



La LETTRE de l'URFU

N° 60
Septembre 2024

Φ Un outil indispensable... !Φ

Où il est question de vie quotidienne :

Dans un pays et une société organisée sur un éloignement réel des lieux où les citoyens doivent soit exercer un métier, soit se procurer de quoi vivre ou surtout avoir accès à la santé, il est un outil devenu au fur et mesure indispensable : le véhicule individuel ! Les transports en commun ne répondant que très imparfaitement à nos problèmes.

Objet utilitaire, parfois de désir, parfois d'admiration pour quelques-uns, il pose maints problèmes que nous avons parfois abordés ; il a surtout une importance réelle dans nos vies et nos budgets.

Nos dernières lettres vous alertaient sur les difficultés réelles causées par les choix opérés par les gouvernants européens et français face aux problèmes climatiques de ce début de 21^{ème} siècle. Alors que les VP ne représentent que 1/6^{ème} des émissions de gaz à effet de serre...

Entre décisions unilatérales de Bruxelles fixant des dates butoirs pour modifier profondément le parc automobile, (tout électrique en 2035, mais surtout 23% de la production en 2025) et sponsoring effréné des véhicules électriques au moyen de subventions étatiques, les décideurs ont mis largement à contribution financière l'état, donc peu ou prou nos impôts !

Pour en arriver désormais à une modification profonde de l'appareil de production qui n'est pas sans poser de problème aux marques automobiles au moment où la population se rend compte des chimères qu'on lui a vendu avec ce basculement des habitudes et coutumes de chacun.

L'électrique n'est pas la panacée : nouveaux dégâts à la planète par la contribution de ressources plus ou moins rares pour les batteries dont le recyclage posera inévitablement des problèmes énormes, recours à une énergie dont on se demande comment la produire alors que le parc automobile est encore peu sollicitant, équipements lourds et insuffisants pour l'utilisation journalière, etc...

Nous avons l'impression que des paris difficilement tenables et dommageables ont été pris.

Le bon sens populaire ne s'y trompe pas, après un démarrage boosté par les subventions, (celles-ci s'étiolent vu le gouffre financier), voilà que les acheteurs font machine arrière toutes, (voir article spécifique dans les pages suivantes).

Dans ce numéro vous trouverez comme d'habitude des articles sur les biens de consommation et également du la santé, notre bien le plus précieux à nos âges.

FX DEWASMES Président de l'URFU

EDITO : Tout ça pour ça !

Dans la dernière lettre de l'URFU, notre édito vous incitait à aller voter. Naïfs que nous sommes ! Comme si les politiques allaient en tenir compte et respecter leurs électeurs.

Un autocrate nous gouverne ! Il a joué avec la constitution durant plus de deux mois, puis choisi un premier ministre issu du quatrième groupe parlementaire, (qui de plus n'avait pas appelé à faire barrage à l'extrême droite), pour accoucher d'un gouvernement avec un air de revenez-y, qui peu ou prou fera ni mieux ni pis que les précédents...

Tout juste peut-il avoir notre sympathie du fait de son âge ! Son premier mandat de député date de la présidence de Giscard, de quoi nous rassurer sur sa culture historique !

Durant trois mois la France aura vécu sans véritable gouvernement, à croire que nous voulions rivaliser avec nos amis belges les spécialistes du genre.

Si ces turpitudes n'impactaient pas notre vie de retraités, nous pourrions passer aux pertes et profits la période un brin folklorique de cet été.

Vous l'aurez compris la démocratie et le pays sont bien malades, d'autant que l'appel à se serrer la ceinture qui ne va pas manquer d'arriver, n'est toujours destiné qu'aux mêmes couches de la population : nous et les actifs aux petits revenus.

Sommaire :

- Page 1 : Vie quotidienne
- Page 2 : Machine arrière
- Page 2 : Boîtes autos
- Page 3 : Sécurité autos ; pour votre pomme
- Page 4 : Changement de pneus
- Page 5 : Disque S
- Page 6 : Hôtellerie
- Page 7 : Hôtellerie (suite)
- Page 8 : Huile d'olive
- Page 9 : Huile d'olive (suite)
- Page 10 : Huile d'olive (suite)
- Page 11 : Planchas
- Page 12 : Planchas (suite)
- Page 13 à 18 : Dossier vitamines
- Page 18 : Augmentations à la poste
- Page 19 : Entretien des tombes
- Page 20 : Adhésion

Le Sage ne dit pas ce qu'il sait, le sot ne sait pas ce qu'il dit !

Jean Anouilh

Les Français font machine arrière : un patronat tourneboulé !

Violent coup de frein sur les achats de voitures électriques

C'est un camouflet pour l'industrie automobile. Sur les deux derniers mois les ventes ont fondu de 20% par rapport à 2023. Il reste uniquement 15% d'achat de véhicules électriques sur le total des ventes.

Ainsi la DACIA Spring a chuté de 93%...Renommons la DACIA String ! Même Tesla perd 50% de ses ventes. Il en est de même pour Peugeot et Renault ! Les différents dispositifs d'incitation : primes, 100€ par mois sans apport, etc. sont en baisse ou stoppés (DACIA Spring et Tesla 3 fabriqués en chine).

Alors dans une période où « c'est dur pour tout le monde » pourquoi irions-nous dépenser 30% de plus pour une électrique ? Ces voitures à l'autonomie faible (Twingo, Fiat 500) et donc anxiogène (peur de la panne) qui ont moins de 200 kilomètres d'autonomie vont attirer qui ? Les bornes de recharges sont toujours en nombre insuffisant, **bref rien de très attirant.**

Ils ne sont pas à une contradiction près !

Les discours contradictoires sont insupportables ! Pendant qu'on nous incite à acheter français à tout crin, les deux véhicules de base cités plus haut viennent de Chine... Ces gens se moquent de nous et nous l'avons compris.

Ne vous y trompez pas le marketing des prochain moins va encore essayer de nous induire en erreur. Ainsi prochainement la groupe (Stellantis : Peugeot, Citroën, Fiat, etc .) va commercialiser deux véhicules chinois du constructeur Leapmotor !

Le patronat automobile s'affole mais où sont les responsables ? Après le « tout diesel » ensuite taxé, les « SUV affriolants », ensuite taxés, les « véhicules électriques » aux ventes dopés artificiellement grâce aux contribuables, que vont-ils pouvoir inventer pour continuer à développer leurs profits ?

La boîte automatique deviendra-t-elle la norme ?

Il faudra nous y faire, nous les personnes âgées éduquées et façonnées à la boîte manuelle, aux leviers de vitesse en tous genres. Nous sommes passés du levier au tableau de bord, du levier au volant, du levier au plancher celui qui nous donnait un plaisir certain nous induisant l'idée, (souvent fausse) que nous dominions la machine pour aboutir à un système passif ôtant toute adrénaline : la boîte auto !



BMW vient d'annoncer qu'elle supprimera la boîte manuelle de son catalogue. Confirmant ainsi une tendance irréversible du marché de l'automobile. Très majoritaires depuis des décennies aux US les boîtes auto ont longtemps été minoritaires en Europe. Plus cher, moins fiable, consommant plus et pas agréable, tels étaient les qualificatifs attribués à ces boîtes.

Ces dernières ont en effet bien évolué et sont devenues plus agréables et fiables mais ne représentaient encore que 54% des ventes en 2021. Il est prévu que ce pourcentage grimpe à 85% en 2030. Et là encore merci l'électrique !

En effet quasiment aucune voiture hybride ou électrique n'est plus équipée de boîte manuelle car les moteurs électriques fournissent un couple instantané à priori incompatible avec une boîte manuelle. A noter que Toyota, souvent précurseur (hybride), s'essaye à trouver une solution.

Automobiles : Au nom de la sécurité !

Des boîtes noires dans les voitures et des équipements d'aide à la conduite !

