

Septembre 2010

Consommer moins pour consommer mieux (et plus proche)

Aujourd'hui, nous nous encombrons de nombreux biens matériels. Avons nous besoin de changer de téléphone portable tous les ans, de renouveler notre cuisine aménagée tous les 10 ans, d'acheter 5 paires de chaussures à la mode par saison ?

Quel est le rapport entre le gain du nouveau produit, et le temps passé à travailler pour l'acheter, le choisir, l'installer, jeter l'ancien ou trouver une place avec les autres dans ses armoires ?

Cela contribue-t-il autant que cela à notre bonheur ?

Chaque produit acheté a dû être fabriqué, emballé, transporté, pour se retrouver chez nous. Et ces étapes coûtent cher en énergie : 350 kg de pétrole pour un ordinateur portable. En changer régulièrement alimente cette consommation énergétique.



Acheter plus costaud et réparer

N'est il pas plus intéressant parfois d'acheter un produit de meilleure qualité et le garder plus longtemps, ou le réparer ? Outre le plaisir de se servir de quelque chose de qualité (des chaussures dans lesquelles on se sent vraiment bien par exemple), nous revenons souvent à des productions locales, en général plus respectueuses de l'environnement, et de

l'homme (les normes et lois ne sont pas les mêmes en Europe que sur d'autres continents).

Moins consommer dégage du temps pour les rencontres en famille, amis, visites culturelles, lectures, balades en vélo, cuisine ...

Edito

Consommation et cycle court, ou "solution locale pour un désordre global"

Une feuille du Touch sur la consommation, car à notre échelle d'urbain il est possible d'influer sur l'avenir de notre planète dans nos actes de consommateurs.

Cela est possible non seulement en titillant les politiques pour les faire changer, mais aussi dans nos actes quotidiens.

La "simplicité volontaire" est une solution, mais aussi d'autres actions décrites dans cette feuille peuvent être mises en oeuvre et valorisées lors de la quinzaine de l'économie solidaire.

Bonne lecture,

Le Président de TAE

Moins consommer dégage des économies

Et on dégage aussi de l'argent, car acheter un produit de qualité un peu plus cher est parfois plus rentable que trois de qualité médiocre ou inadaptés. Quand écologie rime avec économie ! *(suite page 2)*

« La sobriété est un choix conscient, dans lequel, avec la modération, on trouve du bonheur. Du bonheur dans la modération et non pas dans le toujours plus, dans lequel je suis constamment insatisfait. »

Pierre Rabhi

Soyons des consommateurs responsables.

Lors de nos achats, privilégions les productions locales et de saison !

Consommer des produits locaux, c'est contribuer à la préservation de l'environnement, et à dynamiser l'économie locale.

Les produits importés (principalement de pays en voie de développement) peuvent parcourir des milliers de kilomètres émettant des tonnes de gaz à effet de serre ! En outre les producteurs de ces pays basculent toute leur production sur des produits pour l'exportation au détriment de la production vivrière. Ils sont ainsi obligés de réimporter des denrées pour se nourrir



En consommant en fonction des saisons, et en achetant localement, je soutiens un développement économique durable du territoire.



En consommant la production locale, nous favorisons l'emploi, les spécialités régionales, la réduction des transports (circuits courts) et cela permet d'avoir des produits frais et récoltés à maturité.

Consommer des fruits et légumes de saison. Ils ne sont en général pas cultivés sous serres chauffées, consomment moins d'énergie, ne nécessitent pas de conservateurs chimiques et moins d'emballages.

Le plaisir de manger des fruits et légumes de qualité doit être lié à la saisonnalité de ces produits (calendrier des produits de saison disponible sur le site de TAE).

Des AMAP pour consommer localement

Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

(suite de la page 1)

Evidemment, ce n'est pas toujours facile de trouver des produits de qualité et locaux (voire décryptage du code barre en page suivante). Récemment, j'ai dû renouveler mon sèche-cheveux, le mien ayant rendu l'âme après 25 ans de bons et loyaux services. Quelle ne fut pas ma surprise de constater, dans un rayon d'hypermarché, que sur 10 sèche-cheveux, tous étaient fabriqués en Asie, sans exception de marque ou de prix !

Mais si nous ne pouvons pas faire autrement, peut être pou-

vons nous limiter l'achat à un produit, bien réfléchir à ses fonctions par rapport à nos besoins, et le garder le plus longtemps possible.

