

EDITORIAL

En ce début d'année 2014, que retiendrons-nous de 2013 ?

Le décès de « l'indigné » Stéphane Hessel, la signature de l'accord sur la sécurité de l'emploi, l'affaire Cahuzac, l'adoption de la loi « mariage pour tous », le déraillement mortel d'un train à Brétigny sur Orge, la Réforme des Rythmes Scolaires, l'affaire « Léonarda », l'éco-taxe et les « Bonnets Rouges », la traque du tireur « fou » à Paris, le scandale de la viande de cheval... Faute d'espace pour cet édito, je ne m'attarderai que cette question de sécurité alimentaire.

Entre les agapes festives de fin d'année et les alertes anxigènes, jamais l'alimentation n'a été aussi présente dans les médias. Symptôme révélateur :

l'inflation des programmes consacrés à l'art culinaire, avec un zeste de télé-réalité. L'indigestion qui résulte de ces émissions ne cadre pas toujours avec les attentes du consommateur en matière d'information sur la sécurité alimentaire.

Si les émissions d'information sur les dangers de tel ou tel produit, ou sur les conditions d'élevage des animaux, sont plus fréquentes, on peut parfois s'interroger sur le caractère objectif de leurs arguments, et sur les enseignements qui en sortiront.

Dans le cas du scandale de la viande de cheval, quelles conclusions ? La préconisation du « faire soi-même » qui est souvent la garantie d'une approche alimentaire saine et diversifiée.

Peu d'avancées en revanche sur les produits « tout prêts » et leur composition.

Faire la cuisine tous les jours ne correspond plus au mode de vie d'une majorité d'entre nous, les industries de l'agro-alimentaire l'ont bien compris et ont encouragé le développement d'une alimentation de masse, pratique et peu chère, mais pas toujours exempte de risques, voire d'intentions plus ou moins trompeuses.

Sachons par conséquent rester vigilants, lire les étiquettes, même (ou surtout) entre les lignes... En matière alimentaire comme pour toute autre question, il faut savoir exercer son sens critique pour faire les bons choix...

Daniel Foundoulis

• SOMMAIRE

- Page 1 :
Editorial
- Page 2 :
Même pas honte !
- Page 3 et 4 :
Décrypter les oeufs
- Page 5 :
Pour bien acheter une ampoule...
- Page 6 :
Ils ont gagné !



Meilleurs vœux !

MÊME PAS HONTE !

Que les résultats de l'enquête PISA aient noirci ou pas les choses, chacun est bien conscient que notre système éducatif peut et doit être amélioré. Or, une de ces améliorations est en train de défrayer la chronique.

La France est un des pays où la scolarité des élèves est le plus concentrée, à la fois dans la journée, la semaine, l'année. Des jours très chargés, peu nombreux dans la semaine, avec des vacances d'été très longues ne sont pas, d'après les chronobiologistes* de l'enfant, l'organisation optimale de son emploi du temps.

Si des compromis sont nécessaires, l'intérêt de l'enfant doit être un élément prépondérant.

Une évolution positive a eu lieu depuis quelques années en tendant vers le 7-2, sept semaines de travail, deux semaines de vacances, qui allient un temps de travail pas trop long à un temps de repos assez long pour récupérer et évacuer le stress.

Certes, la question du calendrier scolaire est un problème difficile, complexe, où jouent des intérêts contradictoires. Les rythmes de vie de l'enfant varient avec les individus, évoluent avec l'âge. Les horaires de travail et de vie des parents conditionnent leurs demandes d'accueil des enfants. Les enseignants ont aussi des deman-

des à formuler. Le monde économique impose aussi des contraintes relatives à l'organisation de l'emploi du temps, à la rentabilité de certaines activités (cf le zonage des vacances d'hiver pour étaler les demandes de séjours à la montagne). Rien de tout cela n'est illégitime, des compromis sont juste nécessaires et l'intérêt de l'enfant, de l'élève doit être un élément prépondérant.

