

Les Feuilles de Chou

Languedoc-Roussillon

N°14 – janvier 2014

Nouvelle année, nouveau logo

En 2014, beaucoup de choses vont changer pour l'adéic qui doit s'adapter à la nouvelle situation des associations représentatives des consommateurs. Début février, l'association nationale se choisira de nouveaux statuts. Les adéic départementales du Languedoc-Roussillon seront à cette réunion, puis elles devront modifier leurs propres statuts. Désormais les adhésions directes seront la règle. Un changement de logo marque cette mutation. Une chaîne de petites boules colorées, une chaîne d'adhérents, une chaîne d'actions pour les consommateurs.



Dans l'espoir que tous les consommateurs pourront le garnir en 2014

Toutes les équipes des adéic du Languedoc-Roussillon vous présentent leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

Ce mois-ci dans la feuille de chou...

Edito: Nouvelle année, nouveau logo

Coups de gueule et litiges

- ☆ Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui
- ☆ La Caisse d'Epargne garde notre argent...
- ☆ L'épidémie des décès bancaire continue

Réglementation

Restauration: la mention « fait maison » est obligatoire

Animations pédagogiques

☆ Les Tournemains de l'adéic

Vie de l'adéic

☆ Une association amie l'ADATEEP

Conseils

☆ Il y a miel et miel

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.









Coups de gueule et litiges

DIS-MOI CE QUE TU MANGES, JE TE DIRAIS QUI TU ES.

L'alimentation est à la base de notre santé. Rythmes de vie et simplification des repas conduisent à de mauvaises habitudes alimentaires. Mais il y a pire avec certains régimes à la mode aussi compliqués que dangereux.

Le Ministre de l'Agroalimentaire, Guillaume Garot, dans une intervention au Conseil National de l'Alimentation, a prôné une meilleure alimentation par le retour des repas en famille. Les contraintes de la vie



quotidienne font qu'il est difficile de nos jours de retrouver se de autour table familiale à l'heure du déjeuner, mais pour les autres les repas, habitudes ont aussi changées. Au petitdéjeuner, les enfants

ingurgitent quelques viennoiseries et les parents se contentent d'un bol de café debout dans la cuisine. Quant au soir, chacun mange de son côté devant la télévision. Pourtant, nous pourrions retrouver la table familiale, même rapidement le matin et transformer le dîner en un lieu d'échange des occupations de la journée des grands et des petits autour d'un repas simple, mais équilibré. L'ADEIC, dans ses interventions auprès des enfants et des adultes encourage ce retour, mais rien n'est gagné et le combat doit continuer, il en va de la cohésion familiale et de l'amélioration de notre alimentation propice à une meilleure santé.

Car il y a plus grave, certaines modes alimentaires peuvent directement nuire à notre santé. Nous ne parlons pas ici des régimes végétariens qui compensent l'absence de produits carnés par d'autres sources de protéines végétales en continuant de consommer des produits laitiers. Par contre les régimes végétaliens « vegans » sont dangereux et conduisent à une dégénérescence de la santé lorsqu'on prend de l'âge et plus encore lorsque des parents l'imposent à leurs enfants.

Pour en savoir plus, lire le livre du socioanthropologue de l'alimentation, Claude Fischler, Les Alimentations particulières (éditions Odile Jacob, 2013).

Nous nous inquiétons aussi des nouvelles « tendances » médiatisées par la presse qui met en évidence les régimes de vedettes (sic) : le gluten-free, le raw-food, les crudivoristes, les macrobiotiques, les paléolithiques ou l'alcaline-eating, qui consiste à manger des aliments selon leur PH ou ceux qui mangent en couleur selon leur groupe sanguin. Ces régimes sont souvent à l'origine de conduites pathologiques d'orthorexie dont les dégâts sont tout aussi importants que ceux de l'anoxerie. Il n'est pas question d'ignorer les personnes, enfants ou adultes, qui sont médicalement intolérantes au gluten, ceux qui ne peuvent assimiler le lactose, les légumes fibreux et certaines céréales qui nuisent à leur transit intestinal. Ceux-là sont, hélas, vraiment contraints à des régimes particuliers et non des farfelus à l'affût de la dernière mode.

