

mce infos

n° 88

Avril
Mai - Juin
2016

édito

Manger, un acte de consommation responsable au quotidien

■ ■ ■ Si cuisiner peut être une corvée, une perte de temps ou un plaisir, manger est un besoin quotidien. Et chaque jour, chez soi ou à l'extérieur, se pose la question de savoir quoi manger pour être rassasié, mais aussi bien se nourrir, et le cas échéant, faire plaisir à toute la tablée.

Parallèlement, se pose aussi, pour de plus en plus d'entre nous, la question de « comment manger » qui interroge nos lieux d'achats, nos choix sur l'origine des aliments, leur mode de production, ... dont le résultat a des impacts forts sur notre environnement, la biodiversité, sur notre santé, mais aussi sur l'aménagement du territoire, sur le développement agricole...

Parallèlement, la donnée « budget » entre aussi en considération dans nos décisions.

Alors que dans les années 60, l'alimentation constituait le principal poste des dépenses des ménages (35%), elle ne représente plus que 20% de celles-ci aujourd'hui et le prix reste le premier critère de choix cité dans nombre d'études sur nos achats alimentaires.

Une équation complexe donc... Et un travail important à poursuivre pour informer, sensibiliser les consommateurs et les professionnels concernés par l'alimentation sur ce qui compose leurs assiettes et éclairer leurs choix, mais aussi les accompagner dans leurs pratiques pour une prise en considération globale d'une alimentation durable, dans un budget maîtrisé.

Des solutions existent, éprouvées par des citoyens, des associations, des collectivités pour concilier l'ensemble de ces paramètres. C'est l'enjeu des associations et de la Mce que de les partager ; le dossier de ce Mce en livre un aperçu.

Eriq Lepeinteur
Présidente de la Mce



Faites-le savoir

La Commission de règlement des litiges de consommation d'Ille-et-Vilaine (CRLC 35)

En complémentarité du rôle des associations de défense des consommateurs, il existe au sein de la Maison de la consommation et de l'environnement une instance de conciliation départementale de type paritaire où des représentants des associations de consommateurs et des

organisations professionnelles tentent de renouer le dialogue entre consommateur et professionnel afin d'aboutir à une solution acceptable pour les deux parties.

Consommateur, si vous avez un différend avec un professionnel... un fournisseur d'accès à Internet, un opérateur de téléphonie mobile, un garagiste, un artisan, un fournisseur d'énergie (gaz ou électricité), un prestataire de services (voyagistes, cuisinistes, auto-écoles...), un commerçant... vous pouvez saisir la CRLC 35 afin de tenter de trouver un règlement à l'amiable.

Cette Commission, financée de manière tripartite par l'État, la Ville de Rennes et le Département d'Ille-et-Vilaine, intervient

gratuitement et dans tout le département (le consommateur ou le professionnel doit résider en Ille-et-Vilaine).

La procédure est simple, rapide et facile d'accès.

Pour saisir la Commission, il suffit d'adresser un courrier à :



CRLC 35
48 bd Magenta - 35000
RENNES

Ou de prendre rendez-vous
au 02 99 30 35 55



C'est d'actualité

La force de vos mollets peut vous rapporter quelques euros par mois.

■ Introduite dans la Loi de Transition Énergétique, l'Indemnité Kilométrique Vélo (IKV) est enfin applicable : un décret publié le 12 février 2016 en fixe le montant et les conditions d'application.

Qui y a droit ?

Seuls les salariés des entreprises soumis à l'impôt sur les sociétés peuvent bénéficier de cette mesure. En clair, si vous êtes commerçant, artisan, en profession libérale, salarié de la fonction publique ou encore en auto-entrepreneur, vous ne pouvez pas prétendre à cette indemnisation, en raison de votre régime fiscal. En effet, ces professions sont soumises à l'impôt sur le revenu et non à l'impôt sur les sociétés.

Que dois-je faire pour profiter de ce dispositif ?

Cette indemnisation kilométrique du trajet domicile-travail en vélo est facultative pour les entreprises. Mais, si elles décident de l'appliquer, le salarié doit justifier cette prise en charge en présentant une lettre sous la forme d'une déclaration sur l'honneur à son employeur.

Qu'est-ce que cela rapporte ?

Pour les amateurs de vélo, la distance parcourue entre le domicile et le travail peut être indemnisée à hauteur de 25 centimes d'euros par kilomètre. Elle sera versée par les employeurs et pourra être cumulée avec la prise en charge des abonnements de transport collectif à condition que ce ne soit pas pour effectuer la même partie du trajet, précise le décret. Ils pourront la percevoir s'ils utilisent leur vélo pour se rendre à la gare ou à l'arrêt de bus. Elle reste donc peu incitative dans les grandes agglomérations desservies par un réseau de transports en commun très développé.

