

## ÉDITO

L'année 2024 a été marquée par une instabilité gouvernementale sans précédent, avec pas moins de trois Premiers ministres se succédant à Matignon. Cette valse des chefs de gouvernement soulève des questions quant à la stabilité politique de notre pays et ses conséquences pour les consommateurs.

En tant qu'association de consommateurs, nous restons vigilants face à ces bouleversements politiques et continuerons à défendre vos intérêts, quelle que soit la composition du gouvernement. Nous nous engageons à vous informer, à vous protéger et à défendre vos droits.

La consommation est un acte quotidien qui influence non seulement nos vies individuelles mais également la société dans son ensemble.

Dans un monde complexe et en constante évolution, il est impératif que les consommateurs soient conscients de leurs droits et des implications de leurs décisions d'achat.

Votre soutien est essentiel pour renforcer notre voix collective. Plus nous sommes nombreux, plus nous avons le pouvoir de faire entendre nos préoccupations et de créer des changements significatifs. Je vous encourage à nouveau à participer activement, à partager vos expériences et à nous faire part des problèmes auxquels vous pourriez être confrontés en tant que consommateurs.

Comme chaque année, le Conseil d'Administration de l'ADÉIC Languedoc-Roussillon se joint à moi pour vous souhaiter tous nos meilleurs vœux de bonne et heureuse année pour 2025. Prenez soin de vous et de vos proches, et ensemble, construisons une communauté de consommateurs informés, responsables et protégés.

**Christophe PRUD'HOMME**



## Au sommaire dans les Feuilles de Chou de ce mois

### TRANSPORT

ENGINS DE DÉPLACEMENT : L'ESSENTIEL À SAVOIR ..... 2

### LOGEMENT

ENERGIE : RÉDUIRE LES FACTURES ..... 3

### CONSOMMATION

NOUVEAU RÈGLEMENT EUROPÉEN SUR LA SÉCURITÉ GÉNÉRALE DES PRODUITS ..... 5

ETHI'KDO FAIT PEAU NEUVE ..... 7

### SANTÉ

L'ALCOOL ET LES ENERGY DRINKS : DES MENACES CROISSANTES POUR LA SANTÉ DES JEUNES ..... 7

UN NOUVEAU CARNET DE SANTÉ ..... 9

### ENGINS DE DÉPLACEMENT : L'ESSENTIEL À SAVOIR

---

**Trottinettes, monoroues, gyropodes... les engins de déplacement sont en plein boom. Et parfois, sources de cohabitation difficile, voire conflictuelle. Notre article vise à faire un point très synthétique sur ces engins et à rappeler quelques règles d'or concernant leur utilisation.**

Il existe deux catégories d'engins de déplacement : les engins de déplacement personnel (EDP) et les engins de déplacement personnel motorisés (EDPM).

Les utilisateurs d'EDP, engins non motorisés tels que les trottinettes non électriques, skate-board, rollers... sont assimilés à des piétons par le code de la route. Ils peuvent donc circuler sur les trottoirs et sur les autres espaces autorisés aux piétons à condition de rester à la vitesse du pas.



Les EDPM, engins donc motorisés, sont considérés comme une nouvelle catégorie d'engins.

Le décret n°2019-1082 du 23 octobre 2019 définit leur statut, leurs équipements et leurs règles de circulation ainsi que les éventuelles obligations d'équipements de leurs utilisateurs.

Ce texte a fait l'objet de deux modifications importantes depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2023, qui précisent d'une part, que l'âge minimum pour piloter une trottinette électrique, ou tout autre EDPM, est de 14 ans et, d'autre part, qu'il est formellement interdit de monter à 2 sur l'engin sous peine d'une amende de 135 € pour le passager.

