité). C'est, paraît-il, le lot des organisations qui fonctionnent bien : les adhérents ne se mobiliseraient que quand il y a des problèmes. Pourtant l'engagement des personnes est l'élément-clé de la vie associative, lieu privilégié d'exercice de la démocratie.

**Dominique Lassarre**



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

**Édito :** L'Adéic-LR entre force et fragilité

#### **Réglementation**

- ☆ Casques à vélo obligatoire pour les enfants
- ☆ Les devis

#### **Santé**

- ☆ Pharmacies de garde
- ☆ Une recherche sur les bienfaits du petit déjeuner

#### **Alimentation**

- ☆ Les signes officiels de qualité et d'origine garantis

#### **Environnement**

- ☆ Fête de la nature
- ☆ La guerre des graines, un feuilleton environnemental en quatre épisodes

#### **Coup de gueule**

- ☆ Regarder autrement

#### **Vie et agenda de l'Adéic-LR**

- ☆ L'alimentation, un bon menu pour des EPI appétissants !

## Réglementation

### **CASQUE À VÉLO OBLIGATOIRE POUR LES ENFANTS**

**Depuis le 22 mars 2017, le port d'un casque à vélo est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans qu'ils soient conducteurs ou passagers.**

Le Comité interministériel de la sécurité routière (CISR) avait prescrit dans un rapport, le 2 octobre 2015, 26 mesures visant à améliorer la sécurité routière. La mesure numéro 16 portait sur l'obligation du port d'un casque homologué pour les enfants de moins de 12 ans, sans généraliser cette mesure à l'ensemble des cyclistes. Le but : réduire la gravité des blessures au visage et les risques de traumatismes crâniens des enfants pratiquant le vélo.



En cas de non-respect de cette obligation, un adulte, qui transporte à vélo un enfant passager non casqué ou qui accompagne un groupe d'enfants non protégés, risque une amende forfaitaire de 4<sup>ème</sup> classe (135 €).

À savoir : le casque doit porter la mention *NF ou ECE 22/04, 22/05*.

---

## **LES DEVIS**

**Le devis est un document qui précède la conclusion d'un contrat de prestation de services pour décrire des travaux à effectuer et en estimer leur coût.**

Il a pour objectif principal d'apprécier la prestation envisagée et de pouvoir comparer. Il doit donc décrire le travail à effectuer ainsi que les modalités de sa réalisation par l'entrepreneur. Il doit préciser la quantité, la qualité, le prix des matériaux utilisés accompagné de l'unité (unitaire, mètre linéaire, mètre carré) ainsi que le coût de la main-d'œuvre nécessaire. Il a aussi pour but de sécuriser votre transaction avant de vous engager mutuellement en précisant le contenu des obligations de chacune des parties. Le plus souvent, le devis présenté sur support papier ou électronique prend la forme d'un tableau comprenant l'ensemble des étapes du projet.

Le devis est facultatif, mais le professionnel doit toujours vous informer quant aux prix pratiqués, que vous le demandiez ou non, notamment en affichant dans son local professionnel, de manière visible, le prix de ses prestations (article L. 112-3 du code de la consommation). Mais, si vous souhaitez un devis, le prestataire ne peut vous le refuser (*article R. 111-3, 1° du code de la consommation*).

Le devis est obligatoire dans les cas suivants :

- Le dépannage, la réparation et l'entretien dans le secteur du bâtiment et de l'équipement de la maison, quel que soit le montant estimé des travaux (*article 4 de l'arrêté du 24 janvier 2017 modifié*).
- Les services à la personne, si le prix mensuel de la prestation (ou l'ensemble de prestations) est supérieur ou égal à 100 euros TTC (*article 6 de l'arrêté du 17 mars 2015*).
- Les prestations de location de véhicules (*arrêté du 17 mars 2015*).
- Les prestations d'optique médicale (*arrêté du 23 juillet 1996*),
- Les prestations dans le domaine du déménagement (*arrêté du 27 avril 2010*).