A savoir, cette indemnité est exonérée de cotisations sociales pour l'employeur et d'imposition sur le revenu pour le salarié dans la limite d'un plafond annuel de 200 €.

A l'issue de l'expérimentation mise en place pendant six mois en juin 2014 par Frédéric Cuvillier (secrétaire d'Etat en charge des transports à cette date), le rapport de l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME) soulignait que sur les 8 000 salariés répartis dans 18 entreprises volontaires, le nombre de cyclistes avait doublé.

Pour défendre les usagers du vélo et promouvoir le vélo comme moyen de transport dans Rennes et sa région, soutenez l'association Rayons d'Action : www.rayonsdaction.org

A vos vélos !

Exposition à la Mce

Du 1^{er} au 30 juin 2016

« Demoiselles et Libellules Entre Ailes » de la maison du canal d'Ille et Rance

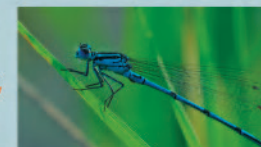
Quelle différence entre la libellule et la demoiselle, la vie d'odonate, de la larve au haut vol, quelques espèces présentes sur le canal d'Ille et Rance... L'exposition permet de découvrir, par une approche ludique et pédagogique, le monde de ces odonates communément appelés « Libellules »

Gratuit -

Ouvert à tous : lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

Vendredi de 9h à 17h et le samedi 25 juin de 14h à 17h.

Groupes : réservation obligatoire.
Mce - 02 99 30 83 18



Formations

• Formations Compost

Les formations pour découvrir et améliorer les techniques de compostage collectif reviennent au printemps dans l'agglomération avec Vert le Jardin, en partenariat avec Rennes Métropole. Gratuites et ouvertes à tous.

Planning des formations : www.vertlejardin.fr
et inscriptions (obligatoires et gratuites) : 0 800 01 14 31



Les samedis de la Mce

OUVERT À TOUS

Ouverture de la Maison de la consommation et de l'environnement tous les 4^{èmes} samedis de chaque mois

• Programme du samedi 23/04 :

- Atelier informatique « Pourquoi, comment passer aux logiciels libres ? » : avec Gulliver et conseils d'achats pour Pc, périphériques, logiciels... avec la Mce
- Atelier « Déchets-tri » avec la Feuille d'Erable, les enfants sont les bienvenus !
- Zone de gratuité : dans cet espace, animé par le CRIJ Bretagne, L'ETABLI (structure mobile d'information et de sensibilisation à l'écocitoyenneté et à la santé environnement) vous invite à prendre ou à déposer des objets librement !
- Jeu du JUSTE TRI : testez vos connaissances sur l'univers mystérieux de la réduction des déchets
- Atelier réparations et entretien de son vélo avec Rayons d'Action (jusqu'à 18h). Une adhésion de 5€ à l'association est demandée pour participer à l'atelier.
- Accueil du public par les associations : (jusqu'à 16h)
 - Association de consommateurs : conseils en cas de litige
 - Eau et Rivières de Bretagne : des questions sur l'eau ? Sa qualité, son approvisionnement...

La permanence sentinelle vous informera et vous aidera dans vos démarches
- Empreinte : conseils sur l'habitat sain, passif et à faible impact écologique
• Documentation sur les thèmes du jardin, de l'eau, de l'alimentation...
grâce à notre centre de ressources

• Visite de l'exposition du moment : Objectif zéro déchet, c'est possible ? Rencontre avec Rachid « qui fait sourire la poubelle » : créations originales d'objets issus de la récupération
• Visites de la Maison pour découvrir nos locaux et nos activités.
Prochaines ouvertures les samedis 28 mai et 25 juin avec de nouvelles animations.

Printemps de l'Ecoconstruction

27, 28 et 29 mai 2016

• L'association Empreinte co-organise avec le collectif paille armoricain et d'autres structures ces rencontres croisées entre les acteurs de la construction contemporaine en matériaux naturels issus de l'agriculture ou d'origine locale : paille - terre - bois - chanvre...

Ces journées conviviales seront l'occasion pour le grand public de se familiariser avec ces modes constructifs et pour les professionnels de montrer la diversité des ressources (locales), des acteurs et des solutions sur le territoire.

Au programme, conférences, tables rondes, projections, démonstrations, ateliers, spectacles, musiques et informations.

