Les Feuilles de Chou

N°22 – novembre 2014

Consommateurs d'information : à notre insu ou de plein gré ?

Les évènements météorologiques qui se sont déroulés ces dernières semaines dans l'Hérault et dans le Gard ont été l'occasion d'observer les informations que les médias donnent à écouter et à … consommer.

Sur les chaines d'information en continu, des envoyés « spéciaux » attendent en groupe qu'il se passe quelque chose dans les lieux que les services de sécurité leur assignent. Les journalistes s'interrogent : *va-t-il pleuvoir ? Ici ou à quelques kilomètres ? Plus ou moins que ce que météo-France a prévu ?* Et bien-sûr, là où on les a placés, il ne se passe régulièrement rien.

Les grandes chaines généralistes disposent de moyens plus importants : vues d'hélicoptère impressionnantes. Le journaliste se rend au cœur de l'action, mais souvent dans le même village, le plus accessible aux camions de régie : *Alors Madame, vous avez tout perdu. Avez-vous peur des pluies annoncées pour demain ?*

Et puis, il y a les réseaux sociaux, avec la montée des eaux en temps réel filmée par les téléphones portables et les selfies « *Moi et Mon inondation* ». Les rumeurs enflent autant que les cadereaux, propagées en direct sur France-Bleu : *les bassins de rétention ne sont pas entretenus, les barrages de montagnes seraient sur le point de rompre et, simultanément, l'alerte rouge est très exagérée.* Il paraitrait qu'à la préfecture, on ait eu plus de travail à démentir ces fausses nouvelles qu'à coordonner les secours… est-ce une nouvelle rumeur ?

Devenus désormais des consommateurs gavés d'informations, l'indigestion guette les citoyens que nous sommes. **Dominique Lassarre**

Ce mois-ci dans la feuille de chou…

Édito

Consommateurs d'information : à notre insu ou de plein gré ?

Développement durable

☆ L'urbaculture, nouveau territoire des villes

☆ Reprise des déchets électroniques sans obligation d'achat

Règlementation

☆ Politique alimentaire

Santé

☆ Se soigner bien et moins cher : c'est possible

Coup de gueule

☆ Leclerc ou de la coupe aux lèvres…

Éducation

☆ Le pain, trésor de notre alimentation

Vie associative

☆ Tout savoir sur la vie associative en Languedoc-Roussillon

Vie de l'Adéic-LR

☆ Les repas d'enfants au restaurant

Le coin des adhérents

Quelles informations consommons-nous ?

Développement durable

L'URBACULTURE, NOUVEAU TERRITOIRE DES VILLES

Si vous fréquentez des magasins de jardinage, vous pouvez constater que, de plus en plus, on vous propose des bacs en bois ou en matières plastiques de 50 centimètres de profondeur pour cultiver. Ils sont très utiles si vous avez un jardin, pour maintenir un beau terreau en place et cultiver en hauteur.

Ce phénomène touche désormais les villes où on voit de nombreuses cultures potagères sur les balcons. Ne vous attendez pas à nourrir pendant une année toute votre famille. Mais il peut être intéressant de planter des aromates et quelques légumes typiques ou peu vendus en magasins tels les mini-légumes. Quelques précautions sont nécessaires : utiliser un fond étanche si vous habitez en étage (risque de fuite), recourir à des engrais et produits naturels comme les purins d'orties, des pulvérisations au savon noir ou acheter des larves de coccinelles. Attention aussi aux plantes d'ornement dont certaines sont toxiques (se renseigner avant achat).

Choux et salades sur nos balcons

A l'échelle mondiale, on estime à 8000 millions, le nombre de personnes pratiquant l'agriculture urbaine de manière plus ou moins active. Cela devrait aller en augmentant dans le futur.

L'agriculture urbaine donne aussi des idées à certains élus : tonte des pelouses par des brebis dans des parcs gazonnés, arboriculture comme à Nîmes ou Alès par la plantation d'oliviers, miels récoltés sur les toits du Palais du Luxembourg ou de l'Opéra Garnier à Paris.