Alors mangeons sain et varié en n'oubliant pas de faire de l'exercice. Aussi, en ce début d'année 2014, je vous encourage à faire au moins deux repas familiaux et conviviaux dans la semaine en dégustant un de nos bons plats complets nationaux, un pot au feu ou une poule au pot, par exemple, suivi d'un grand bol d'air avec famille et amis.

Jean-Marie Chouleur

LA CAISSE D'EPARGNE GARDE NOTRE ARGENT...

Mais peut-être un peu trop. Voici la mésaventure d'une de nos lectrices.

A sa naissance, la municipalité où résidaient ses parents lui a ouvert un livret de Caisse d'épargne, comme cela se faisait à l'époque pour encourager les petits français à épargner. En 2012, au moment de sa retraite, notre amie a déménagé. En janvier 2013, elle reçoit

le document annuel de la Caisse d'épargne avec les quelques intérêts. Comme elle n'utilise pas ce livret, elle décide de le clôturer. Elle se rend donc à l'agence Caisse d'Epargne de son ancienne résidence à Nîmes-Ville active. C'est une agence sans guichet avec des automates et une stagiaire, c'est son badge qui le dit, à l'accueil. Pour résilier un compte, il faut un rendez-vous et le responsable n'est pas là. La stagiaire, fort obligeamment, la conduit à un bureau où un jeune homme, probablement désœuvré, mais non habilité à fermer les comptes, lui explique des documents à envoyer pour faire cette opération par correspondance. Elle envoie donc les documents requis en février. Comme en mars, elle n'a pas eu de nouvelles, elle renvoie les documents en avril, cette fois sous plis recommandé avec accusé de réception. Il



lui en coûte plus que le montant des intérêts touchés en janvier. Les mois passent, elle patiente : pas de nouvelles. En janvier 2014, elle reçoit... et décide de se rendre à

l'agence de la Caisse d'Epargne de la rue Guizot à Nîmes, organisée sur le même modèle. L'employée à l'accueil, beaucoup moins aimable que la jeune stagiaire, l'envoie carrément paître: pour clôturer le compte, il faut aller prendre un rendez-vous à l'ancienne agence. Non, on ne peut pas changer d'agence. Et pourquoi? Parce que l'agence de la Rue Guizot a trop de comptes! Pour info, ma fille a déménagé et a fermé son compte La Banque Populaire du Sud. Cela a pris un quart d'heure!

Dominique Lassarre

L'EPIDEMIE DES DECES BANCAIRES CONTINUE

Au cours de la semaine du 20 janvier, j'ai eu une conversation téléphonique, avec une personne habitant le Doubs et dont le père, Monsieur M., réside à Rabastens en Bigorre (ce qui prouve, s'il en était besoin, l'universalité de l'ADEIC LR).

Cette dame m'appelait au secours, car son père venait d'être déclaré mort par la Banque Populaire du Sud, alors qu'il est bien vivant mais qu'hélas son épouse est décédée depuis bientôt trois ans. Ce monsieur s'inquiétait du nombre de prélèvements refusés (je connais la situation), des menaces des impôts et des condoléances envoyées à son « épouse ».

J'ai pu tranquilliser ce consommateur malgré les nombreux problèmes, qui ne faisaient que commencer pour lui en lui expliquant les démarches à suivre. En premier, faire établir par la Mairie de Rabastens des certificats démontrant qu'il n'était pas décédé. Soulagé par mon aide, l'usager a retrouvé le moral et il est prêt à se battre. L'affaire va être suivie avec l'aide journalistique d'Aujourd'hui en France.

A noter la capacité de la Banque Populaire de Vernet-les-Bains de converser avec les morts, puisqu'elle s'adresse directement à son client pour lui dire qu'elle ne peut lui donner un chéquier puisqu'il est mort. Pour terminer sur une pointe moins macabre, Monsieur M. m'a demandé si nous étions une association de défense des décédés ou si nous traitions aussi des autres problèmes....

Jean-Marie Chouleur

<u>Réglementation</u>

RESTAURATION : LA MENTION « FAIT MAISON » EST OBLIGATOIRE

Depuis longtemps les restaurateurs de métier demandaient cette obligation en vertu de la qualité et transparence dans l'élaboration des plats proposés dans le cadre d'une activité commerciale, inscrite dans le Code de la consommation. Sylvia Pinel, ministre de l'Artisanat, du Commerce et du Tourisme a défendu cette obligation auprès des parlementaires qui ont adopté en seconde lecture, l'article 4 bis qui prévoit l'obligation de préciser sur les cartes des restaurants, si un plat est fait maison.