Plusieurs équipements de sécurité réservés aux voitures haut de gamme **sont devenus obligatoires** à partir du 7 juillet pour toutes les voitures et camionnettes neuves vendues en Europe. On parle :

- de l'adaptateur de vitesse en fonction des limitations,
- de l'aide au maintien de la trajectoire,
- des radars ou caméra de recul,
- de l'avertisseur de perte d'attention
- d'une « boîte noire » sur chaque véhicule.**

NDLR : ces innovations censées garantir la sécurité des personnes ne sont pas sans inconvénients, soulignés par les associations d'automobilistes !



Méfiez-vous ainsi :

- l'adaptateur de vitesse peut vous freiner brutalement sur autoroute à l'apparition de panneaux de limitations de vitesse des voies de sortie...
- L'aide au maintien de la trajectoire se met en route seule si vous avez eu la mauvaise idée d'oublier de mettre votre clignotant en changeant de voie... Vous serez ainsi rappelés à l'ordre par un brusque coup de volant vous ramenant sur votre droite, ce qui sur chaussée glissante est très dangereux...

Ainsi, si un certain nombre de ces innovations sont débrayables, elles sont d'une gêne certaine :

- obligation d'y penser à chaque démarrage du véhicule
- désagréments soulevés plus haut si vous oubliez de les déconnecter.
- temps passé à remettre le véhicule à la conformation qui a votre préférence !

Enfin **la boîte noire** qui est un véritable mouchard est normalement utilisée en cas d'accident uniquement. La vie nous a appris que de nouveaux outils vendus comme des bonus sont souvent rapidement détournés de leur usage originel à des fins répressives ou comminatoires.

Il y a ainsi fort à parier que ces mouchards seront un jour fournis aux compagnies d'assurance pour l'usage à votre détriment que je vous laisse deviner !!!

Fx Dewasmes

C'est pour votre pomme !

La contribution pour les victimes d'attentats augmente.

Le montant de la contribution au Fonds de garantie des victimes des actes de terrorisme et d'autres infractions a augmenté de 0,60 euro à partir du 1er juillet, pour atteindre 6,50 euros par contrat d'assurance de bien (auto, habitation...).

Cela doit permettre d'augmenter les ressources du fonds, destiné à indemniser les victimes d'actes de terrorisme, les personnes blessées, physiquement ou psychologiquement, ou les ayants droit de personnes décédées.

Les conseils à suivre pour changer ses pneus

Quand, comment et où changer ses pneumatiques ?

En théorie, il faut changer les quatre pneus en même temps afin de conserver un comportement équilibré du véhicule.

Néanmoins, pour des raisons de coût, d'usure non régulière entre les différents essieux, les pneus sont généralement changés deux par deux.



Quand changer de pneus ?

Les pneus sont des éléments essentiels de la sécurité du véhicule. Il faut donc en changer dès que les traces d'usure deviennent flagrantes ou qu'ils sont abîmés. Le code de la route (article R.134) exige que les pneumatiques présentent des sculptures en relief, ne comportent pas de déchirure sur le flanc et n'aient pas de partie de toile apparente. **En outre, l'usure maximale tolérée est de 1,6 mm.**

Pour vérifier la profondeur de la sculpture, les pneus possèdent des **témoins d'usure placés** au fond de la gravure et répartis tout autour du pneu. Ils sont **localisés par les marques « TWI » gravées dans le flanc du pneu**. Les témoins d'usure commencent à affleurer la surface de la bande de roulement lorsque la profondeur du profil a atteint 1,6 mm.

Pour procéder à cette vérification, il existe des jauges de profondeur que l'on peut se fournir dans tous les magasins spécialisés. On peut aussi se contenter d'introduire une pièce de 1 € dans la fente du dessin du pneumatique : si les étoiles dessinées sur le bord de la pièce sont visibles, les pneus doivent être remplacés ! **Bon à savoir : un pneu usé à 50 %, c'est 20 % d'adhérence en moins sur la chaussée.**

Rouler avec des pneus en mauvais état peut entraîner l'immobilisation du véhicule, doublée d'une contravention de 135 €.

Comment choisir ses pneus ?

Un étiquetage obligatoire en magasin permet également d'avoir une idée des performances des pneus en fonction de trois critères :

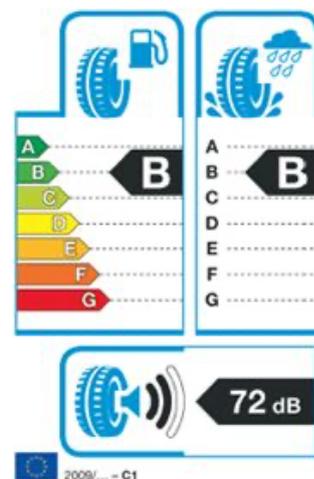
- résistance au roulement ;
- adhérence sur route mouillée ;
- bruit de roulement.

Volu par l'Union européenne, cet étiquetage est très insuffisant, mais il constitue néanmoins une première indication.

Où s'adresser ?

Pour faire changer ses pneumatiques, l'automobiliste a l'embarras du choix. Il peut se tourner vers son concessionnaire, son garagiste, un centre auto classique ou discount. Il a également la possibilité d'acheter ses pneus sur Internet, il faut alors **veiller à ce que le site vendeur offre une solution pour le montage** (par exemple, les gommages commandées sont livrées dans un garage partenaire qui se chargera ensuite de les installer).

Quelle que soit la solution choisie, n'hésitez pas à faire jouer la concurrence. Pour une même référence, les prix affichés sont rarement identiques d'un point de vente à l'autre et les écarts peuvent être importants.



D'une enseigne à l'autre, de nombreuses promotions sont par ailleurs régulièrement proposées (par exemple, deux pneus pour le prix d'un). Le forfait pose et équilibrage est même parfois offert. Quand ce n'est pas le cas, il est fréquemment facturé autour de 15 € par roue.

Comment doivent-ils être montés ?

En premier lieu, il convient de choisir des pneus qui respectent les critères de dimension (largeur, hauteur...) du véhicule. Le montage ne s'improvise pas : il faut toujours s'adresser à un spécialiste.

Sur un même essieu, il faut monter des pneus identiques.

Et si vous ne changez que deux des quatre pneus, **les pneus neufs** (qui ont une meilleure adhérence) doivent être montés de préférence **à l'arrière du véhicule**, ce qui évitera les tête-à-queue, notamment lors des décélérations brusques en virage.

Le changement de pneus implique nécessairement un équilibrage des roues afin d'éviter les vibrations une fois que le véhicule atteint une certaine vitesse. De plus, un défaut d'équilibrage peut se traduire par une usure prématurée des amortisseurs et des rotules du train avant du véhicule. Cette opération étant très souvent incluse dans les « forfaits montage », elle est normalement réalisée sans même que le client ait à la réclamer.

Que faire de ses pneus usagés ?

Un décret de 2002 oblige le distributeur à « reprendre gratuitement les pneumatiques usagés dans la limite du tonnage et des types de pneumatiques qu'il a lui-même vendus dans l'année précédente ».

Occasion ?

Nous déconseillons totalement l'usage de pneus d'occasion. En effet, il est impossible de savoir si ces pneus ont fait l'objet d'incidents qui auraient pu affecter leurs performances en termes de sécurité.

Personnes âgées :

Le disque S à l'arrière du véhicule n'est pas obligatoire



Un disque « S », comme senior, apposé à l'arrière d'une voiture, permet de prévenir les autres conducteurs qu'une personne âgée est au volant. **Contrairement à une rumeur récemment répandue, son affichage n'est pas exigé.**

Dernièrement, l'éventuelle obligation d'apposer le macaron « S », comme senior, sur le pare-brise arrière d'un véhicule a fait l'objet de quelques vidéos sur les réseaux sociaux, questionnant son caractère impératif.