Esplanade Charles de Gaulle à Rennes
Plus d'infos sur www.empreinte.asso.fr
et <https://www.facebook.com>
CPA-872149906238025/

Fête du vélo 2016

• L'association Rayons d'Action co-organise cette grande fête avec la Ville de Rennes le 4 juin 2016 sur le Mail François Mitterrand à Rennes. De nombreuses activités et animations seront proposées tout au long de la journée ! Vous voulez y participer ? N'hésitez pas à prendre contact avec Rayons d'Action !
Plus d'infos : www.rayonsdaction.org



Sorties nature

• Les associations Bretagne Vivante, la LPO et Eau et Rivières de Bretagne organisent des sorties naturalistes en partenariat avec le Conseil départemental d'Ille-et-Vilaine. Ces animations sont gratuites ou à tarif modique. Programmes des sorties en téléchargement sur www.mce-info.org ou disponibles à l'accueil de la Mce.



Informers les consommateurs et les professionnels concernés par l'alimentation

Depuis sa création, la Mce et ses associations de consommateurs et d'environnement ont toujours eu le souci d'informer le public sur la qualité de son alimentation. Conseiller la restauration collective en matière d'équilibre alimentaire, soutenir la demande d'introduction de produits bio, informer les citoyens sur la qualité des produits qu'ils achètent... Les conseils de la Mce s'inscrivent dans une démarche d'alimentation durable, soucieuse des effets sur notre santé et notre environnement.

SE FAIRE PLAISIR AVEC UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE, BIO, LOCALE ET SAVOUREUSE TOUT EN GARDANT LA MAÎTRISE DE SON BUDGET, EST-CE POSSIBLE ?

Qu'est-ce que manger équilibré ? C'est rechercher la qualité et la quantité, trouver un rythme et un nombre de repas adapté à ses besoins.

Une alimentation de qualité apporte de l'énergie, des éléments nutritifs : vitamines, sels minéraux, fibres. Par exemple, des fruits et légumes produits dans le respect des rythmes biologiques et des saisons auront de la saveur et seront riches en éléments nutritifs.

Comment faire pour conjuguer plaisir et budget ? Une des solutions : le menu bio alternatif.

On peut d'abord limiter les coûts des plats protidiques bio (plats avec des protéines exclusivement d'origine animale) en diminuant les quantités de viande, volaille, poisson. Les remplacer avec des plats « mixtes » à base de céréales complètes ou légumineuses associées à 50 % seulement du grammage conseillé en viande, volaille ou poisson. On peut aussi introduire plus souvent les œufs bios présentant un faible surcoût et proposer des repas à tendance végétarienne une fois / semaine.

Les produits bio et locaux, en plus des bienfaits sur notre santé, nous apportent une dimension sociale et économique par leur proximité et les échanges qu'ils génèrent.

DANS LES RESTAURANTS COLLECTIFS, COMMENT PEUT-ON INTRODUIRE LES PRODUITS BIO ?

Augmenter la part du bio dans les cantines est un réel enjeu aujourd'hui, tant pour les modes de production et leur évolution, que pour la qualité nutritionnelle dans l'assiette de nos écoliers.

Les dernières statistiques montrent une nouvelle recrudescence des pesticides dans les campagnes françaises, estiment les associations de protection de l'environnement.

Le débat est en cours actuellement au sein des Pouvoirs publics pour valider l'objectif de 20 % de produits bio dans les cantines du public d'ici 2020.

En pratique, un accompagnement technique est nécessaire en cuisine pour l'approvisionnement et les délais de

stockage des denrées, la mise en œuvre (légumerie, technique culinaire...), pour la composition des menus et pour la distribution dans une démarche pédagogique auprès des élèves et de leurs parents.

Des économies sont à la clé si on pense à réduire le gaspillage alimentaire en amont. Les produits de qualité permettent de conserver leur densité nutritionnelle, sans perte à la cuisson, tout en gardant leur saveur. De plus grâce à des grammages adaptés, les déchets seront limités.

QUEL IMPACT NOTRE ALIMENTATION JOUE-T-ELLE SUR NOTRE SANTÉ ET NOTRE ENVIRONNEMENT ?

En Bretagne, on observe une forte sensibilisation de la population aux problématiques environnementales : nombreux sont les consommateurs qui souhaitent trouver des solutions pour conjuguer « bien manger, en toute sécurité, des produits locaux, produits de manière durable et socialement responsable, accessibles à tous ». Ils veulent être acteurs de leurs choix de consommation, pour leur propre santé mais aussi pour minimiser l'impact environnemental de leurs achats.

