



CLCV
Consommation
Logement
Cadre de Vie

23 avenue de Nîmes
 34000 Montpellier
 tel : 04.67.60.31.10

RETROUVEZ-NOUS SUR
 LE NET !

www.clcv.org

www.clcv-montpellier.org

<https://www.facebook.com/evspompignane/>

*On a tous une
 bonne raison
 d'adhérer à la
 CLCV ou de
 devenir
 bénévole !*

Le G'éco est une publication de la CLCV de Montpellier pour informer ses adhérents sur les questions environnementales. Association à but non lucratif créée en 1952, elle rassemble des consommateurs, des locataires, et des copropriétaires. Elle a un agrément national en matière de consommation, de logement et d'éducation populaire et propose des permanences d'accueil dans tout le département de l'Hérault.

A QUOI SERT-ELLE ?

- INFORMER, DÉFENDRE, REPRÉSENTER, CONSEILLER,
- FORMER LES CONSOMMATEURS, LES LOCATAIRES ET LES USAGERS,
- PRÉSERVER LEUR CADRE DE VIE,
- RÉSOUDRE DES LITIGES,

Aux niveaux régional, départemental et local, elle siège à de nombreuses instances.

AGENDA 2019

- **le samedi 12 octobre de 10h à 12h** : Portes ouvertes à la CLCV au 23 avenue de Nîmes pour connaître les activités.

- **le mercredi 16 octobre de 9h à 12h** : Retrouvez nous sur la place Paul Becq à Montpellier pour la promotion d'une alimentation saine et durable et participez à notre enquête avec la dégustation de raisins Muscat de productions variées (Bio local, agriculture raisonnée, producteur local, producteur étranger)

- **du 16 au 24 novembre** : Semaine Européenne de Réduction des Déchets. RDV sur notre blog pour le programme de nos animations dans les quartiers de la Mosson, Pas du Loup et la Pompignane le 16 novembre à l'EVS avec Dépotus Immondis.

- Les animations locales pour la campagne « manger bio et local, c'est l'idéal » sont à retrouver sur le site <http://bioetlocal.org/les-animations-dans-vos-regions/>



Automne 2019
 Numéro Spécial
 alimentation

SOMMAIRE

- Tous zéro gâcheurs
- Le système alimentaire mondiale épuise les terres
- Loi agriculture et alimentation
- Manger des fruits et légumes de saison
- L'accessibilité des produits bio
- Consommer bio, les bénéfices pour la santé

EDITO

Entre mi-mai et fin juin derniers, près de 900 consommateurs dans 25 départements ont testé à l'aveugle des melons charentais et des tomates grappes provenant de 3 lieux d'achat différents : hard discount, hypermarchés ou supermarchés et des magasins spécialisés dans la vente de fruits et légumes.

Les résultats de cette enquête de satisfaction sur la qualité et le prix ont été rendus publics il y a quelques semaines. Le constat est sans appel : la satisfaction pour le goût n'est pas au rendez-vous.

Aujourd'hui, la réglementation n'exige que des critères visuels, de calibre et de maturité pour les tomates mais aucun critère sur le goût. La CLCV recommande d'intégrer des critères gustatifs dans les normes de contrôle.

La consommation de fruits et légumes étant un enjeu de santé publique majeur, l'augmentation de leur consommation est primordiale et mérite de prendre en compte leur attractivité notamment en terme de goût.

La priorité pour la CLCV est d'orienter les consommateurs vers une consommation de produits locaux et de saison. Soyons initiateurs et non moralisateurs.

Résultat complet de l'enquête : http://www.clcv.org/images/CLCV/Tomates_melons_enquete_2019.pdf



OBJECTIF : TOUS ZÉRO-GÂCHEURS !

Dans le monde, le tiers des aliments destinés à la consommation humaine est gaspillé. En France, on estime que près de 10 millions de tonnes de nourriture consommable sont jetées chaque année. Mis bout à bout, nos petits déchets quotidiens : le fruit oublié, le morceau de viande non terminé, le pain sec, finissent par peser lourd.

Internet regorge de conseils ; la CLCV propose un dépliant. En fait, au-delà de nos résolutions, réduire le gaspillage doit devenir un état d'esprit.

Ceci dit, les mentalités évoluent rapidement. Reste que certaines habitudes ne sont pas faciles à abandonner.

Exemples vécus. Une personne qui, dans une laitue, ne garde que le cœur s'aperçoit d'un regard étonné « D'accord, mais le plaisir de manger d'abord ! ».

Un adolescent : « À la cantine, c'est obligé qu'on gaspille avec ce qu'on a à manger ». Le restaurant scolaire ? Pas sûr, car pour l'intéressé les seuls comestibles sont les aliments transformés, les pâtes et peut-être la purée. À réfléchir.