Un plat « fait maison » est « un plat élaboré sur place à partir de produits bruts. Des ingrédients traditionnels, déterminés par voie réglementaire, peuvent entrer dans la composition des plats 'faits maison', après avoir subi une transformation de leur état brut nécessaire à leur utilisation » Il est bien évident qu'un restaurateur ne peut se transformer en charcutier ou en boulanger pour les produits dont il a besoin. Il peut aussi utiliser les fonds de sauce déshydratés pour réaliser ses sauces. Un logo, permettant d'identifier « le fait maison » par les consommateurs va être créé. Il permettra aux clients d'identifier facilement les plats entièrement cuisinés sur place à partir du produit brut.

« Oui au fait maison » a déclaré l'Association Française des Maîtres restaurateurs, qui sont des professionnels de grands talents. Mais cette réglementation peut aussi valoriser de petits artisans cuisiniers, qui servent peu de couverts, mais travaillent qu'avec du frais, par exemple pour les plats du jour. La mention devra être établie sur la carte, plat par plat pour empêcher tout argument de marketing.



Photo adéic

C'est un mieux pour le consommateur. Une plus grande transparence et honnêteté, sur l'élaboration des plats que vous allez déguster. Cela va améliorer notre gastronomie, inscrite au patrimoine mondial, encourager que les restaurants soient tenus par des gens de métier, et non des farfelus qui vous proposent des « cartes » avec beaucoup de plats, quand dans la salle il n'a que quelques clients.

Mais le « fait maison » aura un coût pour le consommateur, car l'élaboration sera plus complexe que celle de plonger une poche sous vide contenant un plat tout prêt dans un bainmarie, ouvrir la poche, la disposer dans une assiette avec un peu de persil ou une feuille

de salade. Sur ce point la restauration de chaîne est plus claire, je ne pense pas que l'on y trouvera beaucoup de « fait maison », sauf pour les grillades préparées devant le client. La plupart des chaînes ne se cachent pas de travailler avec des denrées pré-préparées, comme Hippopotamus ou Courtepaille.

Lorsque le décret sera bien mis en place et son application bien régie, la Direction Régionale pour la Protection des Populations aura du travail, mais la lecture des factures permettra facilement de découvrir les « petits malins ». Les restaurateurs qui se feront un honneur de préparer du fait maison seront tout aussi vigilants. L'ADEIC possède des spécialistes de métier. En cas de doute ou de tromperie évidente, les consommateurs ne manqueront pas de nous alerter.

Jean-Marie Chouleur

A partir du 19 février

L'étiquetage des jus de fruits

Consomag réalisée par l'adéic et l'Institut National de la Consommation.

Horaires de diffusion de *Consomag*: France 2: du lundi au vendredi à 13h45; France 3 du lundi au vendredi à10h45 et le samedi à 11h15; France 4, mardi et jeudi à 12h 30, mercredi à 12h et samedi à 10h15; France 5, mardi mercredi, vendredi à 8h55, mercredi à 22h20 et samedi à 9h 50; France Ô, du lundi au vendredi à 12h 15.

Animations pédagogiques

LES TOURNEMAINS DE L'ADEIC

Les adhérents de l'adéic vont maintenant recevoir régulièrement des fiches documentaires, les Tapuscrits, et des fiches pédagogiques, les Tournemains. Ce mois-ci nous vous présentons les Tournemains.

Les *Tournemains* sont des fiches pédagogiques destinées aux enseignants, aux équipes éducatives, mais aussi aux parents et aux grands-parents. Ils ont pour objectifs de sensibiliser les enfants à diverses habitudes de consommation bonnes pour la santé ou la

sécurité, aux comportements respectueux de l'environnement ou aux démarches citoyennes. Il ne s'agit pas de leçons, mais d'activités concrètes à faire en classe ou en famille. Toutes les activités proposées ont déjà été réalisées et évaluées par l'équipe de l'adéic en Languedoc-Roussillon. Chaque Tournemains comporte quatre pages avec les objectifs, le niveau des élèves, le matériel et les produits nécessaires, le déroulement de l'activité et quelques propositions de suivi. Certains de ces Tournemains, conçus et réalisés par Jean-Marie Chouleur, labellisés par le Plan National l'Alimentation « Bien manger, c'est l'affaire de tous ». Nous attendons des retours et des suggestions de ceux qui les auront pratiqués. Les Tournemains sont réservés aux adhérents de l'adéic et protégés par un copyright.