Cet affichage avertit les usagers qu'une personne âgée est au volant. Ce sujet viral est intervenu à la suite d'un fait divers qui s'est déroulé en juin dernier, à La Rochelle (17) : une femme de 83 ans qui roulait à contresens a percuté un groupe de jeunes cyclistes, dont l'une des victimes n'a pas survécu à l'accident.

La Sécurité routière précise sur son site que le disque dédié aux personnes âgées de plus 70 ans, à appliquer à l'arrière du véhicule, n'est pas obligatoire. Cet objet n'émane d'ailleurs pas de cette administration, il a été créé par l'association Signal S, en 2016.

Sur sa page Internet, cette dernière confirme le caractère facultatif de la vignette : « *Loin de vouloir rendre ce disque obligatoire pour tous nos aînés, nous estimons qu'il ne doit s'adresser qu'aux personnes âgées en légère perte de confiance au volant [...].* »

Seniors et conduite : aucune obligation

Plus généralement, il n'existe à ce jour aucune obligation pour les seniors concernant la conduite, pas même une visite médicale d'aptitude. Pourtant, le vieillissement altère certaines capacités, comme la vision, les réflexes, l'audition, etc., essentielles pour une telle activité.

Prendre le volant peut alors s'avérer dangereux pour le conducteur mais aussi les autres usagers. La Sécurité routière préconise, pour les personnes concernées, de faire des stages de remise à niveau sur la réglementation et leur propre conduite, dispensés par divers organismes (associations, auto-écoles, mutuelles...).

Hôtellerie : La valeur des étoiles

Le nombre d'étoiles qu'affichent les hôtels constitue l'un des premiers critères de leur choix. Mais attention, il n'existe pas de normes internationales.

En France : un classement national

Chez nous, le classement des hébergements collectifs tels que les hôtels, les campings ou les villages vacances est géré par Atout France, l'opérateur national du tourisme, et relève d'une demande de l'exploitant.

Établi pour cinq ans, il s'échelonne d'une à cinq étoiles. Les critères (révisés, eux aussi, tous les cinq ans) évaluent le niveau de confort des équipements, les services proposés, et les bonnes pratiques en matière de respect de l'environnement et d'accessibilité.

Depuis le « une-étoile » jusqu' au « palace »

L'évaluation repose sur plus de 240 critères (propreté, taille des lits...), dont certains sont obligatoires.

-Pour obtenir « une étoile », un hôtel doit proposer des chambres doubles d'au moins 9 m², hors salle de bains qui, elle, peut être partagée.

-Un « deux-étoiles » possède, en outre, des espaces communs de plus de 30 m², et la réception est ouverte 10 heures par jour.

-Dans un trois-étoiles la réception reste ouverte 12 heures et les chambres de cette catégorie d'hébergement disposent d'une superficie supérieure ou égale à 13,5 m², de sanitaires individuels et d'un téléviseur.

-En quatre-étoiles (dans l'hôtellerie haut de gamme) les chambres mesurent au minimum 16 m² et 24 m² (cinq-étoiles), sanitaires inclus. Si ce type d'établissement comporte plus de 30 chambres, l'accueil est assuré 24 heures sur 24.

-Les cinq-étoiles présentant des caractéristiques exceptionnelles (intérêt patrimonial, services sur mesure...) peuvent décrocher la distinction « Palace ».

Une tentative d'harmonisation européenne

En France, ces règles s'avèrent plus strictes qu'à l'étranger. En Espagne ou en Italie, elles varient en fonction de la région. Ainsi, de l'autre côté des Alpes, un quatre-étoiles en Molise n'offre pas le même standing qu'un établissement du même niveau en Toscane, bien plus sévère.

En 2009, les hôteliers allemands, autrichiens et suisses ont créé la plateforme Hotelstars Union afin d'harmoniser leurs classements. Elle regroupe désormais 20 États membres (Belgique, Danemark, Grèce...) et a jaugé plus de 22 000 hôtels selon 247 critères communs. Ces derniers diffèrent des normes françaises (pas de surface minimale des chambres, par exemple).

De grosses différences au niveau mondial

Dans le reste du monde, les systèmes et les exigences fluctuent. Outre-Atlantique, l'Association américaine des automobilistes (AAA) note les hôtels aux États-Unis, au Canada, au Mexique et dans les Caraïbes en leur attribuant des diamants, qui correspondent à nos étoiles et sont dignes de confiance.

Au Japon, en Thaïlande ou à Singapour, les hiérarchisations en étoiles équivalent aux standards européens, voire les dépassent : un trois-étoiles thaïlandais peut être supérieur à un quatre-étoiles français.

À l'inverse, mieux vaut en enlever une (ou deux...) aux prétentions des établissements égyptiens, turcs ou marocains.

Séjours hôteliers : attention aux anarques

En feuilletant une publicité ou un catalogue, vous avez été séduit par la description d'un hôtel quatre étoiles avec vue superbe sur le Mont-Blanc. Or, une fois sur place, vous vous apercevez que cet hôtel est enfoui dans une rue sans issue de Chamonix et n'est qu'un deux étoiles. Bref, il ne correspond pas à la description qui en avait été faite.

Ce que dit la loi

La présentation fautive des caractéristiques d'un service constitue l'infraction de pratique commerciale trompeuse prévue par les articles L. 121-2 et L. 121-3 du Code de la consommation.

La personne physique qui se rend coupable d'un tel délit encourt une peine d'emprisonnement de 2 ans et une amende de 300 000 euros ou de l'une de ces deux peines. Les personnes morales encourrent quant à elles, une

amende d'un montant pouvant aller jusqu'à 1 500 000 euros, ainsi que des peines complémentaires comme la fermeture d'un établissement ou la diffusion de la condamnation par presse écrite.

En outre, par un tel comportement, le professionnel manque à son obligation d'information et à ce titre engage sa responsabilité civile. Il est donc tenu d'allouer des dommages et intérêts en réparation des préjudices subis.

Articles L. 121-2, L. 121-3, L. 132-2, L. 132-3, L. 441-1, L. 454-1 du Code de la consommation. Articles 131-38 et 131-39 du Code pénal. Pour les réservations faites après le 1^{er} octobre 2016 : article 1240 du Code civil.

Ce que vous devez faire

Dans un premier temps, adressez-vous à l'hôtelier par lettre recommandée, afin de lui exprimer votre insatisfaction et lui demander une indemnisation à titre de règlement amiable, (voir en fin d'article le modèle). Si vous n'obtenez pas une réponse satisfaisante, vous devrez déposer plainte et vous constituer partie civile pour réclamer des dommages et intérêts.

Vous pouvez également saisir la direction de la protection des populations de votre département (DDPP) pour dénoncer ces pratiques. Adresse des DDPP : <http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Liste-des-directions-departementales-de-la-protection>.

Vous pouvez préférer saisir directement une juridiction civile, pour obtenir réparation.

Devant quel tribunal agir

Sauf cas particuliers, lorsque vous saisissez le tribunal, vous devrez justifier avoir réalisé des démarches en vue de parvenir à une résolution amiable du litige (art. 54 du Code de procédure civile). Il s'agit, par exemple, d'évoquer les différents courriers que vous avez écrits ainsi que les délais laissés pour vous répondre.

À défaut, le juge pourra vous inviter à procéder à une tentative de règlement amiable de votre litige, avant de vous adresser à nouveau à lui.

Modèle de lettre pour règlement amiable

La lettre type – Pratique commerciale trompeuse d'un hôtel

Lettre à adresser en recommandé avec accusé de réception à l'hôtelier.

Vos prénom et nom
Votre adresse
Code postal - Ville

Destinataire
Adresse du destinataire
Code postal - Ville

À ..., le ...

Madame, Monsieur,

Après lecture des spécifications de votre hôtel sur ... (**précisez le support publicitaire, un catalogue ou un site Internet, par exemple**), j'ai réservé ... (**objet de la réservation**) pour la période du ... au ... (**date du séjour**) et ce pour un montant de ... euros.