GIEC : LE SYSTÈME ALIMENTAIRE MONDIAL ÉPUISE LES TERRES

Le Groupe international d'experts sur l'Évolution du Climat (GIEC) vient de rendre public un rapport sur l'utilisation des terres. Ses conclusions préconisent une réforme profonde de notre système alimentaire pour répondre à la crise climatique.

L'une des clés est la transformation du « système alimentaire mondial ». Celui-ci, si l'on prend en compte l'ensemble de la chaîne de production, de transformation, de distribution et de consommation, est aujourd'hui à l'origine de 21 % à 37 % du total des émissions de gaz à effet de serre.

Deux leviers apparaissent comme prioritaires. D'abord, la lutte contre les pertes et le gaspillage, qui représentent entre 25 % et 30 % de la production de denrées. Ensuite, un changement de régime alimentaire, réduisant la demande en produits animaux au profit de céréales, de légumineuses, de fruits et de légumes.

D'après Le Monde, 08 août 2019



PRÉSENTATION DE LA LOI AGRICULTURE ET ALIMENTATION



Les États généraux de l'alimentation (EGA) ont abouti à l'élaboration d'une nouvelle loi. Il s'agit de la loi du 30 octobre 2018 "pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous".

Les principaux objectifs affichés de cette loi apparaissent dans son titre. Il s'agit d'abord de rééquilibrer les relations commerciales en cherchant à assurer une rémunération plus juste des producteurs. L'autre enjeu essentiel consiste à promouvoir une alimentation plus saine et durable.

La loi, complétée par plusieurs ordonnances et décrets, comporte de nombreuses dispositions qui nous concernent en tant que consommateurs. On en donnera ici quelques exemples.

Deux mesures (temporaires) influent sur les prix des produits alimentaires. Les promotions sont encadrées à la fois en valeur (taux de réduction limité en principe à 34 %) et en volume. Le seuil de revente à perte (SRP) est relevé. Le SRP (prix minimum de vente du produit au consommateur) correspond au prix d'achat effectif majoré de 10 %. Cela vise les produits d'appel à faible marge.

La restauration collective devra proposer plus de denrées de qualité et issues de l'agriculture durable.

Les déchets en plastique (vaisselle jetable, contenants alimentaires) doivent être réduits.

La mise sur le marché de denrées alimentaires contenant du dioxyde de titane (E171) est suspendue pour un an, le temps de fixer une dose journalière admissible.

La lutte contre le gaspillage alimentaire est renforcée.

Pour aller plus loin :

www.inc-conso.fr/content/loi-alimentation-decryptage-des-principales-dispositions

« Tout le monde veut sauver la planète, mais personne ne veut descendre

les poubelles » Jean Yanne

5 RAISONS DE MANGER DES FRUITS/LÉGUMES DE SAISON...

1- Les vitamines et minéraux :

Parcourant de grandes distances avant leur consommation, ils peuvent perdre jusqu'à 60% de leurs vitamines et oligo-éléments. En effet celles-ci commencent à se détériorer 2-3 jours après la cueillette.

2- Le goût :

Arrivant à maturité dans les champs, leur goût est plus prononcé !

3- Le porte-monnaie :

Hors saison, ils sont souvent produits loin, ce qui augmente les frais de transport et donc le prix.

4- La diversité :

Manger au rythme des saisons permet de varier son alimentation et d'en avoir de toutes les couleurs dans l'assiette tout au long de l'année. Pour éviter les carences, c'est la diversification au fil des saisons.

5- La planète :

Hors saison, ils sont souvent importés en avion et produits sous serre. Ces aliments consomment 10 à 20 fois plus de pétrole que ceux qui sont locaux et de saison.

De manière générale les fruits et légumes apportent à notre corps, des sucres tel que le fructose, des fibres, des protéines, minéraux et oligo-éléments.

Il est recommandé d'en consommer chaque jour et de varier les plaisirs. En effet tous ont leur bien fait.

N'hésitez pas à les consommer crus lorsque cela est possible, cela permet la conservation d'un maximum de nutriments.



Oligo-éléments: Substances présentes en faible quantité dans les nutriments, ils n'apportent pas d'énergie mais sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme (Cuivre, iode, fer, zinc, sélénium, etc..)



...ET VOICI LA COLLECTION DE CET AUTOMNE !