En l'absence de précision quelconque, le devis est gratuit. Il peut être facturé s'il nécessite une étude approfondie (démontage d'un appareil, projet d'un architecte...), s'il implique un déplacement sur les lieux ou si les prix sont sujets à de fortes variations. Le professionnel doit alors annoncer obligatoirement et de manière claire qu'il a l'intention de facturer le devis, sa réalisation étant considérée comme un service. Dans le cas contraire, vous êtes en droit de refuser de le payer. Le contenu du devis diffère en



fonction de la spécificité de la prestation commandée. Plus la prestation est spécifique, plus son appréciation devra être précise et personnalisée. Vous devez donc expliquer dans le détail ce que vous souhaitez afin que le professionnel le perçoive bien.

Le devis doit apporter toutes les précisions nécessaires concernant :

- le taux horaire de la main-d'œuvre ;
- les modalités de décompte du temps passé ;
- les coûts de préparation du chantier et de nettoyage ;
- le prix des prestations ;
- les précisions sur les matériaux ou appareils demandés (taille, couleur, marque, etc.) ;
- les frais de déplacement ;
- la durée de validité de l'offre ;
- la date ou le délai butoir pour exécuter la prestation.

Il doit comporter les coordonnées des parties, être daté et signé par le professionnel. Le devis doit mentionner sa date de validité qui permet de déterminer avec précision le temps dont vous disposez, pour l'accepter ou le refuser. Le devis peut comporter une clause de révision ou d'indexation du prix. Sauf clause de ce type, le professionnel est tenu de maintenir son prix pendant la durée fixée dans le devis. Au-delà de ce délai, le professionnel peut augmenter ses tarifs à condition toutefois de vous en informer auparavant.

L'établissement d'un devis ne vous engage en rien. En effet, même si le devis est payant, vous n'êtes pas tenu de conclure un contrat par la suite. Vous ne serez engagé qu'à partir du moment où vous aurez exprimé votre volonté de faire exécuter les travaux par votre signature.

Pour éviter toute contestation, renseignez-vous, préalablement à votre demande, sur le caractère payant ou gratuit du devis et sur les frais de déplacement éventuels.

Veillez à ce que le devis soit le plus détaillé possible afin d'éviter toute mauvaise surprise. Il peut être utile de préciser les modalités de paiement.

Prenez le temps de la réflexion. N'acceptez pas un devis sans avoir eu le temps de l'étudier, voire d'en avoir demandé plusieurs afin de mettre les professionnels en concurrence.

*Article rédigé à partir d'une fiche pratique de l'Institut national de la consommation.*

*Voir aussi : les Feuilles de Chou N°35 sur les factures*

## Santé

### PHARMACIES DE GARDE

Week-end, jours fériés, soirées... et besoin d'une pharmacie de garde. Plus besoin d'appeler le 17 ou d'aller à la gendarmerie.

En se connectant sur le site [www.3237.fr](http://www.3237.fr) et en indiquant les critères de recherche (ville ou code postal et heure à laquelle on compte se rendre à la pharmacie), vous obtenez celle de garde la plus proche de votre domicile.

Autres précisions :

- le service est accessible 24h/24h ;
- souvent, un plan permet de situer l'emplacement de la pharmacie ;
- tous les départements ne sont pas encore couverts par ce dispositif.



### UNE RECHERCHE SUR LES BIENFAITS DU PETIT DÉJEUNER

On dit souvent que « Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée » mais les preuves scientifiques de ses bienfaits sur la santé sont peu nombreuses. Si l'on peut constater que les personnes consommant régulièrement un petit déjeuner ont tendance à être plus minces et en meilleure santé, on note aussi que ces personnes ont une alimentation équilibrée et font davantage d'exercice physique. Le petit déjeuner est-il à l'origine de cet état de « bonne » santé ou fait-il partie d'un mode de vie plus général ?