En arrivant sur les lieux (**description**), j'ai/nous avons constaté que la chambre ne correspondait pas à la description faite (**précisez la différence**).

Ajoutez éventuellement

J'ai/nous avons immédiatement quitté votre établissement afin de trouver un autre hôtel. Entraînant de ce fait un surcoût de notre séjour de ... euros.

J'ai/nous avons donc été amené(s) à souscrire une réservation dans votre établissement à la lecture de fausses allégations.

Au regard du caractère trompeur de cette pratique commerciale, nous vous mettons en demeure de m/nous allouer la somme de ... euros à titre d'indemnisation du préjudice subi (**surcoût de votre hébergement dans un autre hôtel, différentiel de prix d'une chambre d'un hôtel 2 étoiles et 4 étoiles, mais aussi du préjudice moral**).

À défaut, je me verrais dans l'obligation de déposer une plainte pour pratique commerciale trompeuse, infraction prévue et réprimée aux articles L. 121-2 et suivants du code de la consommation.

Je vous prie de croire, Madame, Monsieur, à l'expression de mes sentiments distingués.

Signature

Comment choisir son huile d'olive

Provenance, terroir, qualité du fruité... Les mentions se multiplient sur les étiquettes des bouteilles d'huile d'olive. Comment faire la part du marketing dans toutes ces indications ? Et surtout, comment faire son choix en fonction de ses goûts, de son budget et de l'origine.

Origines indéterminées ?

La mention de la provenance est obligatoire sur l'étiquette des huiles commercialisées dans l'Union européenne. Elle indique à la fois l'origine des olives et le lieu de production de l'huile. Vous ne serez pas forcément mieux informé pour autant, car la plupart des produits proposés dans le commerce sont des mélanges d'huiles de diverses provenances (Espagne, Italie, Grèce, Tunisie...) reconnaissables à des mentions comme « huiles d'olive de l'Union européenne » ou même « assemblage d'huiles d'olives originaires de l'UE et non originaires de l'UE » (autant dire le monde entier !).

L'indication d'un pays d'origine unique n'apporte pas forcément plus de précision, notamment lorsqu'il s'agit de très gros producteurs d'huile d'olive comme l'Espagne (qui pourvoit à elle seule environ 50 % du marché mondial), l'Italie ou la Tunisie, où tous les niveaux de qualité coexistent.

Toutefois, si l'on recherche une huile typée, le mieux est d'orienter son choix vers des produits bénéficiant d'une appellation d'origine contrôlée (AOC) ou protégée (AOP), qui garantit le lien entre le produit et son terroir, entendu au sens large (sol, climat, savoir-faire).

On compte près d'une centaine d'appellations d'origine en Europe, dont 42 en Italie, 26 en Espagne et 8 en France.

Les 8 appellations françaises

- AOP huile d'olive de Corse
- AOP huile d'olive de Nîmes
- AOP huile d'olive de Nyons
- AOP huile d'olive de la vallée des Baux-de-Provence
- AOP huile d'olive de Haute-Provence
- AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence
- AOP huile d'olive de Nice
- AOP huile d'olive de Provence

L'huile d'olive dans le monde

À l'échelle mondiale, 97,11 % de la production d'huile d'olive provient du bassin méditerranéen où se trouvent les pays traditionnellement producteurs. 70,8 % de la production planétaire provient plus précisément des pays de l'Union européenne et principalement de l'Espagne, la Grèce et l'Italie.

Mais l'huile d'olive est désormais produite tout autour du globe et des oliviers sont cultivés aux États-Unis, dans une grande partie de l'Amérique du Sud et même en Australie et en Nouvelle-Zélande.

BIO ou pas BIO ?

Les huiles d'olive portant le logo AB se multiplient dans les grandes surfaces. Mais attention, si la certification « **agriculture biologique** » **garantit l'absence de traitement chimique des olives, elle n'a pas d'impact sur la qualité gustative de l'huile,**

Les méthodes de culture bio limitent drastiquement la présence de résidus de pesticides. Toutefois, les huiles d'olive conventionnelles affichent habituellement des taux de contamination par des résidus de pesticides assez bas par rapport aux autres cultures fruitières ou légumières.

Le fruité vert

Le fruité vert caractérise les huiles issues d'olives récoltées quelques jours avant leur pleine maturité, quand leur couleur est « tournante » ou légèrement « purpurine », c'est-à-dire qu'elle passe du vert au mauve. Ce sont souvent les plus qualitatives, car les plus aromatiques et les plus riches en polyphénols.

Ces huiles peuvent présenter de l'ardence et/ou de l'amertume, dues à la fraîcheur des olives au moment de la trituration.

Le fruité mûr

Le fruité mûr s'obtient avec des olives récoltées mûres et noires. L'huile a alors des saveurs plus douces (peu ardentes et peu amères) et rondes en bouche. (En France, les huiles AOP de Nîmes et de Nyons.)

Le fruité noir

Le fruité noir est élaboré selon une méthode ancestrale nécessitant un début de fermentation des olives dans des conditions contrôlées (oxygène, temps et température). Il en résulte une huile crémeuse.

Dates de péremption

La mise en bouteille, et non l'année de récolte, détermine la date optimale de consommation. Pour garantir un produit loyal jusqu'au bout de sa commercialisation, une huile d'olive vierge extra doit être d'une qualité irréprochable à son embouteillage afin de minimiser sa courbe du vieillissement.

La DDM (date de durabilité minimale) est obligatoire et indique la durée pendant laquelle l'huile doit conserver toutes ses qualités. Mais attention, fixée par les fabricants eux-mêmes, elle varie selon les marques d'un à deux ans à compter de la mise en bouteille. De plus, elle n'est pas calculée à partir de l'année de récolte mais de celle de la mise en bouteille.

Beaucoup de produits de grande consommation mélangent des huiles de millésimes différents et dans les faits, les DDM plus longues ne garantissent pas nécessairement des produits impeccables

Or, contrairement au vin, l'huile d'olive vieillit mal.



Seule garantie pour le consommateur : l'indication de la date de récolte des olives, hélas rarement mentionnée sur les bouteilles et habituellement réservée aux huiles très haut de gamme. Dans tous les cas, **mieux vaut consommer l'huile d'olive au cours de son année de production et dans les trois ou quatre mois après l'ouverture de la bouteille.**

Il faut aussi la conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur, car elle est très sensible à l'oxydation et au rancissement qui en résulte.

Une huile pour quel usage ?

Suave ou fruitée, fraîche ou longue en bouche, d'une grande finesse ou d'une rusticité intense, la palette gustative des huiles d'olive est très riche. Il en va donc de l'huile d'olive comme du vin. Son marché est très segmenté, du tout-venant aux grands crus.

L'huile de catégorie vierge extra regroupe en principe le haut de gamme des huiles d'olive vierges qui doivent toutes obligatoirement être obtenues par procédé mécanique (pressage), sans traitement chimique ni chauffage susceptible d'altérer sa qualité.

Mais pour décrocher le qualificatif « extra », elles doivent également répondre à des critères chimiques et sensoriels précis censés garantir « l'usage des meilleures olives et l'embouteillage des meilleures huiles ».

Dans cette catégorie reine, les écarts de qualité demeurent très grands. Ainsi, une huile de Toscane produite à quelques dizaines d'hectolitres sur un terroir d'exception ou une huile catalane primée dans de prestigieux concours internationaux peuvent dépasser les 50 €/l, quand le prix plancher des produits industriels démarre à 4 ou 5 €/l.

Ces derniers ne sont pas nécessairement de mauvaise qualité, mais ils manquent généralement de caractère car ils résultent d'assemblages de plusieurs huiles provenant de régions (voire de pays) et de variétés différentes, afin d'obtenir au final une qualité et un goût acceptables du plus grand nombre mais par conséquent uniformisé.