Privilégier le local autant que possible

Et dans les autres cas, privilégier le local autant que possible. De la boîte d'agrafes à la paire de chaussettes nylon, beaucoup de choses sont fabriquées en Asie aujourd'hui. Même des produits sur lesquels la part de production industrielle n'est pas très importante. Et la compétitivité sur l'étiquette en magasin n'est pas

toujours au rendez vous...

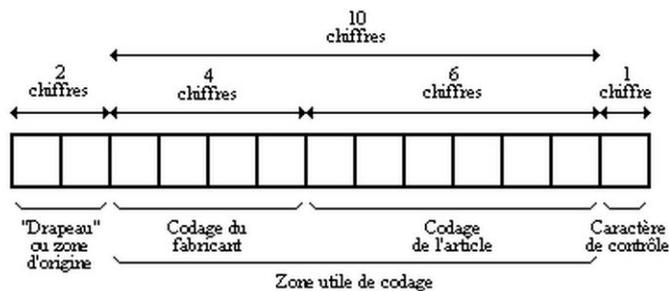
Est-ce que la délocalisation - grand credo à l'époque de l'augmentation de notre pouvoir d'achats - ne trouve pas ses limites aujourd'hui quand elle touche le travail de notre voisin ou des plus pauvres, et qu'elle fait venir de loin les biens les plus basiques à grand renfort de transports ?

Est-ce que l'objectif de l'économie solidaire, thème de cette quinzaine, ce n'est pas aussi préserver le local? Faisons le choix, quand nous en avons la possibilité.

(suite page 3)

Le code barre EAN European Article Number est constitué de 8 ou 13 caractères répartis entre trois zones :

- le « drapeau » codant sur deux à trois caractères l'origine du code
- la « zone utile de codage » qui comprend 10 caractères dont les 4 premiers représentent le fabricant et les 6 derniers l'article (cas d'un code sur 13 chiffres). Dans le cas de cette zone, le codage dépend de la zone d'origine.
- le dernier caractère est le « code de contrôle » déterminant la validité du code. Il est calculé à l'aide d'un algorithme normalisé.



Les codes barres les plus utilisés (pays dans lequel l'entreprise est membre du système EAN) :

- | | | | |
|-------------|-----------------|---------------|-------------------------|
| - 00 à 13 : | USA et Canada | - 76 : | Suisse et Liechtenstein |
| - 30 à 37 : | France | - 471 : | Taiwan. |
| - 40 à 44 : | Allemagne | - 480 à 489 : | Philippines. |
| - 49 : | Japon | - 628 : | Arabie Saoudite |
| - 50 : | Grande-Bretagne | - 629 : | Émirats Arabes Unis |
| - 57 : | Danemark | - 690 à 695 : | Chine |
| - 64 : | Finlande | - 740 à 745 : | Amérique Centrale |

(suite de la page 2)

Pour cela, il est préférable de lire les étiquettes. Bien sûr, ce n'est pas toujours facile, surtout depuis que la réglementation n'impose plus le marquage de l'origine. Mais, aujourd'hui, l'Europe fait volte face avec un vote à Strasbourg demandant que les étiquettes de tous les vêtements vendus en Europe portent la mention de leur pays de fabrication. Et une loi passée cette année en France impose également l'affichage de l'origine sur les fruits et légumes.

On trouve très bien, et pas ou presque pas plus cher, des jeux allemands, des vêtements français, des chaussures espa-

gnoles, de la faïence italienne...

Pouvoir d'achat ou pouvoir de l'achat

On peut redécouvrir également les vertus des petits magasins spécialisés locaux, qui regorgent de produits qu'on ne trouve pas ailleurs, et parfois pas plus chers qu'en grande surface. Et on tisse des liens avec ses commerçants, on y retourne, ils nous conseillent...

N'oublions pas qu'en tant que consommateur, nous avons un énorme pouvoir, celui de l'achat. **C'est la demande qui fait l'offre.**

Pensons qu'acheter son pain chez l'artisan boulanger du coin, c'est lui donner une chance de développer des techniques qui lui sont propres. Choisir de garder son téléphone portable en cas de réabonnement, c'est peut être voir demain fleurir des offres avec des périodes de communications gratuites, plutôt qu'un nouveau téléphone. Privilégier les légumes de saison, et la disparition des tomates cultivées en hiver dans des serres chauffées à 15°C par - 5°C dehors est engagée.

Alors consommateurs !

