

G'ECO 2.8

Printemps 2019



**Le chèque
énergie**

**Plan régional
santé
environnement**

**Pollution
marine**

Union locale CLCV Montpellier
23 avenue de Nîmes Résidence Utrillo 34000 MONTPELLIER
Téléphone : 04.67.60.31.10 Email: montpellier@clcv.org
Blog: www.clcv-montpellier.org Twitter: @ClcvMontpellier

Responsable de la publication :

Simone BASCOUL

Ont participé à ce numéro :

Jacqueline JAMET

Denis RANDON

Marine PERRIER

Roselyne CEQUIEL

Muriel BRUNET

Carole ZERHOUNI

2019 suit son cours ; 2020 sera là dans quelques mois et elle sera l'année internationale de la santé des végétaux pour améliorer la sécurité alimentaire, protéger l'environnement et la biodiversité et stimuler le développement économique,

Environnement, santé...voilà deux sujets qui font tilt quand on évoque l'huile de palme. Soyons concrets, pour planter des palmiers à huile, des forêts tropicales sont détruites en Malaisie et en Indonésie notamment.

Ces forêts sont très denses et stockent beaucoup de carbone. Avec cette déforestation intense, le carbone est relâché sous forme de gaz à effet de serre: l'impact environnemental est catastrophique d'autant que l'habitat naturel de certaines espèces animales est détruit.

Coté santé, l'huile de palme est pointée du doigt. Riche en acide gras saturés non essentiels, il faut éviter de la consommer régulièrement car l'acide gras palmitique favorise le dépôt de plaques riches en cholestérol sur la paroi interne des artères.

Alors pourquoi les industriels continuent à l'utiliser ? La réponse est simple : C'est l'huile la moins chère sur le marché. En novembre 2018, la tonne coûte autour de 475€ contre 621€ pour l'huile de tournesol.

C'est une huile stable qui résiste à des hautes températures et à l'oxydation. Elle est solide à température ambiante ce qui est pratique pour le transport. Enfin, elle n'a ni goût ni odeur.

N'attendons pas 2020 et faisons nos choix de consommateurs avertis en sachant que l'huile de palme se trouve partout ; dans des produits alimentaires mais également dans des produits cosmétiques et d'entretien. Les suffixes « capryl », « laury », « stear » et « myris » signifient tous que le produit contient de l'huile de palme. Avec ce nouveau numéro du G'éco, soyons et restons éclairés.

Bonne lecture

Actions du plan régional santé environnement	3
Améliorer son cadre de vie en s'amusant.....	4
Pollution du milieu marin	5
La santé dans l'assiette	6
Le chèque énergie	7
Nos actions	8

SOMMAIRE

Actions du plan régional santé environnement

La CLCV Occitanie représente les consommateurs au Groupe Régional Santé Environnement (GRSE).

Au cours de la réunion du GRSE du 19 avril 2019, un point d'avancement du 3ème plan régional santé environnement (PRSE3) a été présenté. L'accent a été mis en particulier sur des actions concrètes concernant les moustiques et les risques auditifs.

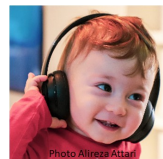


Lutte contre le moustique tigre

Le moustique tigre est très présent dans notre région. Il est particulièrement agressif (d'où son nom de tigre), perturbe nos activités extérieures et est potentiellement vecteur de maladies (dengue, chikungunya, zika).

L'association Aude Nature mène une action de prévention pour lutter contre la prolifération de ce moustique, en partenariat avec des jardinerie. Il s'agit d'expliquer aux consommateurs comment éviter l'éclosion des larves. C'est la seule mesure efficace. Il est beaucoup plus difficile voire impossible d'éliminer les moustiques adultes. **Inutile donc d'acheter des insecticides**, qui sont en outre mauvais pour la santé et l'environnement. L'association publie un excellent **Guide des bonnes pratiques pour lutter efficacement contre le Moustique tigre**, disponible sur son site.

<http://www.aude-nature.com/moustique-tigre>



Prévention des risques auditifs chez les jeunes

De plus en plus de jeunes consommateurs de musique présentent un déficit auditif pathologique.

La Mutualité Française propose aux maternités de la région Occitanie un programme de prévention sur **l'audition et la santé du nourrisson**. Ce programme s'adresse aux professionnels de santé et aux parents. Des brochures, disponibles sur le site internet, permettent de sensibiliser les parents à l'importance de la prévention des risques auditifs à un stade précoce.