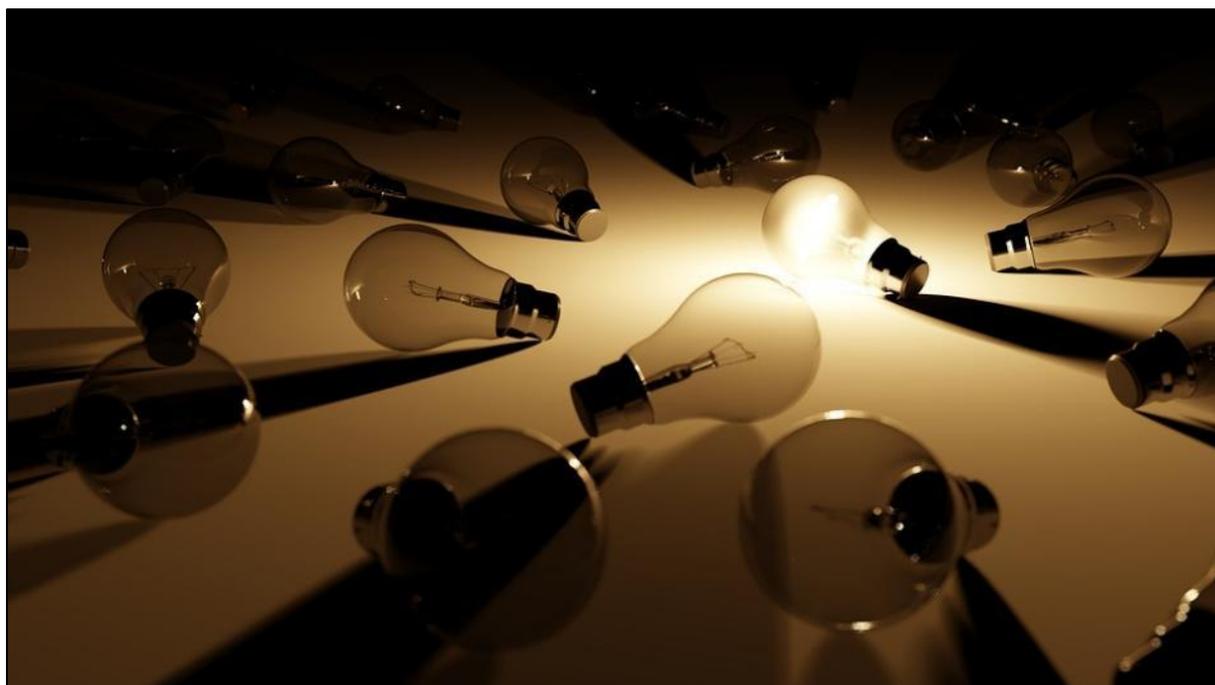
#### EDP et EDPM : quelques règles à respecter :

- transport à usage exclusivement personnel,
- porter un casque,
- obligation de s'équiper (freins, sonnette, gilets rétro réfléchissants,...) et d'assurer son engin,
- rester concentré et vigilant à l'environnement,
- être visible des autres usagers,
- tenir la trottinette à deux mains,
- interdiction d'utiliser téléphones, casques audio, écouteurs,
- indiquer les changements de direction.

## Logement

### ENERGIE : RÉDUIRE LES FACTURES

En 2022, un ménage français a consacré en moyenne 3551 € à ses dépenses d'énergie : 1808 € pour les carburants et 1744 € pour des dépenses d'énergie dans le logement. L'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) publie fréquemment des guides « grand public » visant à informer les consommateurs sur des thématiques variées. Nous rappelons ci-dessous une partie des conseils pour réduire les factures d'énergie. Conseils que l'on peut retrouver dans leur intégralité sur le site de l'Ademe\*.



Dans un logement, selon l'Ademe, le chauffage et l'eau chaude comptent à eux seuls pour près de 77% des consommations d'énergie : 66% pour le chauffage et 11% pour l'eau chaude sanitaire.

L'Ademe rappelle à ce sujet les recommandations en matière de température :

- 19°C dans les pièces à vivre occupées ou 16-17°C lorsque celles-ci sont inoccupées,
- 17°C la nuit dans les chambres la nuit et lorsqu'elles sont inoccupées,
- 22°C dans la salle de bain pendant la toilette (et 16-17°C le reste du temps).

Sur la base de ces températures indicatives, l'Agence préconise :

- de baisser le chauffage en cas de courte absence et quand la température extérieure est plus douce,
- de mettre le chauffage en mode hors gel en cas d'absence prolongée. L'Ademe rappelle que la baisse du chauffage de 1°C peut entraîner « une réduction de 7% de la consommation d'énergie ».

Hormis les recommandations ci-dessus, l'Ademe distille de nombreux « *trucs et astuces pour faire des économies* » d'énergie.

### **Dans les pièces de vie (salon, chambres, etc.) :**

- éteindre la lumière en quittant une pièce,
- fermer les portes des pièces peu ou pas chauffées,
- placer des bas de portes sur celles donnant sur l'extérieur,
- fermer les volets la nuit (jusqu'à 60% de déperdition de chaleur en moins par les fenêtres),
- installer des rideaux épais et les fermer la nuit,
- éviter de recouvrir les radiateurs et de faire pendre des rideaux devant,
- laisser entrer la lumière pour limiter l'éclairage,
- préférer un ventilateur à un climatiseur en été,
- activer le mode « économie d'énergie » sur l'ordinateur et le smartphone,
- éteindre complètement la box avant d'aller dormir et ne laisser pas les appareils charger toute la nuit,
- éteindre complètement l'ordinateur, la télévision et autres appareils quand ils ne sont pas utilisés,
- brancher plusieurs appareils sur une multiprise à interrupteur pour éteindre plus facilement.