Quelles protéines consommer pour s'inscrire dans un développement durable de notre santé et de la planète ?

Les protéines sont un élément majeur de notre équilibre nutritionnel. La nature est riche en protéines de qualités équivalentes : les protéines végétales (légumineuses, légumes verts, céréales, fruits secs) , les protéines animales (viandes, poissons) ou les protéines dérivées animales (oeufs, lait).

Depuis 50 ans, la consommation de viande a été multipliée par 2 dans les pays industrialisés au détriment de la consommation de protéines végétales boudées par la population (division par 2). Les pays en voie de développement suivent également cette modification alimentaire.

Pour obtenir des protéines animales, il faut : a) cultiver les denrées consommées par les animaux (dont des protéines végétales) donc consommation d'eau et de terres agricoles (ordre de grandeur, 2 /3 tonnes de légumineuses/hectare); b) élever les animaux et donc consommer à nouveau de l'eau et des terres agricoles (ordre de grandeur, 200/300kg de viande bovine /hectare)

Pour notre organisme, la teneur en protéine par kg consommé est équivalente pour la viande et les légumineuses.

Mais pour obtenir 1kg de viande, il faut cultiver l'équivalent de 2 à 16kg de légumineuses en fonction de la protéine non végétale ciblée.

poinds de légumineuses à cultiver	2 kg	4 kg	6 kg	8 kg	10 kg	16 kg
pour 1 kg de protéine de	poulet	oeufs	poisson	porc	boeuf	agneau

www.eufic.org

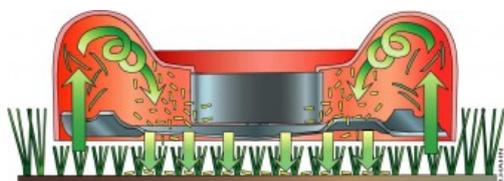
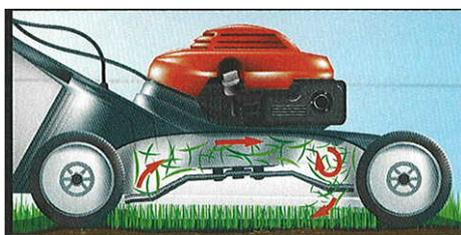
En outre produire 250 g de viande de boeuf dégage autant de CO2 qu'un trajet de 50 km avec une petite voiture.

En France, le nombre de vaches pour la viande est largement supérieur au nombre de vaches laitières. Revenons à des proportions plus logiques en réduisant l'élevage exclusivement destiné à la boucherie. Revenons aux lentilles-petit salé, spaghettis-bolognaises à la place du petit-salé aux lentilles et de la bolognaise aux spaghettis.

En tant que consommateur, diversifions nos sources de protéines pour aider à infléchir la production et aider notre organisme à retrouver la santé. Diabète, sur-poids, maladies cardio-vasculaires, cancers sont parfois reliés à notre changement de régime alimentaire plus carné.

Pour commencer, **programmons 1 jour par semaine sans viande** , suivons l'exemple des cantines de Gand (Belgique).

Sources: Biocoop magazine Avril 2010 ; Spécial Alternatives Santé n°372 Décembre 2009



Une solution pour réduire les déchets à la source !

Une tondeuse à gazon "type Mulching" :

Elle broie l'herbe au fur et à mesure de la tonte

L'herbe se redépose sur le sol, formant ainsi un engrais naturel quasiment invisible

Finie la corvée du ramassage individuel de l'herbe !

Réduction énorme du volume des déchets verts pour la collectivité (collecte onéreuse financée par nos impôts !)

Diminution du nombre de tournées de ramassage =
Diminution du taux de CO2

Nota Bene Le coût de ces tondeuses est comparable aux tondeuses classiques, dans leur grande variété.

De l'AMAP aux recettes

Salade de riz - lentilles - petits pois et crevettes au lait de coco...

temps de préparation 20 minutes

Ingrédients pour 6-8 personnes

- 300g de riz basmati
- 150g de lentilles
- 350g de petits pois
- 300g de crevettes
- 25cl de lait de coco
- 2c. à soupe d'huile
- 3 citrons verts
- 1c. à soupe de curry
- 1c. à soupe de moutarde
- ½ botte de coriandre

Cuire le riz 2mn de moins que le temps indiqué (environ 9 mn). Egoutter et rincer à l'eau froide.

Cuire les lentilles, égoutter, rincer à l'eau froide.