Selon une enquête 2015 de l'association UFC Que Choisir, la traçabilité alimentaire est un enjeu pour 78% des consommateurs et 63% des personnes interrogées affirment aussi se soucier d'une agriculture respectueuse de l'environnement. Enfin, un français sur deux souhaite des produits plus durables.

Malgré tout, les liens entre alimentation, santé et environnement ne sont pas toujours bien connus. Si l'alimentation est souvent source de plaisir, c'est aussi un facteur de risques pour la santé :

- nombre de produits industrialisés sont trop riches : graisses, sucres et sels cachés entraînant des problèmes de surpoids, d'obésité, de diabète de type 2 et de maladies cardio-vasculaires ;
- les pesticides et autres traitements utilisés par certains systèmes de production agricole posent un véritable problème de santé publique, et pas seulement pour les utilisateurs qui sont les plus exposés.

D'où la nécessité d'informer afin de renforcer une prise de conscience collective et une culture partagée qui permettent une évolution des comportements individuels vers des modes de production respectueux des hommes et de l'environnement.

Le service nutrition de la Mce en action !

Rolande Marcou, diététicienne-nutritionniste de la Mce, est référencée formatrice Pnns (Programme national nutrition santé) et formatrice agréée par la Fédération nationale de l'agriculture biologique.

En appui avec les structures partenaires, elle apporte ses connaissances et son savoir-faire pour accompagner différents publics vers une alimentation durable, respectueuse des hommes et de l'environnement.

Auprès du grand public

• Le Défi familles à Alimentation Positive

La Mce partenaire technique du Défi Familles à Alimentation Positive :

L'objectif est d'aider les familles à se faire plaisir avec une alimentation équilibrée, bio, locale et savoureuse tout en gardant la maîtrise de son budget.

Chaque édition du défi regroupe une soixantaine de familles du bassin rennais. Pendant 6 mois, 5 équipes, composées d'une dizaine de foyers, sont accompagnées pour augmenter de 20% leur consommation de produits biologiques sans augmenter leur budget.

• De la ferme à l'école

Les Marchés Bio vous Cuisinent, une action mise en place par le Pays de Rennes, en partenariat avec Agrobio 35 et la Mce. Promouvoir à la fois son marché, sa production bio locale et sa restauration collective en une seule et même animation,

voici l'opportunité qu'offrent **Les Marchés Bio vous Cuisinent**.

L'objectif est de permettre l'apport d'aliments produits localement aux établissements scolaires du territoire tout en offrant aux élèves des possibilités pratiques d'apprentissage et de favoriser les liens entre l'école et l'agriculture.

Pour mettre en place une animation, Les Marchés Bio vous Cuisinent sur votre marché bio, contactez :

- **Rolande MARCOU**
Service nutrition Mce
02-99-30-77-78
rolande.marcou@mce-info.org
- **Nadège LUCAS Agrobio 35**
02-99-77-09-49
n.lucas@agrobio-bretagne.org

Auprès des collectivités

• L'accompagnement des restaurants collectifs : du bio à la cantine

La Mce propose un soutien technique au service de restauration des communes, lycées ou associations. Chaque accompagnement est personnalisé et adapté aux contraintes techniques et au cahier des charges définis par les élus et gestionnaires.

Des outils pour en savoir plus

LE LIVRET

**« Manger Aujourd'hui »
ou comment concilier santé,
environnement et budget**

La Mce et ses associations apportent dans ce livret quelques réponses à tous les consommateurs qui s'interrogent sur leur alimentation : sa provenance, ses conditions de production, sa composition... et qui veulent la faire évoluer pour une meilleure prise en compte de leur santé, mais aussi dans le respect de l'environnement et de ceux qui produisent.

Livret vendu 1 €,
tarifs dégressifs
selon quantité

www.mce-info.org
« Nos publications »,
« Livrets et fiches »

L'EXPOSITION

**« Manger équilibré sans se prendre
la tête, c'est possible ! »**

A destination des adolescents, cette exposition aide à faire le choix de l'équilibre alimentaire de manière autonome, à garder un bon rythme de repas avec l'envie d'un petit-déjeuner, à décoder ce que cachent les goûters du commerce.

C'est un support permettant d'aborder les sujets importants que sont l'apparence physique et les régimes, la consommation d'alcool et de boissons énergisantes. Elle fait aussi le lien entre alimentation et préservation de l'environnement.

8 panneaux 80 x 120 cm
1 panneau 40x60 cm

Conditions d'emprunt sur
www.mce-info.org
« Nos publications », « Expositions »