<https://occitanie.mutualite.fr/actualites/a-lunisson-pour-laudition-du-nourrisson/>

L'association Octopus organise des **concerts de sensibilisation (Peace & Love)** pour les établissements scolaires. Sachant que la perte d'audition peut être irréversible, cette action vise à informer les jeunes et à leur donner des outils pour être acteurs de la prévention. L'association a réalisé une étude auprès des jeunes qui ont assisté aux concerts. L'enquête montre notamment que 2 jeunes sur 3 écoutent plus d'1h30 de musique par jour et **un tiers des adolescents ont déjà eu un trouble auditif** (acouphènes).

<https://federation-octopus.org/etude-jeunes-musique-et-risques-auditifs-en-occitanie/>

Pour plus d'informations sur le plan régional santé environnement :

<http://www.occitanie.prse.fr/>

Améliorer son cadre de vie en s'amusant

La chasse aux trésors des déchets a fait son retour pour une troisième édition lors de Pâques ! Le mercredi 17 mai 2019 les résidents de la maison de retraite KORIAN de la Pompignane sont venus aider les usagers de l'Espace de Vie Sociale et habitants de la résidence ACM à faire disparaître les déchets du quartier.

L'Espace de Vie Sociale « Pompi & co' » de la CLCV organisait ensuite un goûter de Pâques pour les participants. Armés de pinces et gants prêtés par la Métropole de Montpellier, une douzaine de personnes se sont relayées durant l'après-midi afin d'améliorer le cadre de vie du quartier. Même si le quartier semble plus propre au premier abord, les participants ont pu constater que de nombreux déchets jonchent les haies et buissons de la résidence.

Un travail de prévention est donc indispensable et commence par la participation des enfants à cette action de nettoyage. Leurs discussions lors du goûter sur les conséquences de la pollution et du non-respect de l'environnement par rapport aux animaux qui se retrouvent coincés parmi les débris montrent tout l'intérêt de ce type d'action. Les adultes ont pu repartir avec des dépliants expliquant la gestion des déchets afin de ne pas se tromper de poubelles et faciliter le recyclage de leurs déchets.

La découverte du jour n'a pas été un objet insolite mais plutôt une véritable décharge à ciel ouvert...

Nous avons conservé des débris. Nous allons les recycler pour créer des œuvres d'art lors d'ateliers à l'espace de vie sociale. Elles seront visibles en fin d'année lors d'une exposition sur le thème de la protection de l'environnement.

À vos agendas pour la prochaine chasse aux trésors :

Pour la journée de l'environnement le 5 juin 2019, il s'agira d'un nettoyage des rives du Lez, organisé par la maison de retraite KORIAN avec la participation de l'espace de vie sociale de la CLCV « Pompi & co' »

Retrouvez toute l'actualité de « Pompi & co' » sur Facebook: <https://www.facebook.com/evspompignane/>



Pollution du milieu marin par les déchets plastiques

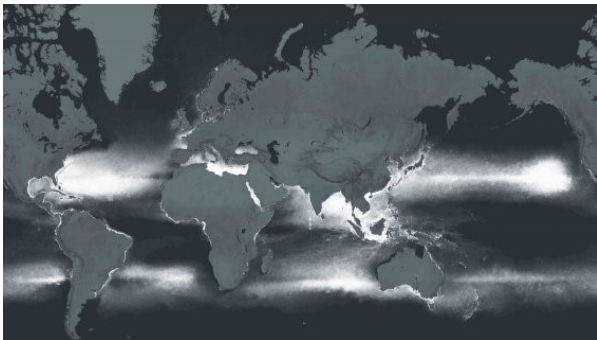
Son importance a été mise en évidence au début des années 1970. Au cours de la dernière décennie, cette pollution a fait l'objet d'un grand intérêt. Elle constitue aujourd'hui un domaine de recherche très actif.

Une étude [1], publiée en 2015, évalue à 8 millions de tonnes la quantité de plastique déversée par les pays côtiers pour la seule année 2010. Il faudrait ajouter les déchets rejetés par les bateaux.

Les déchets s'accumulent depuis 60 ans maintenant. Peut-on avoir une idée de ce que cela représente ? Une autre étude [2], publiée en décembre 2014, s'est intéressée à la quantité flottant à la surface des mers. Elle l'estime à 270 000 tonnes de déchets visibles et de microparticules.

S'ils ont tendance à s'accumuler dans des gyres, gigantesques tourbillons formés par les courants marins (la surface de l'un d'entre eux est trois fois celle de la France), l'étude montre que cette pollution touche tous les océans. La Méditerranée, mer fermée, détient le record mondial pour leur densité.

Tous les déchets ne flottent pas. Une grosse partie coule et vient tapisser les fonds marins. À ce jour on ne connaît pas grand-chose de ce type de pollution, sinon qu'en l'absence d'oxygène et de lumière, leur dégradation y est extrêmement lente.