Mettre le riz, les lentilles et les petits pois dans un grand saladier, ajouter les crevettes et la moitié de la coriandre ciselée, mélanger.

Dans un bol, mélanger le lait de coco, la moutarde, le curry, du sel et du poivre. Ajouter l'huile, l'autre moitié de la coriandre ciselée, le zeste râpé d'un citron et le jus des trois. Verser sur la salade. Mélanger.

Bon appétit !



Quelques recettes simples, faciles et peu coûteuses :

- Plat de lentilles
- Pommes de terre et carottes avec ou sans saucisse.
- Omelette aux Pommes de terre, aux herbes ou aux feuilles de blettes.
- Plat de pâtes à la sauce tomate et au Basilic avec ou sans viande.
- Soupe de légumes avec ou sans talon de jambon
- Tarte à la tomate (en été) ou aux poireaux
- Riz au lait (dessert).

Conjugaison

Je mange, tu manges, il ou elle mange,... je cuisine, tu cuisines, il ou elle cuisine... je fais les courses, tu les fais... il ou elle les fait.

Chaque jour, nous conjugons ces verbes au présent voire au futur. Ces mots expriment une action mais aussi une démarche.

Pourquoi manges-tu ? Parce que j'ai faim mais aussi pour être en forme et bonne santé.

Que manges-tu ? un peu de tout mais surtout des choses qui ont du goût et puis aussi de bonne qualité.

Es-tu intéressé-e par la composition des aliments que tu manges voire la façon dont ont poussé les fruits et légumes que tu manges ? Peut-être.

Entre deux légumes ou deux fruits lequel choisis-tu ? celui qui a la plus belle apparence mais a subi des traitements chimiques ou bien celui qui n'est pas vraiment beau mais a poussé naturellement sans trop d'ajout voire issu de l'agriculture bio. Bien sûr j'essayerai de choisir le deuxième.

Où achètes-tu tes produits alimentaires ? Dans les grandes surfaces, les épicerie ou au marché.

Sais-tu d'où viennent ces produits ? Pas toujours

Si tu devais choisir entre deux produits, l'un cultivé à plus de mille kilomètres et l'autre dans ta région, le deuxième a ta préférence.

Pourquoi ? Parce qu'en l'achetant, je fais vivre une personne voire plusieurs personnes dans ma région. J'aime l'endroit où je vis et je comprends que d'autres puissent comme moi travailler et vivre ici, notamment les agriculteurs ou viticulteurs. Et en plus je réduis le gaspillage de ressources énergétiques.

As-tu l'habitude d'acheter des produits alimentaires tout préparés ? Oui pourquoi ? En fait c'est le temps qui me manque et peut-être la paresse !

Serais-tu prêt à consacrer ½ heure à 1 heure de ton précieux temps pour préparer de temps en temps un repas simple et peu coûteux ? Tu devrais faire l'essai.....

Pour y voir un plus clair sur les estampilles et le marquage.

Sur tout ce que nous achetons et utilisons nous trouvons des étiquettes, des labels, des estampilles et des codes barres, censés faire de nous des consommateurs avertis et informés. Mais nous ne connaissons pas toujours leur signification, et puis, disent ils toujours la vérité ?

Petite promenade pour découvrir quelques un de ces mystères. Et pour ceux qui voudront en savoir plus il y a bien sûr le NET et en particulier le site des Douanes.

Acheter local !

Vous avez besoin de changer votre sèche cheveux. Le magasin en propose au moins une vingtaine. Votre choix pourrait être guidé par le pays de fabrication. Un made in France ou in U.E emporterait bien votre décision. Mais les étiquettes sont devenues muettes.

Est ce normal ? Et bien oui ! Il n'existe plus d'obligation légale ou réglementaire imposant le marquage d'origine des produits, à l'exception de quelques produits tels les produits agricoles et alimentaires (les fruits et légumes par exemple).

Des étiquettes qui parlent mais des règles complexes

On peut cependant trouver des étiquettes qui parlent. Mais il s'agit alors d'un marquage volontaire de la part du fabricant ou de l'importateur. Le marquage obéit alors à des règles strictes et il est fait sous la seule responsabilité de celui qui l'a effectué.

Ces règles sont complexes. En

ce qui concerne les produits fabriqués hors de la Communauté européenne on peut les résumer en disant que le pays de fabrication correspond au pays qui a donné la plus forte valeur ajoutée. Exemple d'un sèche cheveux « made in Tawain » parce que ce produit, assemblé dans ce pays à partir de composants venus de partout, devra presque la moitié de sa valeur à ce travail d'assemblage.