Alors l'Urbaculture, un nouveau territoire pour les villes ? L'avenir le dira. Mais c'est un bon moyen pour promouvoir un environnement raisonné et utile.

Avant de construire, prendre en compte les risques du terrain

L'Agence qualité construction (AQC) et l'Institut national de la consommation (INC) ont édité une plaquette à destination du grand public, gratuite et pédagogique afin de sensibiliser et de prévenir aux risques provenant du terrain. Ces risques peuvent générer des dommages dont la réparation engendre des coûts qui peuvent être importants et, dans certains cas, rendent la construction inhabitable.
Quels sont les principaux risques liés au terrain ? Comment s'informer ? Que faire lorsqu'un risque est identifié ? Comment prendre en compte ces risques ? Autant de questions auxquelles ce guide tente de répondre, en proposant également des informations complémentaires pour prendre soin de sa maison.

Téléchargeable sur le site de l'Institut National de la Consommation :
http://www.conso.net/page/bases.5_vos_droits.3_dossiers_guides_et_outils.25_conseils_pour_renover_son_habitat./

Prévention et gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques

REPRISE DES DECHETS ELECTRONIQUES SANS OBLIGATION D'ACHAT

Les consommateurs pourront désormais se défaire gratuitement et sans obligation d'achat de leurs petits équipements électriques et électroniques usagés.

Où ?
Dans les magasins disposant d'une surface de plus de 400 m² dédiée à la vente de ce type d'équipements.

Pourquoi ?
Le décret n° 2014-928 du 19 août 2014 relatif aux déchets d'équipements électriques et électroniques et aux équipements électriques et électroniques usagés a pour objectif la prévention et la gestion des déchets d'équipements électriques et électroniques dont on connaît la nocivité tant pour les usagers que pour l'environnement. Ce décret par sa nature, met ainsi à jour le code de l'environnement.

Comment ?
Cette obligation concerne les équipements électriques et électroniques usagés de très petite dimension, c'est-à-dire dont toutes les dimensions extérieures sont inférieures à 25 cm.
Pour les autres équipements électriques et électroniques usagés, les obligations fixées au distributeur demeurent mais sont étendues au cas de vente à distance. La reprise gratuite n'est ainsi obligatoire qu'en cas de vente d'un équipement électrique ou électronique ménager et dans la limite de la quantité et du type d'équipement vendu (principe dit du "un pour un").

Nouveau décret :
http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000029387124&categorieLien=id
Code de l'environnement :
http://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do;jsessionid=02C258612E606EC1C71D08BC007C30B1.tpdjo15v_2?cidTexte=LEGITEXT000006074220&dateTexte=29990101&categorieLien=cid

Se débarrasser et recycler

Règlementation

POLITIQUE ALIMENTAIRE

Suite à l'adoption de la loi d'avenir pour l'agriculture, l'alimentation et la forêt, Stéphane LE FOLL , Ministre de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, a présenté les grands objectifs de la politique du gouvernement dans ce domaine : l'accès de tous à une nourriture suffisante et de qualité, la sécurité sanitaire des aliments, la promotion des cultures culinaires et des liens sociaux autour de l'alimentation, le soutien au monde agricole, aux industries agroalimentaires et donc à l'emploi et aux territoires à travers la promotion de notre modèle agricole.

Quatre axes structurent la politique nationale de l'alimentation: la justice sociale, l'éducation alimentaire de la jeunesse, la lutte contre le gaspillage alimentaire, le renforcement de l'ancrage territorial des actions menées.
Le Ministre a particulièrement insisté sur la question de la restauration collective, qui s'adresse à 10 millions de personnes chaque jour. Le gouvernement souhaite obtenir des opérateurs de la restauration collective un accord portant sur des engagements en termes d'amélioration de l'offre alimentaire, de lutte contre le gaspillage et de promotion de notre

patrimoine alimentaire en renforçant la présence des produits français et de proximité.