Légende de la carte

© DR Modèle de distribution des microplastiques développé par Laurent Lebreton

Les niveaux de gris indiquent le degré de pollution, les plus touchées étant les zones claires

En quoi est-ce gênant que la mer se transforme en poubelle ? Au-delà de la pollution visible par les déchets rejetés sur les côtes, en soi impressionnante, le plastique des océans modifie les écosystèmes. Par exemple l'ingestion par les animaux marins qui les confondent avec de la nourriture. Elle peut être à l'origine du décès. Certaines espèces y sont particulièrement exposées.

Les déchets flottants peuvent être colonisés par des organismes, micro-organismes. Le biotope peut en être modifié. Plus grave, en dérivant, ces radeaux peuvent transporter leurs hôtes sur de très longues distances. Ainsi des espèces viennent coloniser des territoires sur lesquels il n'existe aucun prédateur ou amener de nouvelles maladies.

Chez nous, en se déposant, ils menacent d'étouffement les herbiers de posidonies. Il est vraisemblable que cette pollution augmentera au même rythme que la production. Alors, que faire ? Nous reviendrons sur ce point dans un prochain numéro du G'éco.



Titre d'un article du Midi Libre 3/5/2019

[1] R. Jambeck et al., "Plastic waste inputs from land into the ocean", Science, vol. 347, no 6223, p. 768-771, 2015.

[2] Marcus Eriksen et al, Plastic Pollution in the World's Oceans - <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0111913>

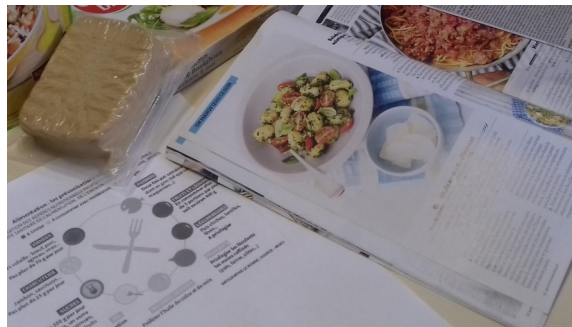
La santé dans l'assiette à la Pompignane !

En 2018, la CLCV de Montpellier a répondu à un appel à projet de l'agence régionale de santé ARS afin de permettre aux habitants de la Pompignane de faire le lien entre alimentation, environnement et santé, d'avoir accès à des produits alimentaires locaux et de qualité, et d'être acteurs de leur santé par leurs choix de consommation.

L'axe retenu et décliné au sein de l'espace de vie sociale « Pompi & co' » a été de proposer des animations autour de l'alimentation à travers des ateliers cuisine, des cafés santé, ou encore d'une dégustation de fruits et légumes lors de l'enquête nationale de la CLCV. Des animations sur la thématique de l'alimentation sont donc venues enrichir le programme d'activité de l'Espace de Vie Sociale. Elles se sont déclinées en 6 ateliers cuisine ainsi que 6 cafés santé :

Ateliers cuisine:

- Cuisine moléculaire
- Cuisiner sans cuisson
- Gâteaux aux légumes
- Cuisiner les restes
- Cuisine du monde
- Galette des rois maison



Cafés santé:

- Consommer autrement
- Anti-gaspi et réduction du budget
- Pastilles et sirops pour la gorge
- Lecture des étiquettes alimentaires
- Consommer moins de viande
- Jardiner au naturel

Lors des ateliers cuisine, les habitants préparent divers plats et mangent ensuite ensemble ce qui permet la poursuite des échanges. Les recettes réalisées sont ensuite collectées dans un classeur afin de les valoriser et de les réitérer pour ceux qui le souhaitent. Chacun participe à sa manière et suivant ses disponibilités, des habitants ne participant pas aux ateliers cuisine repartent régulièrement de l'EVS avec de nouvelles recettes !

Quant aux cafés santé sur la thématique de l'alimentation, il s'agissait d'échanges entre les participants à l'aide d'un diaporama, de dépliants, d'applications mobiles ou encore de livres de recettes où chacun est invité à partager ses propres astuces avec ses voisins.

Ce projet réussi sur le quartier a permis à des habitants de changer leurs habitudes de consommation et d'en parler autour d'eux. En 2019, ces ateliers vont donc se renouveler sur la Pompignane et il est envisagé de travailler avec le collectif de diététiciennes de l'association MIAM, venues rencontrer les habitants pour récolter leurs besoins, et de créer un partenariat avec des associations d'aide alimentaire, comme Les Restos du Cœur, association présente au sein du quartier.

Avez-vous reçu le chèque énergie ?

Le chèque énergie est une aide de l'état au paiement des factures d'énergie du logement. Il remplace depuis 2018 les tarifs sociaux de l'énergie. Il s'utilise auprès des fournisseurs d'électricité, de gaz, de chaleur, de fioul domestique ou d'autres combustibles comme le bois par exemple. Il peut aussi être utilisé pour certains travaux de rénovation énergétique effectués par un professionnel certifié.