### **Dans les autres pièces (cuisine, salle de bains, etc) :**

- utiliser des casseroles adaptées à la taille des plaques et les couvrir pendant la cuisson,
- couper les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson,
- éviter d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson,
- démarrer le nettoyage par pyrolyse d'un four après une cuisson,
- placer ses appareils de froid loin des sources de chaleur (radiateur, soleil...),
- dégivrer régulièrement le congélateur et le réfrigérateur et nettoyer régulièrement la grille arrière du réfrigérateur ;
- laisser refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur,
- nettoyer régulièrement les filtres de son lave-vaisselle et de son lave-linge,
- privilégier les programmes « Eco », les cycles courts du lave-linge à basse température, voire à froid,
- faire sécher son linge à l'air libre plutôt qu'au sèche-linge, essorer le linge au maximum avant de le mettre au sèche-linge,
- privilégier la position froide en fermant les robinets mitigeurs,
- programmer son chauffe-eau en heures creuses et l'arrêter en cas d'absence de plus de deux jours.
- isoler les tuyaux et le ballon d'eau chaude.

\*site de l'Ademe : <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/>

### NOUVEAU RÈGLEMENT EUROPÉEN SUR LA SÉCURITÉ GÉNÉRALE DES PRODUITS

Le 13 décembre 2024, le Règlement (UE) 2023/988 sur la sécurité générale des produits, également connu sous le nom de GSPR (General Product Safety Regulation), est entré en vigueur, remplaçant l'ancienne Directive 2001/95/CE. Ce changement vise à répondre aux nouveaux risques liés à la digitalisation et à l'essor du commerce en ligne, tout en garantissant une meilleure protection des consommateurs européens.



#### Pourquoi un nouveau Règlement ?

L'évolution technologique et la croissance du commerce numérique ont révélé des lacunes dans le cadre juridique existant. Le nouveau règlement a pour principaux objectifs : renforcer la protection des consommateurs contre les risques liés aux produits dangereux, garantir des conditions équitables pour les entreprises au sein du marché unique européen et accroître la confiance des consommateurs grâce à des normes de sécurité et de transparence renforcées. Voyons les principales nouveautés.

#### Un nouveau concept de sécurité des produits

Le concept de « produit sûr » est élargi. En plus des caractéristiques physiques et de l'étiquetage traditionnel, de nouveaux critères sont introduits, notamment :

- Cybersécurité : les produits technologiques doivent être protégés contre les cyberattaques pour éviter toute manipulation externe.
- Conception et attrait pour les enfants : interdiction de la vente de produits imitant des aliments ou susceptibles d'entraîner une utilisation dangereuse.

- Clarté des informations : les étiquettes et avertissements doivent être compréhensibles, notamment pour les enfants, les personnes âgées et les personnes en situation de handicap.

### **Réglementation des Ventes en Ligne**

Les ventes en ligne sont alignées sur les ventes hors ligne. Les opérateurs du commerce électronique doivent fournir plusieurs données comme les coordonnées du fabricant ou de l'importateur et des informations complètes sur le produit, y compris les avertissements de sécurité éventuels. Les plateformes de vente doivent également configurer une interface permettant de collecter et de gérer les informations obligatoires.

### **Nouveautés pour les fabricants et les importateurs**

De nouvelles obligations sont également prévues pour les fabricants et les importateurs.

Les fabricants doivent réaliser une analyse des risques, documenter les matériaux utilisés et garantir une identification claire des produits (par exemple numéro de lot). Ils doivent également mettre en place des canaux de communication accessibles pour les signalements et réclamations.

Les importateurs ont désormais des obligations équivalentes à celles des fabricants, notamment lorsqu'ils collaborent avec des fournisseurs de pays tiers qui ne respectent pas les normes adéquates de sécurité et de communication.

### **Systèmes de signalement et traçabilité**

Le portail Safety Gate (anciennement RAPEX) devient la référence pour les signalements et rappels de produits dangereux. Tous les opérateurs économiques, y compris les plateformes en ligne, doivent s'enregistrer et coopérer via cet outil.

En outre, les États membres, en collaboration avec la Commission Européenne, intensifieront les contrôles sur les produits mis sur le marché. Des systèmes comme le Safety Business Gateway faciliteront la communication entre les autorités, les consommateurs et les opérateurs économiques.