Alors quand on met en place une réforme des rythmes scolaires qui facilitent l'attention des élèves, chacun devrait se retrouser les manches pour en

tirer tout le bénéfice. Changer la vie n'est pas facile, les problèmes ne sont pas les mêmes dans une zone rurale que dans une banlieue, en maternelle qu'au lycée.

Le décret de Vincent Peillon laisse aux municipalités de nombreux degrés de liberté, choix des horaires, des jours de classe en particulier, pour répondre à la diversité de situations.

Il y a donc de la marge pour les nombreux acteurs, enseignants, équipe éducative, parents d'élèves, municipalités, associations

locales, ... pour proposer des aménagements et les mettre en pratique. Il y a autre chose à faire que rejeter a priori une réforme bénéfique à l'enfant sans autre proposition. Et pourtant c'est ce que font certains syndicats enseignants en répétant des grèves sur des revendications purement corporatives. Et pourtant, c'est ce que fait une candidate à la mairie sur des considérations purement politiciennes.

Même pas honte !

* *chronobiologiste* : nom savant pour désigner les spécialistes des rythmes de vie : durée d'attention d'un individu, temps de sommeil, de récupération nécessaires, ...

Un peu plus d'info...

Une enquête réalisée par l'Association des maires de France fin novembre 2013 confirme que les nouvelles activités périscolaires sont très largement fréquentées et sont gratuites à 80%. Leur coût moyen est de 150 euros par élève, soit le montant apporté par les aides de l'Etat et de la CAF. Malgré des difficultés identifiées, notamment en maternelle, justifiant des ajustements, l'indice de satisfaction est de 83% pour les maires, et de 70% pour les familles.

DECRYPTER L'ŒUF...

Pourquoi consommer les œufs ?

L'œuf constitue une source de protéines de valeur calorique faible (515 kJ ou 147 kcal pour 100 g, soit 2 beaux œufs), contenant tous les nutriments nécessaires à un futur organisme.

L'OMS, organisation mondiale de la santé, a choisi ses protéines comme standard de l'efficacité protéique chez l'enfant. Ses graisses sont facilement digestibles (à condition de ne pas le faire cuire dans trop de matière grasse...), il est riche en pratiquement toutes les vitamines, sauf la vitamine C, et en particulier en vitamine D (il apporte 10% des apports journaliers recommandés pour 100g), Ce même poids d'œuf couvre une part importante des apports recommandés en minéraux et antioxydants. Mais, petit bémol, il est la principale cause d'allergies alimentaires chez l'enfant : 35 à 50% des cas, contre 7% pour l'adulte.

L'œuf est riche en cholestérol, c'est pourquoi récemment encore on recommandait de limiter sa consommation à 3 ou 4 par semaine. Mais en réalité, le cholestérol alimentaire a peu d'impact sur le cholestérol sanguin, et il apparaît au terme de 30 ans d'enquêtes épidémiologiques qu'il n'y a aucun lien entre la consommation d'œufs et le risque de maladies coronariennes.

Par contre, les personnes atteintes de diabète consommant plus de 7 œufs par semaine auraient un risque accru de maladies cardiovasculaires, sans qu'il soit possible à ce stade d'incriminer l'œuf lui-même, ou les graisses saturées avec lesquelles on peut le faire cuire...

Plus de 1000 milliards d'œufs sont consommés dans le monde chaque année. Les Français sont les plus gros consommateurs en Europe : 230 œufs par habitant en moyenne, soit 140 œufs en coquille, et 90 sous forme d' « ovoproduits » utilisés en charcuterie, pâtisserie... La France est aussi le premier producteur d'œufs européen : 14 milliards d'œufs sont pondus annuellement par 45 millions de poules.

Comment choisir ses œufs ?

Rares sont ceux qui produisent leurs œufs, ou même qui peuvent encore acheter des œufs à la ferme... Mais dans ce cas, il faut vérifier que l'œuf est bien frais, en le plongeant dans de l'eau froide : plus l'œuf coule au fond du récipient, plus il est frais.