Pilotée par le Ministère de l'Agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt, la politique de l'alimentation a une forte dimension interministérielle. Elle associe les ministères chargés :

- de l'éducation nationale, pour ce qui est de l'éducation à l'alimentation qui fait partie du socle commun de connaissances et de compétences des élèves du premier et du second degré,
- de la justice, avec des initiatives pour l'amélioration de l'offre alimentaire en milieu carcéral, pour éviter le gaspillage, et pour faire de l'alimentation un facteur de réinsertion socioprofessionnel,
- de la défense avec un travail d'amélioration des conditions de vie dans les armées et de–sécurisation des approvisionnements,
- de la santé et des affaires sociales avec le travail engagé sur l'aide alimentaire à laquelle ont recours 3,5 millions de personnes, avec la loi santé publique à venir qui insistera sur la nécessité de promouvoir un environnement favorable à la santé via l'éducation à l'alimentation et à la nutrition, et enfin sur la question de l'amélioration de l'alimentation dans la restauration au sein des établissements de santé.

Extraits du communiqué de presse publié par le Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt.

LAAF

La LOI n° 2014-1170 du 13 octobre 2014 d'avenir pour l'agriculture, l'alimentation et la forêt, a été promulguée.
Lien vers le site légifrance :
http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000029573022&dateTexte=&categorieLien=id

Santé

SE SOIGNER BIEN ET MOINS CHER : C'EST POSSIBLE

Des prothèses dentaires très coûteuses ? Des paires de lunettes trop chères ? Des dépassements d'honoraires de plus en plus nombreux? Economiser chez le médecin ou le pharmacien tout en maintenant la qualité des soins, c'est possible. Quelques éléments pratiques.

Pour lutter contre les dépassements d'honoraires, consulter le site de l'Assurance maladie : www.ameli.fr, rubrique : « tarifs et professionnels de santé » pour connaître les tarifs demandés par tous les médecins et établissements. Ainsi, on peut savoir, pour chaque praticien, s'il est en secteur 1 ou en secteur 2, donc avec dépassement d'honoraires.

Si on est adhérent d'une mutuelle agrée, **pour être remboursé à 100%,** on peut recourir aux consultations publiques assurées à l'hôpital, l'inconvénient étant souvent le délai d'attente pour obtenir un rendez-vous. On peut aussi se rendre dans un des centres mutualistes de santé (liste consultable sur www.mutualite.fr ou www.ameli.fr).

MUTUALITÉ FRANÇAISE
LANGUEDOC-ROUSSILLON

Pour éviter de se ruiner chez le dentiste ou l'opticien, ne pas hésiter à demander un devis, désormais obligatoire pour tout acte supérieur à 70 €, et à comparer les honoraires pour une prestation identique. De plus, on peut aussi interroger sa mutuelle, un grand nombre d'entre elles proposant d'analyser les devis de leurs

adhérents. Autre possibilité : choisir les Opticiens mutualistes et les centres dentaires mutualistes qui proposent des tarifs négociés et une relation de qualité avec les patients.

Pour confectionner sa trousse à pharmacie, deux pistes : pour les produits non remboursés, comparer les prix entre plusieurs officines et recourir aux génériques, moins chers et aussi efficaces que les médicaments classiques (sauf contre-indication de votre médecin).

Pour être davantage informé, participer aux actions de prévention santé organisées par la Mutualité Française Languedoc Roussillon autour de quatre grands thèmes : les maladies chroniques, la parentalité, la nutrition, le maintien de l'autonomie Programme détaillé accessible sur
www.languedocroussillon.mutualite.fr

Conclusion : se mobiliser pour identifier les pratiques abusives puis agir individuellement ou (et) collectivement pour les réduire, c'est consommer efficacement.