### **Avantages pour les consommateurs et les entreprises**

Avec ce nouveau Règlement sur la sécurité générale des produits, l'Union Européenne franchit une étape importante vers une meilleure protection des consommateurs et une modernisation des règles du marché unique et promet d'accroître la confiance des consommateurs envers les produits européens.

En effet, comme nous l'avons vu, grâce à ce règlement les consommateurs bénéficieront de produits plus sûrs et d'une information plus transparente, tandis que les entreprises pourront se conformer à des règles uniformisées, favorisant ainsi une concurrence loyale et une réduction des incidents liés à la sécurité des produits.

## ETHI'KDO FAIT PEAU NEUVE

---

Les cartes cadeaux sont nombreuses sur le marché. Éthi'Kdo est une alternative éco-solidaire aux cartes cadeaux multi-enseignes ordinaires.

Éthi'Kdo qui est une coopérative à but non-lucratif regroupant des centaines d'acteurs français de la consommation à impact positif. Artisans du zéro déchet, du commerce équitable, du Made in France,



associations du réemploi solidaire, se sont fédérés pour proposer la première carte cadeau française réunissant 100% d'enseignes écologiques et solidaires.

Après 5 ans d'existence, la coopérative a dévoilé son nouveau site internet facilitant son usage. Il est ainsi plus facile et plus pratique de découvrir les différentes offres proposées parmi les 3 millions d'offres disponibles avec la carte Éthi'Kdo dans divers domaines : tourisme, mode et accessoires, maison et décoration, informatique & multimédia...

C'est ainsi l'occasion de découvrir des centaines d'enseignes et marques éco-responsables près de chez vous, via une carte de France des commerces éthiques de proximité, des restaurants engagés et des expériences ou hébergements durables.

## Santé

### L'ALCOOL ET LES ENERGY DRINKS : DES MENACES CROISSANTES POUR LA SANTÉ DES JEUNES

---

**Très à la mode chez les jeunes, l'alcool et les *energy drinks* représentent un risque pour la santé des jeunes en France.**

Les dangers de l'alcool chez les jeunes sont bien documentés : le cerveau adolescent, en développement, est particulièrement vulnérable aux effets neurotoxiques de l'alcool, ce qui peut entraîner des troubles cognitifs à long terme, des comportements violents, des accidents de la route. En outre, la consommation précoce d'alcool est fortement liée à une plus grande probabilité de dépendance à l'âge adulte.

Mais les boissons énergétiques présentent également des risques souvent sous-estimés.

Ces produits, souvent riches en caféine, en sucres et en stimulants, sont populaires chez les jeunes, notamment en raison de leur promesse de stimulation mentale et physique immédiate. Toutefois, les effets de ces boissons sur la santé sont loin d'être inoffensifs.

Les boissons énergétiques contiennent des doses de caféine bien plus élevées que celles présentes dans le café ou le thé, ce qui peut entraîner une dépendance, des palpitations cardiaques, des troubles du sommeil, voire des crises d'angoisse.

L'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) recommande un maximum de 3 mg de caféine par kilogramme de poids corporel par jour pour les jeunes, mais des études montrent que de nombreux adolescents dépassent largement cette limite en consommant régulièrement des boissons énergétiques. À long terme, cette consommation excessive peut augmenter les risques de problèmes cardiovasculaires et d'obésité, en raison de la forte teneur en sucres.

### **Les mesures de prévention et de régulation**

Face à l'ampleur de ce phénomène, les autorités françaises et européennes ont mis en place plusieurs mesures pour limiter les risques liés à la consommation d'alcool et de boissons énergétiques. Dans le cas de l'alcool, la législation interdit la vente aux mineurs et les campagnes de sensibilisation se multiplient pour rappeler les dangers de l'alcool pour la santé des jeunes.

Pour les boissons énergétiques, plusieurs pays européens ont pris des mesures strictes, comme la République tchèque, qui a récemment introduit une loi interdisant la vente de ces boissons aux moins de 15 ans. La France, bien que n'ayant pas encore mis en place de législation similaire, doit faire face à une pression croissante pour limiter la vente et la publicité de ces produits auprès des jeunes.



## UN NOUVEAU CARNET DE SANTÉ

Les enfants qui naîtront à partir de 2025 auront un nouveau carnet de santé. Ce nouveau carnet de santé introduit pour chaque âge, des repères aux parents afin de situer l'enfant dans son développement (social, cognitif, moteur) avec des messages de prévention adaptés qui reflètent les évolutions scientifiques et sociétales.