Ils conviennent parfaitement pour la cuisson, car la plupart des arômes de l'huile sont détruits par la chaleur. Nul besoin, donc, de prendre une huile vierge extra pour cuisiner, une huile vierge (moins riche en goût mais tout aussi sûre d'un point de vue sanitaire) sera largement acceptable pour cet usage.

On a donc tout intérêt à avoir plusieurs huiles dans son placard, l'une, basique, pour la cuisine, et les autres, plus subtiles, que l'on appréciera pleinement sur des préparations crues.

Attention enfin, l'apposition des termes « première pression à froid » sur une huile d'olive n'est plus autorisée. Non prévue par la réglementation, cette mention signifie en effet que l'huile est obtenue par un chauffage à moins de 27 °C qui n'altère pas ses qualités.

Grâce aux progrès techniques, elle n'est plus utile et cette mention est devenue un pur argument de vente (illicite). De même, la mention « récolte manuelle » n'est pas prévue par la réglementation.



Apprendre à déguster

Votre palais sera toujours votre meilleur guide. Comme pour le vin, il faut donc apprendre à déguster les huiles d'olive afin d'apprécier pleinement leurs différences. **Attention toutefois à vous fier à votre palais plus qu'à votre nez** : une huile au parfum puissant ne sera pas forcément riche en goût, et inversement.

-les huiles de type « fruité vert » ont des saveurs végétales (herbe, foin coupé, poivron, artichaut, tomate verte

-les huiles de type « fruité mûr » auront des saveurs plus douces.

-les huiles de type « fruité noir », caractéristique de l'AOC Provence en « olives mûrées ». Ce type de produit est élaboré selon une méthode ancestrale nécessitant une phase de fermentation des olives dans des conditions bien particulières. Il en résulte une huile crémeuse, aux arômes de cacao, de champignons et de sous-bois, appréciée de certains amateurs.

Le marché des huiles d'olive

La consommation d'huile d'olive en années 2000, après avoir triplé en 15 ans. consommée derrière l'huile de tournesol, présence dans les aliments transformés français achètent en moyenne 8,9 litres

Notre production nationale, très mondiale), reste en marge par rapport à dernières années, elle n'a représenté que hexagonale, largement dominée par l'Espagne – leader en conventionnel –, l'Italie et la Tunisie – leader dans l'huile d'olive bio.

L'huile française se positionne essentiellement dans le marché haut de gamme avec des produits vendus autour de 25 € le litre.

Du côté des marques présentes en France, les leaders de l'huile d'olive vierge extra (hors bio) sont Puget (20 % de part de marché), puis Carapelli (9 %) et Terra Delyssa.



France est stable depuis les Elle est la quatrième huile la plus l'huile de colza et l'huile de palme (sa explique sa position). Les foyers d'huile par an.

modeste (1 % de la production notre consommation. Sur ces vingt 4,4 % de la consommation

notre consommation. Sur ces vingt 4,4 % de la consommation

Extrait de que choisir

Bien choisir sa plancha



La plancha représente une alternative saine et pratique au barbecue tout en conservant son aspect convivial. Grâce à la présence d'une plaque de cuisson, on peut y faire griller de la viande, mais aussi y cuisiner des mets plus délicats comme du poisson, des légumes ou des œufs. De nombreux fabricants français et étrangers en proposent à des prix allant de 30 à plus de 1 000 €.

En résumé : ce qu'il faut savoir avant d'acheter une plancha

- La plancha offre une cuisson plus saine que le barbecue à charbon à condition de respecter certaines consignes.
- La qualité de la plaque de cuisson dépend non seulement du matériau utilisé, mais aussi d'autres éléments comme son épaisseur ou sa qualité de fabrication.
- Seules les planchas électriques peuvent être utilisées en intérieur et sur les balcons et terrasses d'immeuble.
- N'oubliez pas, au moment de choisir, de tenir compte de la qualité de fabrication, de la simplicité d'utilisation et de la durée de la garantie.
- Un bon entretien assurera la longévité de votre plancha.

De quoi est composée une plancha ?

L'élément le plus important de la plancha, c'est sa plaque de cuisson, de préférence entourée d'un rebord et inclinable de manière à favoriser l'évacuation des graisses vers le bac récupérateur, qui doit pouvoir être retiré facilement pour être lavé (les réservoirs sous forme de mug sont plus petits et généralement plus maniables que ceux en forme de tiroir).

Des boutons permettent de régler la température et un châssis maintient l'ensemble. Certaines planchas sont installées sur un chariot et équipées d'un couvercle qui sert à protéger la plaque des poussières et des intempéries lors du stockage, mais doit rester ouvert lors de la cuisson.

Les hautes températures que la plaque atteint permettent de saisir les aliments sans contact avec des flammes et avec un usage limité de matières grasses. En baissant la température, on peut également cuisiner des produits plus délicats tels que du poisson, des fruits de mers, des légumes.

Les planchas les plus abordables sont souvent des modèles électriques de moins de 2 000 W équipés d'une plaque de cuisson de petite taille recouverte d'un revêtement antiadhésif de type Téflon. On en trouve à partir de 30 €. Il existe aussi des modèles électriques plus robustes en Inox qui peuvent être stockés à l'extérieur. Pour ce type d'appareil, comptez au minimum 250 €.

Les planchas électriques

Les planchas électriques ont l'avantage de fonctionner sans combustible et d'être utilisables n'importe où, tant qu'une prise de courant est disponible. Une zone de cuisson de 1 500 W suffit pour griller de la viande à condition que la chaleur de la résistance se transmette bien à la plaque, mais avec 2 000 W, vous serez plus tranquille. Sur certains modèles, la plaque peut atteindre 250 °C en moins de 10 minutes.

Les hautes températures que la plaque atteint permettent de saisir les aliments sans contact avec des flammes et avec un usage limité de matières grasses. La plancha peut aussi servir à maintenir les préparations au chaud.

Les planchas à gaz

Destinées à un usage extérieur, les planchas à gaz nécessitent d'être branchées à une bouteille de gaz propane ou butane (voire au gaz de ville pour certaines). L'allumage se fait soit à l'aide d'un allumage piézo-mécanique (1 impulsion = 1 étincelle, à répéter si nécessaire), soit avec un allumage piézo-électronique générant un train d'étincelles (plus pratique). Les planchas à gaz permettent de saisir la viande aussi bien que les barbecues à charbon tout en dégageant moins de fumée.

Les planchas à charbon

Les planchas à charbon sont en fait des plaques conçues pour s'adapter sur des barbecues classiques. Dans ce cas, la graisse des aliments est évacuée directement dans la cuve du barbecue. Certaines plaques peuvent être installées sur des barbecues électriques ou à gaz, ce qui permet de mieux gérer la température de cuisson. Mais avec ce type de plancha, le rendement est toujours plus faible que sur des appareils spécifiques du fait de l'éloignement de la plaque de cuisson de la source de chaleur.

Une cuisson plus saine... sous conditions

La cuisson à la plancha est-elle vraiment plus saine qu'avec un barbecue ? Oui, dans la mesure où les flammes n'entrent pas en contact avec la nourriture et donc que le risque d'apparition de composés chimiques cancérigènes est limité. Le fait qu'elles permettent de cuire du poisson et des légumes sans matière grasse va aussi dans le sens d'une cuisine équilibrée.

Quel matériau pour la plaque ?

Le matériau qui a servi à fabriquer la plaque de cuisson est un élément important car il influe directement sur le prix, la cuisson et le nettoyage. Toutefois, l'épaisseur de la plaque, sa composition, sa qualité de fabrication, la distance avec la source de chaleur et son entretien sont des éléments à prendre en compte. Ainsi, une plaque épaisse résistera mieux à la déformation due à des chocs thermiques, par exemple, tandis qu'un émaillage de qualité facilitera l'entretien, augmentera la durabilité et limitera l'adhérence des aliments.