Et le made in France ?

Pour les produits made in France la règle est claire tout doit avoir été fabriqué ici. Ainsi un pantalon devra avoir été confectionné en France à partir de tissus français. Même règle pour des produits « Made in C.E ». Hélas on en trouve de moins en moins.

Un petit mot sur les codes barres. Les deux ou trois premiers chiffres annoncent le pays

d'origine (cf. article page 2). Mais méfiance cette information n'est pas vraiment fiable et ne répond pas à des règles uniformes.

Mais le poulet n'a pas le droit de se cacher !

Les produits alimentaires doivent annoncer leur pays de naissance, voire même plus, enfin en principe.

Depuis le 1^{er} juillet 2010, fruits et légumes doivent annoncer leur provenance, de façon aussi apparente que leur prix. Chaque produit alimentaire de quelque nature qu'il soit, doit posséder une estampille. Qu'il s'agisse d'un morceau de viande, d'un poulet, d'un saucisson, ou encore d'un fromage.

Cette estampille prend la forme suivante :

FR = France
64 = département d'origine
305 = commune de l'établissement
002 = numéro de l'établissement

Aoste n'est pas en Italie

Ainsi la prochaine fois que vous achèterez du jambon d'Aoste, regardez bien. Il ne vient pas d'Italie mais de la commune d'Aoste en Isère. Il y a des petits malins....

Vous trouverez aussi des appellations pas toujours très franches.... de la tranche. Origine France, ok tout est français - transformé en France, attention les matières premières sont d'origine non connues - élevé en France, à coup sûr les animaux sont nés ailleurs.

(suite page 7)

(suite de la page 6)

Par contre vous pouvez faire confiance aux labels officiels : label rouge, AOC...

CE : importable en Europe

Attention le marquage CE n'est pas une indication d'origine, mais CE = signifie que ce produit peut être exporté en Europe.

Sur un certain nombre de produits comme les jouets (les ascenseurs ou les feux d'artifice.....) vous trouverez la marque CE. Elle ne signifie pas que le produit est d'origine européenne mais qu'il répond aux exigences essentielles (sécurité en particulier) imposées par les réglementations européenne. Deux douzaines de types de produits sont concernés.

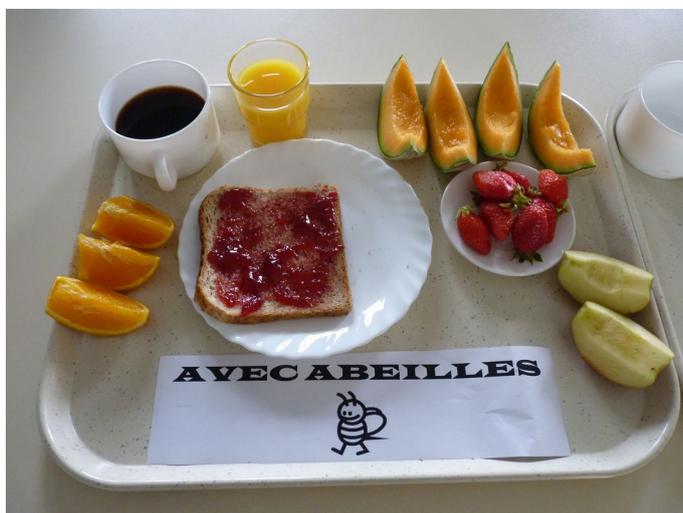
Ce marquage donne le droit aux produits de circuler librement dans l'Union. Les autorités nationales de surveillance ont en charge le contrôle du respect de ces réglementations. C'est ainsi que de temps en temps nous apprenons que tel ou tel produit n'est pas conforme. Ce fut le cas récemment pour des jouets de plage.

Les abeilles....si importantes pour notre survie alimentaire !

Les abeilles ne sont pas uniquement destinées à nous fournir en délices sucrés et autres raffinements nutritionnels et vitaminés! En visitant les fleurs, les abeilles, comme beaucoup d'autres insectes d'ailleurs, participent à la reproduction des plantes (arbres fruitiers et autres, céréales, légumes potagers, végétaux sauvages). Les insectes pollinisent 80% des espèces de plantes à fleurs et à fruits sur la planète. Elles participent également aux croisements naturels des espèces, favorisant une évolution normale, une adaptation bioclimatique des variétés présentes.