Le carnet se compose de quatre grandes parties. D'abord la "période périnatale" avec des éléments sur les antécédents familiaux et le déroulement de la grossesse. Ensuite la rubrique "conseils aux parents et aux adolescents" qui contient des informations sur l'alimentation, les pleurs, le bain mais aussi les moyens de limiter la pollution intérieure ou encore des messages réservés aux adolescents. La troisième partie "surveillance médicale" recueille les pages réservées aux examens de la naissance à l'adolescence, pointant les différentes étapes du développement de l'enfant. Enfin la dernière partie est consacrée aux allergies, au suivi bucco-dentaire, aux pathologies au long cours et aux hospitalisations.

### Le score d'Apgar

Parmi les nouveautés du carnet de santé, la mention du score d'Apgar à 1, 5 et 10 minutes. Il permet d'évaluer les grandes fonctions vitales du nouveau-né juste après sa naissance. Le score d'Apgar, mis au point par l'anesthésiste américaine Virginia Apgar, est réalisé à partir de cinq critères : le rythme cardiaque, la fréquence respiratoire, le tonus musculaire, la réactivité et la coloration du nouveau-né. Si les parents refusent ce dépistage, cela sera dorénavant indiqué.

### Les troubles du neurodéveloppement

Des conseils sont donnés pour repérer les symptômes d'éventuels troubles de la vision, de l'audition et pour faciliter le dépistage des troubles du neurodéveloppement qui touchent un enfant sur six. Les troubles du neurodéveloppement sont des troubles spécifiques qui apparaissent tôt dans l'enfance. Ils sont nombreux : dyslexie, dyspraxie, dysgraphie, trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ou encore autisme et sont d'autant mieux pris en charge qu'ils sont dépistés tôt.

### Les 20 examens de santé obligatoires

Le carnet de santé rassemble les 20 examens de santé obligatoires, tous détaillés, de la naissance au 16 ans de l'enfant.

Un nouvel examen est rendu obligatoire à l'âge de 6 ans pour renforcer la prévention au moment où la majorité des enfants entre à l'école primaire, notamment en matière de dépistage sensoriel et des troubles du développement. Cet examen sera aussi l'occasion de réaliser le rappel de la vaccination contre la coqueluche, la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite recommandé à 6 ans.



## Des pages consacrées aux écrans et à l'activité physique

Le nouveau carnet de santé intègre des pages consacrées aux écrans afin de tenir compte des nouvelles recommandations du Haut Conseil de la santé publique. Il rappelle ainsi qu'avant 3 ans les enfants ne doivent pas avoir accès aux écrans. Entre 3 et 6 ans, l'usage des écrans doit rester occasionnel. Des conseils pratiques sont donnés : "dans les transports, plutôt que de donner votre téléphone à votre enfant, pensez à prendre des livres, une boîte de jeux ou de quoi dessiner".



En parallèle la pratique du sport est vivement encouragée, avec des recommandations formulées pour chaque âge. Par exemple : "à partir de 6 ans, votre enfant pratique au moins une heure d'activité physique par jour."

À chaque examen de santé, la pratique d'une activité physique est ainsi interrogée, tout comme la qualité du sommeil ou l'utilisation des écrans.

### Une partie réservée aux adolescents

Plusieurs pages sont consacrées à l'adolescence et rappellent les numéros d'urgence en cas de harcèlement, d'idées noires ou de danger. Des messages de prévention sont par ailleurs distillés, en particulier sur la consommation de substances psychoactives, la sécurité routière et la santé sexuelle. Un paragraphe est ainsi consacré à la notion de consentement et rappelle l'importance de se protéger lors d'un rapport sexuel afin d'éviter toute infection sexuellement transmissible. Les interlocuteurs à privilégier sont aussi proposés : médecin, sage-femme, centre de santé sexuelle ou infirmière scolaire.

---

### Ont contribué à la rédaction du N°134 des Feuilles de Chou :

Jean-Louis Biot, Frédéric Chardon, Dominique Lassarre, Christophe Prud'homme, Corinne Rabier, Julie Redler, Carla Tropa, Roseline Vivès.



## Les Feuilles de Chou de l'Adéic Languedoc-Roussillon

Association de Défense d'Éducation et d'Information du Consommateur du Languedoc-Roussillon

4, rue Jean Bouin 30000 NÎMES - 07.82.76.30.48 - [publications@adeic-lr.fr](mailto:publications@adeic-lr.fr)

Directeur de la publication : Christophe Prud'homme

Rédacteur en Chef : Frédéric Chardon

Crédits photos : Adéic, Pixabay, Wikimedia, flickr,

Pexels, PxHere