-Le chrome dur

Les plaques en acier recouvertes d'une pellicule protectrice en chrome dur (à ne pas confondre avec les plaques en Inox) ont une bonne conservation de la chaleur et résistance aux chocs thermiques. Leur revêtement lisse facilite le nettoyage et permet de garder une hygiène irréprochable. Il résiste aussi à l'oxydation et à l'abrasion des spatules. Chères à l'achat, elles constituent un bon investissement pour ceux qui en font un usage intensif.

-L'Inox

Les plaques en acier inoxydable ressemblent à celles en chrome dur, à ceci près qu'elles sont beaucoup moins épaisses (de 3 à 6 mm). Le fait qu'elles soient bien lisses facilite le nettoyage à l'eau claire et permet d'assurer une bonne hygiène. L'Inox a aussi la particularité de résister à l'oxydation tant que la couche de protection est intacte. Le fait que l'Inox présente moins d'inertie que les autres matériaux permet d'ajuster plus rapidement la température de cuisson.

-L'acier laminé ou rectifié

L'acier est un bon conducteur de chaleur et sa résistance aux rayures permet de couper les aliments directement dessus. Il est cependant nécessaire de préserver la pellicule de protection qui recouvre la plaque afin d'éviter que de la corrosion apparaisse. Après un nettoyage à l'eau et un séchage, l'application d'une couche d'huile protectrice est nécessaire pour une meilleure conservation. Les planchas en acier laminé présentent un rapport qualité/prix particulièrement intéressant. Celles en acier rectifié ont la particularité d'être plus épaisses et plus lisses.

-La fonte brute

Très épaisses, les plaques en fonte présentent une bonne inertie qui leur permet de bien saisir les viandes. En contrepartie, elles sont lourdes et la nourriture a tendance à accrocher, à moins qu'elles soient culottées. Sensibles à la corrosion, elles nécessitent d'être huilées régulièrement.

-L'acier émaillé et la fonte émaillée

Ces matériaux sont les plus couramment utilisés sur les modèles grand public. Il faut dire qu'ils présentent de nombreux avantages, notamment une grande inertie et

une bonne répartition de la chaleur. Qui plus est, ils ont des propriétés antiadhésives et sont faciles à entretenir car ils s'avèrent peu sensibles à la corrosion.

-Le revêtement antiadhésif de type Téflon

Ce type de revêtement (PTFE) se retrouve principalement sur les planchas électriques à usage intérieur. Sur ces plaques, les aliments n'attachent pas, même lorsqu'on n'utilise pas de matière grasse, et un simple coup d'éponge humide suffit pour les nettoyer. Si le Téflon a tendance à se dégrader à haute température, les revêtements PTFE de qualité supportent une utilisation à 250 °C, ce qui est bien suffisant pour saisir les aliments. Mais attention aux inconvénients cités dans un des derniers articles de l'URFU sur les PTFE.

Quelle surface de cuisson faut-il ?

Ne prenez pas au pied de la lettre les indications fournies par les fabricants. Pour ne pas risquer d'être à l'étroit, comptez au minimum 250 cm² de surface de cuisson par convive. Ainsi une plancha dotée d'une plaque de 60 x 40 cm conviendra pour une tablée de 6 à 8 personnes, à condition de ne pas faire cuire les accompagnements en même temps que les grillades.

Comment entretenir une plancha ?

S'occuper de la plaque dès la fin de la cuisson facilite le nettoyage. Dans ce cas, il suffit, après avoir éteint la plancha et éliminé les plus gros résidus, de verser de l'eau et de nettoyer la surface avec une éponge.

Si la surface est très sale, il est possible de jeter des glaçons sur la plaque encore chaude. Toutefois, cette technique peut engendrer un choc thermique important susceptible de déformer certains matériaux. À utiliser donc avec prudence.

Le plus sûr est de racler la surface à l'aide d'une spatule afin de diriger le liquide et les résidus vers le bac à graisse. Nettoyer la surface avec un peu de vinaigre blanc peut aussi s'avérer utile pour éliminer les odeurs ou limiter les transferts de saveurs lorsque l'on alterne des cuissons sucré-salé ou poisson-viande. Le vinaigre aide également à dissoudre les restes calcaires des nettoyages à l'eau.

L'utilisation d'une boule en Inox peut être utile sur certains matériaux pour un nettoyage plus en profondeur. N'oubliez pas, enfin, de vider le bac à graisse et, une fois la plaque refroidie, de passer un coup de chiffon en microfibres ou d'éponge pour lui rendre son éclat.

Pour un nettoyage à froid, mélangez de l'eau avec du liquide vaisselle, du bicarbonate de soude ou de la pierre de nettoyage, frottez avec une éponge puis rincez.

Le Dossier Vitamines !

Le terme « vitamine » vient du latin « vita » qui signifie vie et du suffixe *amine* qui est le nom d'un radical en chimie (toutes les vitamines ne possèdent pas pour autant le radical amine).

Il y a six grandes catégories de vitamines de A à E et K.

Ces catégories sont ensuite déclinées en dénominations spécifiques : ex : vitamines B1 à B12

Une vitamine est une substance organique, nécessaire en quantité mineure (moins de 100 mg/jour), au métabolisme d'un organisme vivant, qui ne peut être synthétisée en quantité suffisante par cet organisme.

Chaque organisme a des besoins spécifiques : une molécule peut être une vitamine pour une espèce et ne pas l'être pour une autre. C'est par exemple le cas de la vitamine C indispensable aux primates mais pas à la plupart des autres mammifères.

Molécules organiques, les vitamines B et C sont majoritairement des précurseurs de coenzymes, molécules qui participent au site actif d'une enzyme, activent des substrats ou sont des substrats particuliers.

Elles doivent être apportées régulièrement et en quantité suffisante par l'alimentation. Chez l'être humain, deux vitamines sont synthétisées par des bactéries intestinales : les vitamines K et B₈. La vitamine D est un dérivé de stéroïde qui peut être synthétisé par la peau exposée au Soleil chez l'homme, et qui possède un rôle hormonal.

Un apport insuffisant ou une absence de vitamine provoquent respectivement une hypovitaminose ou une avitaminose qui sont la cause de diverses maladies (scorbut, béribéri, rachitisme, etc.). Un apport excessif de vitamines liposolubles (A et D essentiellement) provoque une hypervitaminose, très toxique pour l'organisme, car l'excès de vitamines liposolubles ne peut être éliminé rapidement par les reins et est stocké dans le foie.

Vitamines A :

Quels sont les aliments qui en contiennent le plus ?

Voici les produits essentiels pour enrichir votre alimentation de cette précieuse alliée de l'organisme qui joue un rôle clé dans l'éclat de la peau et la clarté de la vision. Essentielle et polyvalente, elle se puise dans des sources variées : le rétinol présent dans les produits animaux ou le bêta-carotène des fruits et légumes colorés.



Les bienfaits de la vitamine A

La vitamine A, véritable gardienne de la vision, est cruciale pour la transmission des signaux nerveux aux nerfs optiques, et peut même aider à prévenir des troubles oculaires tels que la cataracte et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Mais ses bienfaits ne s'arrêtent pas là. Cette vitamine polyvalente est indispensable au bon développement des embryons, soutient la croissance cellulaire et le renouvellement des tissus, comme ceux de la peau et des muqueuses intestinales, et renforce le système immunitaire.

En prime, sous forme de bêta-carotène, elle se transforme en un puissant antioxydant qui combat les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire. Et ce n'est pas tout : la vitamine A est aussi une alliée précieuse pour une peau resplendissante, favorisant le renouvellement cellulaire et la production de mélanine, pour un teint unifié et sans défaut. En somme, un véritable élixir de santé et de beauté pour vous mesdames.

Rétinol et bêta-carotène : deux visages de la vitamine A

Le rétinol, forme active de la vitamine A, se retrouve surtout dans les produits d'origine animale comme le foie, le beurre, le lait et les œufs.