DANS L'AGENDA DE L'ADEIC

- **31 janvier** Montpellier Sud AGRO Chaire Unesco " alimentation du Monde" : *Vers de nouveaux monde de consommation*
- **03 février** Sofitel Marseille soirée de Gala 2ème Chapitre des disciples d'Auguste Escoffier
- **04 février** Alès école maternelle de Tamaris réunion sur l'action produits laitiers -

- suite de l'action création d'un jardin potager
- **04 février** Réunion organisée par la Région Languedoc-Roussillon à Nîmes sur les initiatives de sensibilisation et d'information s'adressant plus particulièrement à la jeunesse et aux populations en difficultés.
- 05 février au CRDP de Montpellier : conférence débat sur la réforme des rythmes scolaires : Les enjeux d'une éducation partagée organisée par le CAPE (Collectif des Associations Partenaires de l'Ecole)
- 11 février Assemblée générale extraordinaire de l'adéic nationale, qui change ses statuts pour pouvoir mieux répondre aux exigences de la Loi sur la Consommation.
- **18 février** Paris CNA groupe de travail Restauration scolaire
- **26 février** Ille sur Têt : journée régionale d'échange sur l'éducation au développement durable et les rythmes éducatifs.
- 24 février Montpellier Conseil d'administration du CTRC
- 28 février Saint Jean du Gard. Petit déjeuner avec les classes de 5ème du Collège Marceau Lapierre (collège, santé scolaire, Réséda, ADEIC)

APPRIVOISER LES ECRANS ET GRANDIR

3 6 9 12, sont les étapes proposées par le pédopsychiatre Serge Tisseron, pour fixer des règles d'usages de la télévision, de l'ordinateur et des tablettes numériques.

www.apprivoiserlesecrans.com

Téléchargez et imprimez l'affiche, libre de droits : www.editions-eres.com

Lecture: Serge Tisseron. 3-6-9-12 Apprivoiser

les écrans et grandir *(érès, 2013)*.



Du minerai dans le moteur

Dans les Feuilles de Chou n° 13, nous vous avions annoncé la fin du "minerai" de viande. Mais il ne serait pas perdu, car il doit être maintenant transformé en carburant. Après l'utilisation de l'huile de friture, on va rouler au steak haché. La suite dans Les Feuilles N°15.

Vie de l'ADEIC

L'ADATEEP DU GARD. PORTRAIT D'UNE ASSOCIATION AMIE



L'ANATEEP (Association Nationale pour les Transports Educatifs de l'Enseignement Public) agit pour la qualité et la sécurité des transports éducatifs, culturels et scolaires, elle fête ses 50 ans en cette année 2014. Au plan départemental, l'association a été créée dans le Gard il y a 30 ans et est présidée par Roger Roux assisté d'un conseil d'administration de 25 membres.

L'ANATEEP organise chaque année une campagne nationale d'éducation à la sécurité et à la citoyenneté dans les transports collectifs de jeunes. En 2013, le lancement de cette 27^{ème} campagne a eu lieu à Nîmes le 10 octobre et s'intitule « Pour traverser, il faut voir et être vu! »

Dans le Gard, douze intervenants bénévoles issus du milieu éducatif interviennent dans les maternelles, écoles primaires, R.P.I, collèges et lycées au cours d'animations « Transport Attitude/Sortir-Vite ». En 2013, personnes de tous âges (dont 300 classes) ont été sensibilisées à la sécurité en apprenant à évacuer un car en cas d'accident ou de feu, à mieux traverser, à monter dans le véhicule, à connaître les éléments de sécurité du véhicule. Les intervenants considèrent qu'éduquer les jeunes à la sécurité est une priorité.

L'ADATEEP travaille sous convention avec le conseil général et est agréée par le Ministère de l'Education Nationale. Ses interventions en milieu scolaire avec des cars mis à disposition par les transporteurs gardois sont gratuites et la documentation pédagogique fournie.