Attention aux œufs de ferme « bien propres » : s'ils ont été lavés à l'eau, la perméabilité de la coquille augmente, et les micro-organismes dangereux peuvent le contaminer. Il faut juste essuyer un œuf sale avant de le ranger. Aucun code n'est requis pour les œufs achetés sur le lieu de production.

Les œufs achetés dans le commerce comportent obligatoirement un étiquetage sur l'emballage. Il existe un code pour chaque mode d'élevage. Le premier chiffre désigne le mode d'élevage :



- 0 pour les œufs issus de l'agriculture biologique,
- 1 pour les œufs issus de poules élevées en plein air,
- 2 pour les œufs issus de poules élevées au sol,
- 3 pour les œufs issus de poules élevées en cage, ou élevage en batterie.
- Les 2 lettres suivantes indiquent le code du pays de production : FR pour la France, BE pour la Belgique, DE pour l'Allemagne... les derniers caractères identifient le producteur et même éventuellement le numéro de pondoir.

DECRYPTER L'ŒUF... (suite)

Sous ce code est mentionnée la date de consommation recommandée : DCR. L'emballage doit aussi spécifier diverses mentions relatives à l'identité de l'entreprise, les catégories de qualité et de poids, le nombre d'œufs, la date d'emballage.....

Outre les catégories numérotées de 0 à 3, il

et sont au plus 9 au m² à l'intérieur. L'alimentation est réglementée : 100% végétale, minérale et vitaminée.

Le code 0 est celui des poules élevées en plein air « en mode biologique » : 6 poules maximum au m² à l'intérieur, parcours extérieur aménagé (4m² par poule). Une alimentation issue à 90% de l'agriculture bio.

En voici un exemple :

Le premier chiffre correspond au mode d'élevage de la poule.
 0 - pour l'œuf biologique
 1 - pour la poule élevée en plein air
 2 - pour la poule élevée au sol
 3 - pour la poule élevée en cage

Les deux lettres correspondent au pays d'origine (FR signifie France).

Le code final 1FRCAE06 permet d'identifier l'élevage d'origine.

La traçabilité est contrôlée en permanence par les professionnels. En cas de problème, il est facile de remonter jusqu'à l'élevage d'origine de l'œuf concerné et ainsi prendre rapidement les mesures nécessaires pour le régler.

Chaque élevage possède ainsi son propre code.

existe des labels ou appellations plus exigeants, par exemple le label « nature et progrès », ou l'appellation « libre parcours ». Pour cette dernière, les poules ont accès à un pré avec une surface de 10m² par poule, c'est le record du confort toutes catégories confondues ! Revers de la médaille, ces œufs sont deux fois plus chers que les œufs codés 3. Leur production est en nette progression.

En France, 80% des œufs sont pondus par des poules élevées en cage (le code 3), dans des conditions exécrables pour les poules : éclairées à la lumière artificielle, elles sont empilées jusqu'à 18 par m², vivent sur du grillage souple et en pente pour que les œufs roulent sans se casser. Ni nid, ni perchoir, leur bec a été rogné pour éviter qu'elles se blessent, leur alimentation n'est pas réglementée...

Le code 2 correspond à des œufs de poules « élevées au sol », elles ne sont plus que 9 par m², leur alimentation n'est pas réglementée.

Le code 1 correspond aux œufs de poules « élevées en plein air » : elles ont accès à un espace extérieur d'au moins 4m² par poule,

Attention aux tromperies ! L'étiquette doit mentionner les codes et leur explication « de manière lisible et visible ». Ce qui n'est pas toujours aisé, lorsque le graphisme ou les dessins ajoutés sur l'emballage cachent les informations utiles, ou que des appellations fantaisistes laissent croire à une qualité supérieure, sans renseigner sur le mode d'élevage (« œufs frais de nos campagnes », « gros œufs coque extra-frais »)...

C'est quoi, les œufs frais ? tous les œufs du commerce le sont : ils sont dits « frais » jusqu'à 28 jours après la ponte, et doivent être retirés des rayons après le 21^{ème} jour. Sur l'emballage, la mention « extra » ou « extra-frais » ne peut être utilisée que jusqu'à 9 jours après la ponte. Dans ce cas, la date du jour de ponte (DJP) doit figurer sur l'emballage.