Le bêta-carotène, pigment végétal des carottes, patates douces, épinards et mangues, se transforme en vitamine A dans le corps. Cette provitamine A joue un rôle clé dans la vision, l'immunité et la santé de la peau, tout en agissant comme un

antioxydant puissant. En neutralisant les radicaux libres, le bêta-carotène aide à protéger les cellules et à prévenir certaines maladies chroniques.

Quel est l'apport quotidien recommandé ?

L'Anses recommande des apports journaliers en vitamine A adaptés à chaque profil : 750 µg pour les hommes, 650 µg pour les femmes, et entre 450 et 550 µg pour les enfants, selon leur âge. Ces doses permettent de répondre aux besoins spécifiques de chaque groupe et de maintenir un bon équilibre nutritionnel.

Quels aliments mettre au menu pour faire le plein de vitamine A ?

La vitamine A préformée se trouve exclusivement dans les aliments d'origine animale. Pour une dose conséquente de rétinol, rien de mieux que les abats : **le foie de volaille**, par exemple, regorge de vitamine A, tandis que **les abats de dinde** en contiennent. **Le beurre**, bien que plus modeste reste une bonne source, mais attention à ne pas en abuser à cause de sa teneur en graisses saturées : 20 g suffisent à couvrir un quart de vos besoins quotidiens en rétinol.

Les fromages ne sont pas en reste, avec le parmesan, l'emmental et le roquefort. **Les poissons gras**, notamment le foie de morue, sont également riches en rétinol. Ces aliments, tout en étant des sources riches de rétinol, doivent être consommés avec équilibre pour profiter de leurs bienfaits sans excès.

-Quels fruits et légumes pour s'assurer une alimentation équilibrée ?

Les caroténoïdes, ces pigments végétaux qui se transforment en vitamine A dans le corps, sont abondants dans les fruits et légumes aux teintes vives. **Les carottes**, se hissent en tête de liste, suivies par **le potiron** et **la citrouille**. **Les abricots, les mangues et les melons** ajoutent une touche douce et savoureuse à votre apport en pro-vitamine A.

Les légumes à feuilles vert foncé, souvent moins remarquables, sont également riches en caroténoïdes. **La laitue**, les épinards et le brocoli contribuent tous à vos besoins quotidiens. Un aliment surprenant ? Le pissenlit, qui offre une concentration impressionnante de vitamine A. Ce végétal peut être dégusté cru en salade, cuit comme des épinards, ou même en infusion.

Comment reconnaître une carence en vitamine A ?

Une carence en vitamine A se trahit souvent par une vision trouble, une peau desséchée, et, chez l'enfant, un retard de croissance.

Si vous avez des doutes quant à une possible carence en vitamine A, mieux vaut consulter un médecin. Un diagnostic rapide permettra d'éviter des complications et de rétablir votre santé sans attendre.

Vitamines B :

Quels sont les aliments qui en contiennent le plus ?

Les huit vitamines du groupe B, essentielles pour l'énergie, se trouvent dans des aliments aussi divers que les légumes verts, la levure de bière ou les abats !

Les bienfaits des vitamines B :

Les huit vitamines du groupe B jouent un rôle vital pour le bien-être, mais elles doivent être consommées quotidiennement, car le corps ne les conserve pas.

Plusieurs actions attribuées aux vitamines B :

Les vitamines B, véritables alliées de la vitalité, œuvrent à plusieurs niveaux essentiels dans l'organisme, de l'énergie qu'elles libèrent au bon fonctionnement du système nerveux. Leur particularité : elles ne sont pas stockées par le corps en quantité suffisante, d'où la nécessité d'un apport régulier pour maintenir leur efficacité.

Les B1, B2, B3, B5, B6 et B8 dynamisent le métabolisme énergétique, tandis que les B9 et B12 sont cruciales pour la formation des globules rouges, la régénération cellulaire et la santé du système nerveux central. En période de stress ou d'activité intense, assurer une alimentation riche en vitamines B est une stratégie indispensable pour soutenir la performance mentale et éviter la fatigue.



Tour d'horizon de l'ensemble des vitamines B :

Les vitamines B, essentielles au bien-être, contribuent chacune à des fonctions vitales de l'organisme. -La vitamine B1, ou thiamine, orchestre la transformation des glucides en énergie tout en soutenant le cœur et les muscles.

-La vitamine B2, ou riboflavine, libère l'énergie des aliments et assure un métabolisme sain du fer, apportant une aide précieuse contre la fatigue et renforçant le système nerveux.

-La vitamine B3/PP, connue également sous le nom de niacine, assure une fonction nerveuse optimale, -La vitamine B5, ou acide pantothénique, propulse l'oxygène vers les cellules, améliorant ainsi les capacités mentales et réduisant la fatigue.

-La vitamine B6, ou pyridoxine, joue un rôle crucial dans le métabolisme des acides aminés, la formation des globules rouges et maintient un équilibre psychologique sain tout en combattant la fatigue.

-La vitamine B8, ou biotine, essentielle pour le métabolisme des acides gras, agit de concert avec les autres vitamines B.

-La vitamine B9, ou acide folique, favorise la formation normale des globules rouges et leur oxygénation, jouant un rôle clé contre la fatigue.

-La vitamine B12 intervient dans le métabolisme énergétique, la formation des globules rouges et soutient les fonctions neurologiques et psychologiques normales, tout en contribuant à réduire la fatigue.

Quels aliments mettre au menu pour faire le plein de vitamine B ?

Privilégiez les légumes verts comme le brocoli et les épinards, les légumes à feuilles comme le chou et la salade, ainsi que les herbes aromatiques comme le persil. Les légumineuses et le foie sont également des sources riches en vitamine B9.

La levure de bière, une alliée aux nombreux bienfaits

La levure de bière se distingue comme une véritable mine d'or pour les vitamines du groupe B, offrant une palette complète incluant la B1, B2, B3, B5, B6, B9 et B12, faisant d'elle une alliée incontournable pour la santé. Présentée en paillettes, elle se saupoudre facilement sur les salades ou les yaourts, facilitant ainsi une cure bénéfique pour renforcer cheveux et ongles.

Quelles viandes mettre au menu ?

Les abats, comme le foie, et la viande en général, sont de véritables trésors de vitamines B5 et B6, essentielles pour la vitalité et l'équilibre hormonal. Ces nutriments participent activement au métabolisme énergétique.

La vitamine B3 : pour faire le plein de cette vitamine, les céréales complètes comme le blé, l'avoine, le riz sauvage, le seigle et le quinoa sont des choix judicieux.

Le top des aliments riches en vitamine B12

La vitamine B12, clé du renouvellement cellulaire et du bon fonctionnement nerveux, est naturellement présente dans les aliments d'origine animale. Son déficit se traduit par une fatigue persistante, des troubles mnésiques et des engourdissements, affectant particulièrement les végétaliens, végétariens et les seniors.

Au menu : oie, rognons, maquereaux, sardines, huîtres et crevettes, oeufs, viandes, lait et fromages. Avec des alternatives comme les lentilles, la spiruline et les noix en « en-cas sains », on enrichit son régime tout en optimisant l'action synergique de la B12 avec les vitamines B6 et B9.

Les signes d'un manque de vitamines B :

Une carence en vitamines B peut se traduire par divers symptômes tels que la fatigue persistante, la peau sèche, des troubles gastro-intestinaux comme la diarrhée ou la constipation, des engourdissements et des problèmes de mémoire, ainsi que des signes d'anémie. Il est essentiel de consulter un professionnel de santé pour obtenir un diagnostic précis et des conseils adaptés concernant votre alimentation et éventuellement la prise de suppléments vitaminiques.

Vitamines C :

Quels sont les aliments qui en contiennent le plus ?

La vitamine C se trouve en abondance dans certains aliments.