L'ADATEEP organise également chaque année des stages pour les accompagnateurs de transport scolaire, les conducteurs (gestion des conflits) et peut également intervenir au profit des enseignants organisant des sorties scolaires. Elle réalise, créée et diffuse des supports pédagogiques réalisés avec ses partenaires (dont l'ADEIC), elle participe également à des émissions radio et télévision (télex consommateur FR3).



L'association a toujours besoin d'intervenants (formation assurée) pour ses actions vers les élèves. Pour en savoir plus sur l'ADATEEP et ses missions, consultez nos sites internet (www.adateep-aude.com/gard ou par téléphone au 04.66.84.97.42.

En conclusion, l'ANATEEP et ses ADATEEP départementales sont une force de progrès et de propositions au service des jeunes, des collectivités organisatrices de transport et de la communauté éducative.

Yannick Ruellan

Conseils

IL Y A MIEL ET MIEL

Notre ami Yannick, vient de découvrir le miel artificiel « beurk ». Mais chers lecteurs, mettez vos lunettes et, si vous achetez du miel, lisez bien l'étiquette avant vos emplettes. A rejeter, le « miel » dont les ingrédients sont : mélange de miels originaires et non-originaires de la CE et parfois même sirop de glucose.

Si vous achetez ce produit souvent présenté dans un emballage attractif, vous êtes un mauvais consommateur, car pour un prix à peu près identique vous trouverez des produits bien meilleurs dénommés *miel élaboré en France*, le nom de l'apiculteur, et la qualité du butinage. Il peut se présenter sous forme liquide cristallisée ou crémeuse. Suivant des critères rigoureux, l'appellation *montagne* peut être ajoutée, ou même *butinage et extraction au-dessus de 800 mètres*. Vous aurez alors à consommer des miels aux saveurs plus soutenues.

Le Miel des Cévennes depuis le 18 juillet 2013, est une appellation d'origine protégée (AOP). Il est produit à partir du butinage des abeilles sur une végétation spontanée (bruyère, saule) acacia. ou sur des cultures traditionnelles dans les départements de l'Ardèche, de l'Aveyron, du Gard et de la Lozère. La spécificité du Miel des Cévennes et sa réputation sont fondées sur l'originalité de la flore très variée butinée par les abeilles qui s'étale du printemps à la fin de l'été. La transhumance des ruches est autorisée. Pour le miel de montagne, elle ne peut se faire qu'après extraction.

Un cas particulier: la gelée royale, vendue souvent à un prix élevé, la gelée royale n'a que réelle valeur que dans les trois jours qui suivent sa récolte (d'après Elie Pellecuer). Le seul moyen d'avoir un produit ayant de bonnes propriétés, c'est de se rendre directement chez un apiculteur ou sur un marché où il tient un étal.

Jean-Marie Chouleur

Membre de la commission qualité des miels de montagne.

Pour en savoir plus: <u>www.apiculteurs-en-languedocroussillon.org</u>

Pour la défense des consommateurs, l'ADEIC va contacter la Compagnie Apicole de Pithiviers, et le service consommateurs de plusieurs grandes surfaces. Suivant les réponses saisir la DRPP LR et la DDPP du Gard

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



LE COIN DES ADHERENTS DE L'ADEIC

- Ce mois-ci avec la Feuille de Chou, votre premier *Tournemains*: La soupe d'hiver. Action labellisée par le Plan National pour l'Alimentation « Bien manger, c'est l'affaire de tous ». Découvrir les légumes d'hiver, les préparer, les cuire, goûter la soupe, mélanger les soupes, se régaler et devenir, comme les gens importants, de « grosses légumes ».
- Montpellier, la première formation thématique de l'année 2014. Elle aura pour thème « L'information sur les prix et le paiement du prix dans les contrats de consommation» et sera animée par Virginie TEMPLE, juriste au CTRC. Clôture des inscriptions : le 14 février 2014.

Les feuilles de Chou de l'ADEIC Languedoc Roussillon

Directeur de la publication : Dominique Lassarre Rédacteur en Chef : Jean Marie Chouleur Conception et crédit photo : ADEIC30 Toutes vos suggestions seront les bienvenues pour améliorer les feuilles de chou

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

123, chemin de la Garrigue 30500 Saint Julien de Cassagnas adeicgard@club-internet.fr - 0466617590