Des chercheurs britanniques ont mené une étude scientifique rigoureuse afin d'examiner l'effet sur les différentes composantes du besoin énergétique d'un petit déjeuner quotidien et régulier par rapport à un jeûne matinal prolongé. Pendant six semaines, 70 adultes, de poids normal ou obèses, ont été répartis entre différents groupes : contrôle, jeûne nocturne prolongé (pas de prise alimentaire avant midi) et petit déjeuner (consommation d'un minimum de 350 kcal dans les deux heures suivant le réveil et d'au moins 700 kcal avant 11h). Les modifications corporelles, ainsi que les différentes composantes du besoin énergétique ont été mesurées.



La recherche ne met en évidence aucun lien entre petit déjeuner et évolution du poids que le petit déjeuner soit consommé ou non et que la personne soit initialement de poids normal ou obèse. Afin de comprendre le phénomène, les différentes composantes de la balance énergétique ont été étudiées :

**Les apports énergétiques** : les personnes de poids normal qui ne prennent pas de petit déjeuner consomment 540 kcal/jour en moins. Chez les personnes obèses, les apports énergétiques journaliers ne sont pas significativement différents, qu'il y ait ou non un petit déjeuner. Il existerait un mécanisme de compensation chez les obèses non retrouvé chez les sujets de poids normal.

**Le métabolisme de base** est la principale composante de la dépense énergétique. Il n'est pas affecté par la prise ou l'absence d'un petit déjeuner.

**L'activité physique (AP)** est le principal facteur de variation de la dépense énergétique journalière. Les chercheurs ont évalué le niveau d'AP à l'aide d'un cardiofréquence-mètre portatif. Chez les personnes minces, une augmentation de l'AP est enregistrée chez les consommateurs de petit déjeuner : + 440 kcal/jour par rapport aux sujets qui jeûnent. La population obèse est moins active dans l'ensemble (-270 kcal/jour). Le jeûne est suivi d'une réduction des dépenses liées à l'AP. Le fait de « sauter » le petit déjeuner ne peut en aucun cas garantir une perte de poids.

En pratique, cette étude doit inciter à mettre en garde les patients en surpoids qui pensent que l'omission du petit déjeuner pourrait favoriser la perte de poids. Chez tous les autres, la pratique d'un petit déjeuner équilibré est conseillée au sein d'une hygiène de vie plus globale.

Compte-rendu publié par le CERIN de l'article *Betts J.A. & al. Proceedings of the Nutrition Society 2016 ; 75 : 464-74. Doi : 10.1017/S0029665116000318*

## Alimentation

### LES SIGNES OFFICIELS DE QUALITÉ ET D'ORIGINE GARANTIS

#### L'Appellation d'origine contrôlée AOC

L'Appellation d'origine contrôlée est la dénomination d'un pays, d'une région ou d'une localité servant à désigner un produit qui en est originaire et dont la qualité ou les caractères sont dus au milieu géographique (Chablis, Roquefort, poulet de Bresse...). La production, la transformation et l'élaboration doivent avoir lieu dans une aire géographique déterminée et selon un savoir-faire avéré. La reconnaissance d'une AOC est entérinée par un décret qui porte homologation du cahier des charges de l'appellation.

#### L'Appellation d'origine protégée AOP

L'Appellation d'origine protégée constitue l'équivalent européen de l'AOC.

#### L'Indication géographique protégée IGP

L'Indication géographique protégée établit un lien géographique entre un produit et une région moins forte que pour l'AOC ou l'AOP. C'est un label européen concernant un produit dont les spécificités sont liées à un lieu géographique mais le lien avec le terroir peut se limiter à la production ou à la transformation (raviole du Dauphiné par exemple).

#### Le Label rouge

Le Label rouge est un label français correspondant aux produits dont les conditions de production ou de fabrication sont d'un niveau de qualité supérieure à celles d'autres produits similaires (saumon fumé, œufs, charcuterie...).

#### La Spécialité traditionnelle garantie STG

La Spécialité traditionnelle garantie est issue de la réglementation européenne : elle protège les recettes traditionnelles (moules de bouchot, mozzarella, jambon Serrano...).