FRUITS ET LÉGUMES	QUALITÉ NUTRITIONNELLE	ASTUCES ET BIENFAITS
Les courges	Riche en fibres	Recommandés pour améliorer le transit intestinal. Peu calorique
L'oseille	Très riche en vitamine C, magnésium, potassium, manganèse, fer	Peut se consommer cru, de préférence les jeunes pousses, ou cuite
Le brocolis	Riche en vitamine B9 Source de vitamine C Riche en fibres	Faire cuire à la vapeur, ou avec eau chaude au départ afin de conserver les nutriments
La mandarine, la clémentine	Riche en Vitamine C	Ne pas les conserver au réfrigérateur au risque de détériorer les vitamines.
Les choux (blanc, rouge etc...)	Riche en vit B9, C, B5, B6, potassium.	A consommer cru de préférence; favorise l'élimination des toxines et renforce l'immunité
Noix & Noisettes	Riche en, calcium, phosphore et magnésium, vit. B9, B6, B1, E, B5. Riche en lipides (acide gras polyinsaturés)	Les graisses contenues dans les oléagineux favorisent le bon fonctionnement de l'organisme

Légume d'automne un peu oublié : **Le Panais** avec sa saveur tout à fait unique. Généreux en glucides, très généreux en potassium, le panais l'est aussi en fibres. Attention donc, si vous le consommez cru.



L'ACCESSIBILITÉ DES PRODUITS BIO

De nombreux travaux montrent le lien entre précarité économique et alimentation de mauvaise qualité, pouvant engendrer des problèmes de santé (obésité, diabète...). La consommation de produits biologiques présente des intérêts en termes de santé qui sont aujourd'hui reconnus.

Le dernier baromètre de l'Agence Bio* montre que la consommation de produits biologiques est toujours en croissance de plus de 15% par an. Plus de 9 Français sur 10 déclarent avoir consommé bio en 2018 et près de 75% au moins une fois par mois. Les produits biologiques représentent 5% des achats alimentaires des ménages français.

L'alimentation biologique et les circuits courts sont-ils réservés aux classes les plus aisées ?

Des initiatives pour développer l'accessibilité de la Bio existent : tarifs sociaux pour réduire le prix, cours de cuisine pour se reconnecter à l'alimentation, groupements d'achat, produits bio en vrac dans les épiceries sociales et solidaires... Les populations en situation de précarité ne sont pas les seules à bénéficier de projets pour développer l'accessibilité de la bio. Le défi Familles à Alimentation Positive invite toutes les familles qui le souhaitent à apprendre à consommer bio sans augmenter leur budget.

Pour manger bio sans vous ruiner, adoptez les bons réflexes :

- privilégiez la vente directe et les circuits courts,
- préférez le vrac et les conditionnements familiaux,
- consommez de saison
- évitez d'acheter des plats préparés
- réduisez le gaspillage alimentaire
- apprenez à cuisiner les restes...

Pour aller plus loin, consulter le « guide pour vos amis biosceptiques » : http://www.bio34.com/images/imagesFCK/file/2018/guide_biosceptiques_occitanie_2018_hd.pdf

*Baromètre de consommation et de perception des produits biologiques en France

CONSOMMER BIO, QUELS BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ ?

Les consommateurs citent la préservation de la santé comme motivation première de leur consommation de produits bio.

Les qualités nutritionnelles de produits biologiques font l'objet d'un nombre croissant de publications scientifiques. Dès 2003, l'Agence Française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA), devenue ANSES, a mené une étude sur les bénéfices et risques nutritionnels et sanitaires des produits issus de l'agriculture biologique. Elle concluait que la concentration en certains nutriments était plus élevée dans les produits bio. Par exemple, dans les fruits et les légumes, la teneur en polyphénols est supérieure, car ils sont produits naturellement par les plantes pour se protéger en cas d'attaque environnementale. Le lait bio est plus riche en oméga 3, car les vaches sont nourries essentiellement avec de l'herbe. La viande bio contient davantage d'acides gras polyinsaturés, car les rythmes naturels des animaux sont mieux respectés et la croissance plus lente.

Tout savoir sur l'agence Bio : www.agencebio.com



L'Agence BIO est une plateforme publique et nationale d'information et d'actions pour le développement de l'agriculture biologique.

Des réponses aux questions plus fréquentes des consommateurs sur les produits bio, le mode de production, l'environnement, la santé.



Retrouvez le guide bio de l'Hérault, ses offres consommateurs et informations diverses sur www.bio34.com



Le saviez-vous ?

- La non utilisation de pesticides chimiques de synthèse permet de consommer la peau des fruits et légumes bio.
- Les aliments bio sont obtenus sans exhausteur de goût, sans colorant, ni arôme chimique de synthèse.
- L'utilisation d'additifs est très limitée : environ 50 autorisés en agriculture biologique, plus de 300 pour la réglementation générale.