Les insectes pollinisateurs rapportent ainsi 150 milliards d'euros à l'économie mondiale par an

Là où il y a des abeilles, les rendements (taille, forme et quantité de fruits) sont nettement supérieurs à là où elles sont absentes : elles récoltent du pollen d'une fleur sur leur poils et le déposent sur la fleur suivante, etc., participant ainsi à la fructification de celle-ci : beaucoup mieux que ne le fait le vent. Les insectes pollinisateurs rapportent ainsi 150 milliards d'euros à l'économie mondiale. Grâce à eux nous avons des fruits et des légumes dans nos assiettes. Sans les abeilles, nos menus sembleraient assez monotones.



Ainsi en termes de volumes de production la dépendance vis-à-vis des pollinisateurs concerne 35 % de la production mondiale de nourriture.

Les abeilles, dont il existe environ 20 000 espèces, sont les plus efficaces des pollinisateurs. Apparue avec les plantes à fleurs, l'abeille existe sur notre planète depuis plus de 150 millions d'années.

Les abeilles menacées par la modification de l'environnement

Pourtant, aujourd'hui, après avoir survécu à tous les changements climatiques, les abeilles sont menacées en raison de mutations profondes de l'environnement dues notamment à des pratiques agricoles inadaptées (emploi abusif de produits phytosanitaires de plus en plus toxiques, remembrement, monoculture, ensilage, etc...). Les pollinisateurs ayant un rayon d'action de 800 m à 3 Kms, meurent dans les espaces de monocultures intensives qui ne fleurissent qu'une semaine par an !

suite page 8

Les 10 commandements de TAE

- Produits de saison tu consommeras.
- Produits fabriqués, élevés ou cultivés localement tu favoriseras.
- Parcours inférieurs à 3 km, le vélo tu choisiras
- Consommation d'énergie tu modèreras
- Produits sur-emballés tu ne choisiras pas
- Produits à usage unique (jetable) tu éviteras
- Sacs en plastique tu refuseras et panier tu prendras
- Plat cuisiné, toi-même tu le feras
- Produits traités, tu éviteras
- Toutes ces pratiques à ton entourage tu expliqueras



suite de la page 7

Regardons ces drôles de petites bêtes avec un nouvel œil, protégeons leur environnement, elles nous le rendront au centuple. Il en va de notre survie...

Que peut-on faire pour leur survie ? Consommer bio, planter des fleurs variées dans son jardin, favoriser une apiculture locale...

Quelques bons tuyaux !

Eco-Informatique.

www.eco-informatique.com/
05.63.57.09.12

Vers une informatique alternative, libre et éthique.

Vélo d'occasion.

Achat - vente - réparation.
80 av. de Fronton
31200 Toulouse.
05.61.57.98.36

Envie

L'électroménager Rénové et Garanti.
29Bd de Thibaud
31100 Toulouse.
05.34.61.22.86

Quelques AMAP sur Tournefeuille

- Pastel
<http://sites.google.com/site/la-mapdupastel/>
- TourneLégumes
- 4 saisons
- de la Lèze

Dates de nos prochaines réunions en 2010 :

- 20 octobre
- 17 novembre
- 15 décembre

Qui sommes nous ?

Bien ou mieux vivre à (chauffe-eau, capteurs Tournefeuille dans le respect de photovoltaïque).

tous et de notre environnement, - Participation à des campagnes sont les principaux objectifs de d'économie d'énergie et de TAE. ressources, en liaison avec les

Nous nous focalisons sur quelques thèmes particuliers : maisons de quartier.

- réduction des déchets à la source. En effet même si le recyclage est généralement bien fait, il apparaît clairement que le volume de déchets est en croissante augmentation. La

seule solution pour s'en sortir est de réduire les déchets à la source. Des actions vis à vis des commerçants ont déjà commencé.

- Mise en place de capteurs de récupération d'énergie solaire

Nous sommes "en contact" avec la mairie pour avancer sur la zone de Ferro-Lebres et les projets éco-responsables que l'on pourrait y implanter.

Venez nous rejoindre

D'autres projets sont dans les tuyaux en fonction des sensibilités des personnes qui rejoignent notre association. Donc n'hésitez pas à apporter votre contribution.

Pour nous joindre vous pouvez nous contacter

par mel : tae31170@gmail.com

ou via notre site Internet :

<http://tournefeuilleavenirenvironnement.blogspot.com/>