Qui a droit au chèque énergie ?

Le chèque énergie est attribué sous conditions de ressources et son montant varie en fonction de la composition familiale. La liste des bénéficiaires est établie par l'administration fiscale. C'est le revenu fiscal de référence qui est pris en compte.

Pour pouvoir bénéficier du chèque énergie, il faut donc remplir les conditions de ressource et également **avoir fait sa déclaration de revenus aux services fiscaux l'année précédente** (même si on ne paie pas d'impôt sur le revenu). Il faut en outre habiter dans **un logement imposable à la taxe d'habitation** (même si vous en êtes exonéré).

En 2019, le chèque énergie est augmenté de 50 € par rapport à l'année dernière et il bénéficie à 2,2 millions de foyers supplémentaires, soit une aide pour 5,8 millions de ménages.

Comment utiliser le chèque énergie ?

Si vous êtes éligible, vous recevez automatiquement votre chèque énergie à la dernière adresse connue des services fiscaux. Vous n'avez aucune démarche à réaliser.

Attention : Aucun démarchage à domicile n'est entrepris pour bénéficier du chèque énergie ; il faut refuser toute sollicitation de ce type. Le chèque énergie n'est pas un chèque bancaire, il n'est pas encaissable auprès d'une banque. Les chèques envoyés en 2019 sont valables jusqu'au 31 mars 2020.

Si vous souhaitez utiliser votre chèque pour une dépense d'électricité ou de gaz naturel deux possibilités s'offrent à vous :

- Utiliser votre chèque énergie en ligne sur le site dédié :

www.chequeenergie.gouv.fr/beneficiaire/paiement

- Envoyer le chèque énergie à votre fournisseur par courrier postal.

Dans ce cas, n'oubliez pas de joindre une copie d'un document de votre fournisseur (facture, échéancier, ...) **faisant apparaître vos références clients et contrat** et de noter ces mêmes références au dos du chèque.

Pour en savoir plus sur le chèque énergie, n'hésitez pas à vous rapprocher de notre association.

Vous pouvez également consulter le site institutionnel dédié www.chequeenergie.gouv.fr **et si vous voulez vérifier votre éligibilité ou si vous ne l'avez pas reçu**

Pour plus d'information: <http://www.clcv-montpellier.org/cheque-energie-2019-des-nouveautes-et-des-conseils-pratiques.html>

Mode, Démode, Remode

Tu as trainé dans les rues

Porté tes couleurs

Fier à la vue

D'un public, sans erreur

Au dehors tu as été

Tu as joué de ta jeunesse

Tes lignes tu as montré

Soirée de grande liesse

Un jour on t'a laissé

Loin du monde vivant

Déposé ou abandonné

Au profit d'un remplaçant

Peut-être usagé

On te dit vieux

Pourquoi démodé

Envolé loin des yeux

Rangé dans un placard

Tu restes et dors

Loin des regards

Quand est-ce que tu sors ?

Texte de Roselyne

Animatrice d'ateliers poèmes

À Pompi & Co' le vendredi

Illustration du texte par Marine

Nbs actions:

Le plan régional de prévention des déchets pour la région Occitanie est soumis à **enquête d'utilité publique du 3 juin au 4 juillet 2019**. Vous avez accès à tous les documents à l'adresse et vous pouvez déposer vos observations : <https://www.democratie-active.fr/plandechets-occitanie-web/>

Dossier volumineux certes, mais le sommaire permet de trouver facilement des informations précises sur la prévention, recyclage et valorisation des déchets, une politique qui va nous concerner directement pour les six ans et douze ans à venir.

Par ailleurs, une **consultation est ouverte jusqu'au 30 juin sur le projet Occitanie 2040** (<https://www.laregion.fr/-occitanie-2040>). Son objectif : "Construire la Région de demain et améliorer le quotidien de ses habitants".

Deux priorités:

- Un rééquilibrage de développement régional, en termes d'accueil de populations, d'accès aux services et à l'emploi pour une plus grande égalité des territoires.
- Un changement de modèle de développement pour répondre à l'urgence climatique.

Des vidéos (MOOC) nous aident à comprendre les enjeux. Enfin grâce au formulaire disponible sur la page d'accueil, nous pouvons contribuer à la réflexion.

Le 5 juin 2019 : pour la journée de l'environnement, **opération nettoyage des berges du Lez** avec les résidents de la maison de retraite Korian et les habitants de la Pompignane.

Le 29 juin 2019 : sortie des bénévoles et des salariés de la CLCV à Lattes. Une invitation sera envoyée aux adhérents.