- Conservez les œufs à température ambiante à moins de 25°, ils garderont mieux leur saveur.
- Ne lavez pas la coquille !
- Jetez les œufs fêlés : ils peuvent être infectés.
- Cassez les œufs individuellement .
- Lavez vous les mains après avoir manipulé des coquilles d'œuf, et ne touchez jamais le blanc ou le jaune en cassant l'œuf.
- Consommez rapidement les préparations à base d'œuf, en particulier la mayonnaise.

POUR BIEN ACHETER UNE AMPOULE...

Acheter une ampoule, est-ce si simple aujourd'hui ?

Plusieurs technologies d'ampoules remplacent les traditionnelles lampes à incandescence interdites à la vente depuis 2012. La puissance électrique exprimée en Watt n'est plus le bon critère pour quantifier le niveau d'éclairage. Il faut utiliser le nombre de Lumen et l'article ci-dessous donne les principaux repères pour s'y retrouver.

Il y a quelques années, seules les ampoules à incandescence existaient. Pour choisir une ampoule c'était facile, 25 Watt pour un faible éclairage, 60W pour un niveau médian, 100 W pour une lumière puissante. Ce n'est plus vrai aujourd'hui, ces ampoules très consommatrices d'énergie sont désormais interdites à la vente. Des ampoules plus efficaces sont apparues sur le marché, mais le consommateur est souvent perdu devant des centaines de références présentes dans les rayons. L'étiquette énergie nous aide à choisir sous réserve de bien la comprendre.

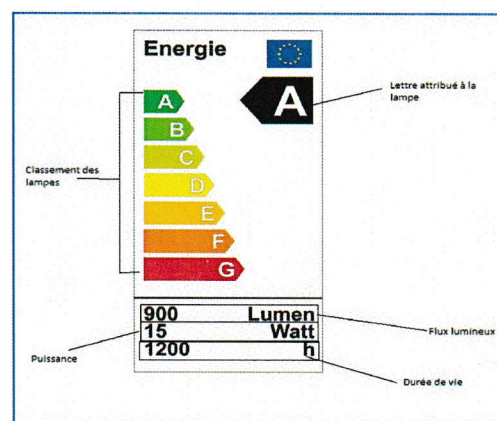
Une ampoule c'est d'abord fait pour éclairer. Le nombre de Lumen vous indique le niveau d'éclairage produit par la lampe. Voici quelques repères pour vous aider :

- 220 Lumen = faible éclairage (*comme une ancienne ampoule de 25 W*)
- 700 Lumen = éclairage moyen (*comme une ancienne ampoule de 60 W*)
- 1300 Lumen = fort éclairage (*comme une ancienne ampoule de 100 W*)

Une fois votre besoin de lumière satisfait, il faut avoir une idée de la consommation d'électricité de cette ampoule. Une ampoule fonctionne en moyenne 1000 heures par an. Une ampoule de 25 W consommera 25 000 Watt par an soit 25 kWh (environ 3,7 € par an). L'efficacité énergétique de votre ampoule (l'éclairage produit pour 1 kWh de consommation) se repère facilement par la lettre affichée en gros; La lettre A dé-

signe les ampoules les plus efficaces.

Vous avez ainsi les principaux critères d'achat auxquels s'ajoute bien sûr le prix de l'ampoule que vous analysez en fonction de la durée de vie inscrite sur l'étiquette.



Outre l'étiquette énergétique, vous trouverez bien d'autres informations utiles sur l'emballage comme les dimensions de l'ampoule pour être certain qu'elle rentrera bien dans la lampe. Selon le type d'ampoule, on trouve également souvent la température de couleur qui vous donne une idée de l'ambiance lumineuse que l'ampoule va créer dans votre logement (moins de 3000 degrés, la lumière est chaude plutôt jaune, plus de 5000 degrés la lumière est froide plutôt bleuté), on trouve aussi la possibilité d'utiliser ou non un gradateur de lumière, le nombre d'allumages/extinction maximum, les conditions de recyclage.