Prescrire
LA REVUE

De nombreux professionnels de santé résistent à la pression des laboratoires pharmaceutiques. Ils se sont regroupés au sein de l'Association Mieux Prescrire (AMP) afin de proposer des « informations rigoureuses et fiables sur les traitements et les stratégies de soins, pour agir en connaissance de cause ». Prescrire est une publication financée à 100% par ses abonnés, sans subvention, ni publicité, ni actionnaire, ni sponsor. Ses choix rédactionnels ne sont guidés que par leur utilité pratique pour des professionnels de santé en contact quotidien avec des patients.
Prescrire, c'est aussi un site web dont une partie est réservée aux abonnés et une partie accessible à tous. Ceux que les problématiques de santé intéressent peuvent s'y rendre facilement.
http://www.prescrire.org

Éducation

LE PAIN, TRESOR DE NOTRE ALIMENTATION

L'Adéic-LR propose une nouvelle action pédagogique dans des écoles et des collèges. Elle a pour objectif la sensibilisation au respect du pain dans le cadre de la restauration scolaire et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Diminuer le gaspillage du pain au restaurant scolaire en le valorisant comme un trésor précieux de notre civilisation. L'initiative a été proposée dans les restaurants de communes (Barjac, La Grand Combe, Les Mages, Le Martinet, Rousson, Saint julien des Rosiers, Saint Julien De Cassagnas, Saint Jean De Valeriscle et Saint Florent Sur Auzonnet) et de collèges du Gard (Léo Larguier et Deparcieux).

Ne plus gâcher de pain au restaurant scolaire

Le 16 octobre, sensibilisés par nos affiches, encouragés par le personnel et les responsables municipaux, les élèves ont rapporté des plateaux presque vides. Par exemple à Barjac, pour 71 convives, il n'est retourné que 60 grammes de pain et à Saint Jean de Valériscle quatre morceaux pour 60 enfants.

Comment inscrire ces nouveaux comportements dans la durée ? Nous prévoyons une suite. Toutes les communes et les collèges participants (devrait s'y joindre le collège de Génolhac), veulent continuer avec notre aide. Nous allons donc recueillir tout le pain de retour, le garder et le donner à des éleveurs de chevaux ou de

volailles, préparer une exposition itinérante sur les autres céréales de bases dans le monde (riz, maïs, manioc), leur mode de consommation et sur les effets de malnutrition dans nombreux pays (thématique au programme dans les collèges). L'Adéic-LR ne manquera pas de rédiger un Tournemains, suite à cette nouvelle expérience pédagogique.

Cette animation a été inscrite dans le cadre de la Journée nationale de la lutte contre le gaspillage alimentaire du 16 octobre 2014.
http://alimentation.gouv.fr/journee-anti-gaspillage/Gard-30

Coup de gueule

Leclerc ou de la coupe aux lèvres…

Souvent je reçois des mels m'indiquant que je viens de gagner un bon d'achat de 500 € en produits Leclerc. Mais pour en bénéficier, il faut répondre à plusieurs questionnaires ; ce que, piqué par la curiosité, j'ai fait. D'un questionnaire à l'autre, les demandes sont différentes, mais les réponses étant répertoriées, le consommateur est rapidement ciblé.

Explications : Une fois le premier questionnaire renseigné, on voit apparaître sur le second les demandes-types enregistrées ; date de naissance, code postal, situation de famille (marié, veuf, …)
La suite devient plus intrusive : la fourchette d'âge des enfants, votre salaire annuel, envie de gagner des cadeaux, possession d'un livret A, souhait de contact avec un conseiller Boursoland, désir d'acheter une voiture neuve ou d'en essayer une, pour la maison, réception de devis pour des travaux,…
Suivent des demandes sur les assurances notamment sur votre santé, et même celle de votre chien ou votre chat, la possibilité d'augmenter vos revenus grâce au trading, accompagné par un conseiller, vos choix en d'habillement, de produits d'entretien ménager ou de jardin…Et pour finir, recours à la voyance gratuite pour connaître son avenir ou à un guide de méditation pour évacuer le stress quotidien, enfin bénéficier de conseil en séduction…
En résumé, derrière le miroir du bon d'achat, Leclerc ne lésine pas sur les moyens. Son objectif est clair : susciter des besoins et nous amener à consommer ! Quant à bénéficier des 500 €…Nous voilà prévenus. **Jean-Marie Chouleur**