#### L'Agriculture biologique AB

L'Agriculture biologique garantit un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal. Les règles encadrant ce mode de production sont identiques au niveau européen et les produits importés restent soumis aux mêmes exigences.

#### **Pour en savoir plus :**

🔗 [agriculture.gouv.fr/ministere/les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-lorigine-les-seuls-garantis-par-letat](http://agriculture.gouv.fr/ministere/les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-lorigine-les-seuls-garantis-par-letat)



## Environnement

### FÊTE DE LA NATURE

La 11<sup>ème</sup> édition de la Fête de la Nature, du 17 au 21 mai, propose d'explorer les « super-pouvoirs de la nature ».

**Pour en savoir plus :**  [www.fetedelanature.com](http://www.fetedelanature.com)



### LA GUERRE DES GRAINES, UN FEUILLETON ENVIRONNEMENTAL EN QUATRE ÉPISODES

**Résumé des épisodes précédents :** de tout temps les sociétés humaines ont sélectionné les meilleures graines pour les meilleures cultures. Leurs variétés sont inscrites dans un catalogue parfois contesté car il restreint la biodiversité. Mais il existe un danger bien plus grand.

#### Épisode 3 : Les maîtres des semences

Or, de grands groupes industriels, maîtres de la chimie de par le monde, ont décidé de breveter le vivant, de privatiser les semences.\* On est alors passé de l'idée généreuse de nourrir la planète à celle de faire des profits, en contraignant les paysans-agriculteurs, devenus des exploitants agricoles, à racheter chaque année des semences. Car les plants récoltés, hybrides, ne sont plus capables de se reproduire. L'endettement récurrent de certains petits producteurs a amené des faillites considérables, des suicides, nombreux sur tous les continents.

Le droit français laisse libre à tout un chacun de semer et récolter pour sa consommation ou son usage personnel toutes espèces végétales, hors espèces considérées localement comme nuisibles ou pouvant porter atteinte à l'équilibre écologique local. En revanche, il interdit la vente de ces semences, de même que les échanges de semences entre paysans, quand ils peuvent être assimilés à des ventes. Ou bien on conserve, ou bien on produit. La loi semencière interdit de faire les deux à la fois. Des semences standardisées réclament des conditions standardisées, à grand renfort d'engrais et pesticides, et ne sont plus adaptées à la diversité des territoires.

Alors, seuls quelques paysans et associations d'amateurs s'épuisent à sauvegarder les variétés anciennes en dépit de ces contraintes réglementaires inadaptées aux réalités du vivant.



#### À suivre dans Les Feuilles de Chou N°51

*\* Les trois entreprises qui contrôlent 53 % du marché mondial de semences sont Monsanto (26 %), DuPont Pioneer (18,2 %) et Syngenta (9,2 %). Entre la quatrième et la dixième place, on trouve Vilmorin (du groupe français Limagrain), WinField, l'allemande KWS, Bayer Cropscience, Dow AgroSciences et les japonaises Sakata et Takii. Ces dix entreprises dominent les 75 % du marché mondial de semences.*

## Coup de gueule

### REGARDER AUTREMENT

**Dernièrement, l'Association Nationale des handicapés a demandé l'aide des français par l'envoi d'une lettre type aux onze prétendants aux destinées de notre pays.**

Dans la missive, elle ne demande pas une aide financière, mais que les handicapés puissent mieux vivre leur quotidien. Elle n'a eu hélas que très peu d'écoute et la vie des personnes handicapées figure peu dans les programmes électoraux. Pourtant, ils ne demandent pas de compassion mais de pouvoir se déplacer et s'intégrer plus facilement à la vie de tous.