Un regret cependant, cette étiquette n'est pas encore obligatoire pour les LED, ces ampoules sont pourtant très présentes en magasins, mais encore considérées comme éclairage ponctuel.

ILS ONT GAGNE !

Leur chauffe-eau était en panne : qu'à cela ne tienne, un chauffagiste appelé à la rescousse commence par le remplacer sans respecter la réglementation, en le raccordant à une VMC collective. Coût de l'opération : plus de 1 100 euros. Ca ne marche pas : le professionnel propose de remplacer ce chauffe-eau par un autre, électrique cette fois, pour un coût supplémentaire de 1 100 euros !

Monsieur et Madame B. protestant et exprimant leurs doutes quant aux compétences du chauffagiste, celui-ci les accuse de mettre la copropriété en danger, et les menace de saisir «qui de droit» : c'est alors que les AFL Paris interviennent, mettant en cause l'installateur qui n'a pas satisfait à son obligation de résultat, rappelant sa responsabilité en tant que prestataire de services, et le mettant en garde contre les conséquences d'un abus de faiblesse à l'égard de ses clients.

A réception de notre courrier, le premier appareil installé a été démonté et repris par l'installateur, qui renonce à ses prétentions.

Madame P. avait acheté un véhicule d'occasion, affichant au compteur un kilométrage de 91000 km, garanti 6 mois par le garage vendeur. Le procès verbal de contrôle technique mentionnait deux points ne nécessitant pas de contre visite. Un mois plus tard, constatant que son véhicule émettait des bruits bizarres, Madame P. fait réaliser un nouveau contrôle technique, qui révèle un défaut nécessitant une contre visite obligatoire.

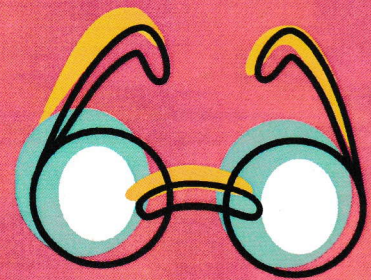
Un expert sollicité concluait ensuite que le véhicule aurait subi un choc antérieur. Cette information n'avait pas été signalée à l'achat, malgré son caractère obligatoire.

Les AFL sont alors intervenues auprès du vendeur, pour obtenir le remboursement des frais de réparation engagés par sa cliente, soit près de 1 000 euros, indiquant qu'au cas où un vice caché serait détecté, des poursuites judiciaires seraient engagées.

Devant cette menace, le garagiste a purement et simplement racheté le véhicule...

Constatant que ses nouvelles lunettes, réalisées sur prescription d'un ophtalmologiste, ne lui donnaient pas satisfaction, Monsieur M. demande à l'opticien de les refaire et essuie un refus, au prétexte que la garantie fabricant était prescrite.

Mais un autre opticien a constaté que les verres progressifs étaient mal centrés : forts de ce constat écrit, nous avons demandé avec insistance au premier prestataire de reprendre les verres et de les rembourser.



Près d'un an s'est écoulé entre notre première intervention et l'échange, enfin réalisé des verres contre le chèque de remboursement.

Ce n'est que devant la menace d'une procédure judiciaire que l'opticien s'est finalement exécuté...

AFL INFOS

Revue d'informations familiales des associations familiales laïques de Paris, 4 rue Giffard 75013 Paris

Le numéro : 1 euro

Directeur de la revue :

D. Foundoulis

Gérante : C. Armalet

Rédaction : F. Thiebault, C. Nicolas, J-P Mailles

En cas de difficulté avec un professionnel, il y a sans doute quelque chose à faire ! Ne renoncez pas, demandez conseil à la permanence de défense des consommateurs des AFL :

Par téléphone au 01 45 84 50 39,

ou par courriel : cdafal75@libertysurf.fr).

Ce service est gratuit pour tous les adhérents !