Vie associative

TOUT SAVOIR SUR LA VIE ASSOCIATIVE EN LANGUEDOC-ROUSSILLON

Le réseau Recherches & Solidarités publie une monographie sur les associations en Languedoc-Roussillon. – Repères et chiffres clés, avec le soutien de l'Association des régions de France et de la Caisse des dépôts.
Après avoir connu une forte baisse de 2008 à 2011, le nombre des associations créées dans notre région était de 4275 en 2013.
Cette hausse touche tous les départements. Mais comparativement au reste de la France, la part des créations d'associations culturelles, sportives et de loisirs est plus importante, alors que celles qui traitent de l'éducation, du social ou de la santé sont moins nombreuses.

Pour obtenir le détail de ces données :
http://www.recherches-solidarites.org/

Vie de l'Adéic-LR

LES REPAS D'ENFANTS AU RESTAURANT

Nous avons lancé une enquête sur les menus servis au restaurant et nous espérons votre contribution. Les résultats seront communiqués à l'Agence Régionale de Santé du Languedoc-Roussillon.

« Un enfant qui mange avec plaisir est un enfant qui se nourrit bien »

Si vous voulez que votre enfant soit heureux, alors allez dans un fast food, il mangera steak haché, frites, préparés à la minute et il recevra un tas de petits cadeaux. Mais quand vous allez au restaurant avec vos enfants, vous espérez leur faire partager votre plaisir de savourer des mets nouveaux et délicieux préparés par des professionnels. Et que va leur proposer le restaurant connu pour ses spécialités régionales : steak haché/frites ou nuggets, un petit pot de glace et une boisson gazeuse sucrée. Aie ! À cela peut s'ajouter un mauvais accueil, les enfants ne sont pas toujours les bienvenus.

De plus en plus de restaurants, des simples comme des plus huppés, proposent le même menu aux enfants que celui qui va être servi aux adultes, en petites portions. C'est là que l'on trouve de très bons motifs d'éducation car « les petits peuvent exprimer alors une critique sur le repas » pour devenir plus tard des consommateurs responsables.

Afin d'y voir plus clair, nous vous proposons de remplir et de nous renvoyer le questionnaire que vous trouverez en fin de la Feuille de Chou. Découpez-le, reproduisez-le, écrivez au dos tous vos commentaires. Tous les menus des restaurants du Languedoc-Roussillon peuvent être ainsi décrits. Date limite de l'enquête, le 15 décembre 2014.

DANS L'AGENDA DE NOVEMBRE

8 novembre : Inauguration du restaurant scolaire de Saint-Julien-de-Cassagnas – Lancement de l'initiative sur le bois de chêne et plantation par les enfants de l'école du " chêne de la liberté" – Bar à fruits.

14 novembre – Paris : Groupe de travail sur la politique nutritionnelle. Conseil National de l'Alimentation.

17 novembre – Paris : Groupe de travail sur la restauration scolaire. Conseil National de l'Alimentation.