Mon père, vice-président des Aveugles de France et kinésithérapeute de son métier se rendait souvent à la Chartreuse de Valbonne où on soigne les maladies tropicales. Un médecin, victime de la lèpre, contractée dans son travail en Afrique, n'avait qu'une seule main et plus de jambe. Il était aveugle de surcroît. Un jour que j'accompagnais mon père, il nous a raconté une anecdote. Il avait reçu la visite d'une dame qui, lors de la rencontre, n'avait pas cessé de s'apitoyer sur le sort de ce médecin qui prenait beaucoup de plaisir à écouter des livres parlés et de la musique. Celui-ci excédé par les gémissements de sa visiteuse, lui dit « Madame, je suis bien compatissant pour un mal que je n'aurai jamais ». « Mais quel est ce mal ? » dit la personne effrayée. « C'est les cors aux pieds... ».

Il faut regarder autrement les personnes handicapées. Elles ont souvent beaucoup d'humour. Une exposition récente de dessins d'humoristes à Nîmes le montre bien. Elles souffrent de nos apitoiements et préféreraient souvent obtenir un emploi qui de droit leur conviendrait.

Jean-Marie Chouleur

## Vie de l'Adéc-LR

### L'ALIMENTATION, UN BON MENU POUR DES EPI\* APPÉTISSANTS !

**3, 2, 1. Le compte à rebours continue. Dans quelques mois, tous les enseignants des collèges de la région auront accès à la plateforme numérique de l'Adéc-LR pour se former et puiser des idées d'EPI sur l'alimentation. Nous avons déjà présenté l'enquête qui a permis d'en définir les contours ainsi que la partie méthodologique pour construire les activités concrètes des élèves dans un cadre interdisciplinaire.**

The screenshot shows a digital interface with a teal header and footer. The main content area features a cartoon illustration of a blonde woman in a green shirt and blue pants holding books. A speech bubble next to her says: "J'ai récupéré et classé divers exemples d'EPI, liés aux thèmes de l'alimentation et de la gastronomie. Cela peut vous inspirer pour vos projets en classe." Below the illustration are five teal buttons labeled "Exemple 1", "Exemple 2", "Exemple 4", "Exemple 5", "A table les Héros !", and "Merienda ! | Chocolate !". At the bottom, there is a search bar with a magnifying glass icon and the text "Recherche avancée", and a footer note: "Cliquez sur les images pour voir le détail du projet."

Six exemples d'EPI sont présentés à partir de documents produits par les équipes de pilotages (les enseignants) 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.

- Une enquête sur la production des fruits et légumes dans la région
- Une expérimentation sur la fabrication du pain et des diverses pâtes à pâtisserie
- La rédaction d'un livre de recettes autour de personnages célèbres (fromages et miels)
- Une exposition sur les produits industrialisés (cassoulet, tielle)
- Une série de saynètes sur les controverses alimentaires (la viande)
- Un goûter espagnol pour illustrer le patrimoine culturel alimentaire de nos voisins

\*EPI : Enseignements Pratiques Interdisciplinaires.

## DANS L'AGENDA DE MAI 2017

**9 mai – Paris** : Assemblée générale de l'Adéic, suivie d'une réunion du Conseil d'administration

**10 mai – Nîmes** : Commission départementale d'aménagement commercial du Gard



### 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 - 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

Crédits photos : Adéic, Pixabay, Wikimedia



Association de Défense, d'Éducation et d'Information du Consommateur en Languedoc-Roussillon

### Bulletin d'adhésion

Mme  M. Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Date de naissance : .....

Adresse e-mail : .....

Fonction/profession : ..... Secteur d'activité : .....

Tarif choisi :  Envoi des documents sous forme électronique uniquement : 10 €

Envoi des documents par voie postale (11 fois par an) : 26 €

Frais de dossier pour l'assistance aux litiges : + 25 €

Adhésion de soutien à l'appréciation de l'adhérent

DVD choisi :  Gardons la mer vivante

Les sens du Scamandre

Accompagné d'un chèque de ..... € à l'ordre de Adéic-LR à envoyer à :

Mme Dominique Lassarre  
31, boulevard Gambetta – 30000 NÎMES

Vous recevrez par courrier électronique ou voie postale, une attestation d'adhésion valable pour l'année en cours.

Date et signature :