Le coin des adhérents

NOTRE COMMUNICATION PAR COURRIER ÉLECTRONIQUE

Ce mois-ci avec la Feuille de Chou, encore un *Tapuscrit*. Bientôt, les adhérents de l'Adéic-LR le recevront par mel et il sera disponible avec les autres publications dans l'espace adhérent sur www.adeic-lr.fr

adéic Languedoc-Roussillon

N°4 - NOVEMBRE 2014

LES TAPUSCRITS

NOTRE COMMUNICATION PAR COURRIER ÉLECTRONIQUE

Sommaire

1. Avantages et inconvénients de la messagerie électronique
   - Un instrument simple, rapide et efficace
   - Un instrument dangereux et dévoreur de temps
2. Communiquer par courrier électronique
   - Les éléments constitutifs d'un message électronique
   - Créer un message électronique
   - Répondre aux messages électroniques
   - Règles de rédaction
3. La gestion du courrier électronique : une nécessité
   - Organisation et gestion des messages électroniques
   - Quels messages détruire ?
   - Où conserver les messages ?
   - Utiliser un gestionnaire de messagerie
   - Le poids environnemental de nos mels

Peu onéreuse, rapide et fiable, la messagerie électronique remplace peu à peu le courrier postal. Nous l'utilisons autant pour notre vie personnelle que professionnelle. Elle permet de recevoir des nouvelles de la famille et des amis, mais aussi nos billets de train ou d'avion et de très (trop ?) nombreuses informations. Elle permet de faire circuler des documents, de répondre rapidement à une invitation et d'échanger des points de vue.

Adéic Languedoc Roussillon

1

Peu onéreuse, rapide et fiable, la messagerie électronique remplace peu à peu le courrier postal. Nous l'utilisons autant pour notre vie personnelle que professionnelle. Elle permet de recevoir des nouvelles de la famille et des amis, mais aussi nos billets de train ou d'avion et de très (trop ?) nombreuses informations. Elle permet de faire circuler des documents, de

répondre rapidement à une invitation et d'échanger des points de vue. Le nouveau Tapuscrit de l'Adéic-LR vous aidera à mieux communiquer et à mieux gérer vos messages.
Au sommaire :

- Avantages et inconvénients de la messagerie électronique
- Communiquer par courrier électronique

Les éléments constitutifs d'un message électronique. Créer un message électronique. Répondre aux messages électroniques. Règles de rédaction

- La gestion du courrier électronique : une nécessité

Organisation et gestion des messages électroniques. Quels messages détruire ? Où conserver les messages ? Utiliser un gestionnaire de messagerie. Le poids environnemental de nos mels.

Les Tapuscrits de l'Adéic sont directement accessibles sur le site dans la section réservée aux adhérents. www.adeic-lr.fr

Au-delà de l'envoi aux adhérents de l'Adéic Languedoc-Roussillon, la Feuille de Chou circule librement. Si vous ne désirez plus la recevoir, informez celui qui vous l'a envoyée.

CC BY NC SA

L'Adéic est une association et ne peut fonctionner sans les cotisations de ses adhérents. Elle ne peut conseiller juridiquement que ses adhérents.

Cotisation pour un an : 10 €

Contactez l'Adéic-LR pour recevoir un bulletin d'adhésion (obligatoire pour la représentativité et l'agrément de l'association par l'État) et profitez de l'envoi gratuit d'un DVD pédagogique pour toute nouvelle adhésion en 2014. adhesions@adeic-lr.fr

Les Feuilles de Chou de l'Adéic Languedoc-Roussillon

Association de Défense d'Éducation et d'Information du Consommateur Languedoc-Roussillon
4 rue Jean Bouin - 30000 Nîmes
Tél. 07 82 76 30 48
adeic-lr@adeic-lr.fr

Directeur de la publication : Dominique Lassarre
Rédacteur en Chef : Frédéric Chardon
Conception et crédit photo : Adéic-LR
Toutes vos suggestions seront les bienvenues pour améliorer les Feuilles de chou

Enquête menus enfants en Languedoc-Roussillon

adéic LANGUEDOC ROUSSILLON

Nom du restaurant : **Ville :**

Menu proposé (s'il y a plusieurs choix, garder l'ordre de présentation)

Entrée :

Plat :

Accompagnement :

Dessert :

Boisson (si incluse) :

Prix : **Âge limite :** **Date :**