La vitamine C a un pouvoir antioxydant. En freinant le stress oxydatif, elle protège les cellules contre le vieillissement prématuré et des maladies graves telles que le cancer, les affections cardiovasculaires et les troubles neurodégénératifs. Dans le cerveau, elle favorise la production de neurotransmetteurs essentiels comme la dopamine et l'adrénaline, soutenant ainsi la santé cérébrale et freinant l'apparition de maladies comme Alzheimer. La vitamine C est aussi un pilier du système immunitaire, en boostant la production et le renouvellement des globules blancs pour défendre efficacement l'organisme contre les infections.

Quels aliments mettre au menu pour faire le plein de vitamine C ?

Si les agrumes comme l'orange et le citron brillent souvent pour leur vitamine C, d'autres fruits s'imposent comme des stars incontestées dans cette catégorie. Le yuzu, un citron asiatique, s'affiche comme le roi des fruits en matière de vitamine C, offrant également des bienfaits pour la santé capillaire grâce à ses puissants antioxydants. La goyave, ne se contente pas d'être une source exceptionnelle de vitamine C, elle lutte aussi contre le cholestérol grâce à sa pectine tout en fournissant vitamines A et potassium.

Le cassis, petite baie souvent négligée, regorge de vitamine C et de minéraux essentiels comme le calcium et le magnésium. Le kiwi, quant à lui, est un concentré de nutriments, combinant vitamine C, A, E, et B avec des minéraux tels que le calcium et le fer, tout en boostant le transit grâce à ses fibres. N'oublions pas le poivron rouge, qui de plus offre une dose généreuse de vitamine A, ajoutant une touche de puissance antioxydante à l'assiette.

Les légumes à glisser dans le panier de courses

Le persil frais, souvent considéré comme un simple condiment, est en réalité une véritable mine de vitamine C et de fer. Cette herbe aromatique, riche en vitamines A, B et C, peut transformer vos plats en véritables concentrés de nutriments, particulièrement lorsqu'il est associé à des viandes pour optimiser l'absorption du fer.

Tout comme le persil, le chou vert, souvent sous-estimé, est un véritable super-aliment. Ce légume d'hiver, bourré de vitamines A, B, C, E et K, et de minéraux tels que le potassium, le soufre et le cuivre, est connu depuis des siècles pour ses vertus digestives.

Le cresson, quant à lui, est un petit trésor de vitamines A, B, C et E, enrichi en minéraux essentiels comme l'iode, le fer, le manganèse, le phosphore et le zinc, faisant de lui un allié précieux pour booster l'absorption de fer et diversifier les apports nutritionnels.

Les signes d'une carence en vitamine C

Les Français seraient concernés par un déficit préoccupant en vitamine C.

Les taux de vitamine C sont anormalement bas chez 10 à 46 % des hommes et 3 à 15 % des femmes.

Les signes d'une carence en vitamine C incluent des ulcères cutanés, des fractures osseuses fréquentes, une tendance accrue aux ecchymoses, de l'alopecie, une fatigue générale, des douleurs musculaires et articulaires, une mauvaise cicatrisation des plaies, ainsi que des dents lâches et des gencives enflées et saignantes. Pour mieux comprendre ces symptômes et se prémunir de tout risque, l'avis d'un médecin est essentiel.

Vitamines D



Où trouver cette vitamine ?

Le soleil est un astre ambivalent. Il présente des dangers, mais reste une source importante de vitamine D, synthétisée par la peau lors de l'exposition. Exposer 10 à 15 minutes par jour bras et visage au soleil suffit à synthétiser la vitamine D.

Son bénéfice est indéniable : la vitamine D permet le bon fonctionnement de notre organisme – osseux, musculaire et nerveux –, mais aussi la régulation hormonale et l'activité du système immunitaire.

Outre ses effets physiques, le soleil contribue à notre bien-être psychologique. S'y exposer est bon pour le moral. Mais ses rayons qui nous réchauffent agréablement la peau peuvent aussi l'abîmer.

Les ravages des UV

Au grand dam des amateurs de baignades de soleil, il existe de nombreux risques associés à cette pratique. Si elle n'est pas protégée correctement, la peau finit par s'irriter et rougir. C'est le fameux coup de soleil. Éviter cette brûlure est recommandé à long terme, car la répétition des coups de soleil augmente le risque de cancer de la peau. Le soleil est, en effet, un des principaux responsables de cancer cutané (mélanome ou carcinome).

Se protéger convenablement a un intérêt plus immédiat. Une peau surexposée au soleil vieillit plus tôt. Elle se couvre alors de taches, de lésions de petite taille, perd en élasticité et en épaisseur.

Enfin, certaines maladies de peau peuvent s'aggraver ou être déclenchées par une exposition au soleil. C'est le cas du lupus, de l'herpès labial, mais aussi de l'acné.

À chacun sa dose

Comment tirer un maximum de bénéfices du soleil sans risque ? La dose exacte d'exposition à respecter est difficile à définir. Elle dépend de nombreux facteurs, dont le phototype qui définit la sensibilité au soleil en fonction de la couleur de la peau et de sa capacité à bronzer. Grâce à cet indicateur, on peut évaluer une durée à ne pas dépasser sans protection. Il faut d'abord calculer la SED, une dose qui indique le temps avant un coup de soleil. Pour cela, on divise le chiffre 60 (le nombre de minutes dans 1 heure) par l'indice UV. Si l'indice UV est de 6, on obtient une SED de 10 minutes.

Selon notre phototype, nous pouvons tolérer plus ou moins longtemps le soleil :

-pour un **phototype 1** (cheveux roux, blonds et peau très pâle), c'est **1 à 2 SED**

-pour un **phototype 4** (cheveux bruns, noirs et peau mate), c'est **5 à 6 SED**

Ce système reste indicatif et la durée d'exposition maximale varie en fonction de chacun.

Inégaux devant le soleil

Les cellules mélanocytaires, responsables du bronzage, jouent également un rôle. C'est pourquoi les peaux brunes ou noires qui contiennent majoritairement de l'eumélanine sont un peu plus favorisées face au soleil. Les personnes rousses, elles, ont une peau ayant une majorité de phéomélanine qui ne permet pas de bronzer et ne protège pas. Elles doivent donc s'exposer moins longtemps.

Vitamines E :



Les bienfaits de la vitamine E

La vitamine E est liposoluble, elle est absorbée avec les graisses alimentaires et stockée dans l'organisme, tout comme les autres vitamines liposolubles (A, D, K).

Elle agit comme un bouclier contre les radicaux libres, renforce notre défense antioxydante avec l'aide précieuse du sélénium, soutient la croissance musculaire et veille à la santé de nos yeux et de notre cerveau

Une alimentation équilibrée en vitamine E renforce également le système immunitaire en améliorant la production d'anticorps. Un bon apport en vitamine E est aussi essentiel pour maintenir une fonction cardiaque normale.

Les effets de la vitamine E sur la peau

Véritable héroïne de l'hydratation, elle forme un voile protecteur sur la peau, fortifiant le film hydrolipidique à chaque application. C'est pourquoi elle est un ingrédient phare dans les soins de beauté, offrant à votre peau une protection et une douceur incomparables.

Quels aliments mettre au menu pour faire le plein de vitamine B ?

La vitamine E se trouve principalement dans les produits riches en corps gras, les huiles végétales étant les meilleures sources. Parmi elles, l'huile de germe de blé se distingue avec une teneur exceptionnelle, suivie par l'huile de tournesol et l'huile de noix. Même les huiles de colza et d'olive, plus modestes, apportent une contribution significative.

Toussaint : Pourquoi faire entretenir une tombe par un professionnel

Avec nos nouveaux modes de vie chronophages, qui nous poussent parfois à nous éloigner de notre commune d'origine, l'entretien des tombes familiales devient plus compliqué.

Or, s'occuper de la concession d'un proche défunt est un devoir moral et une obligation légale pour la famille, sous peine de voir la municipalité prendre des mesures pour remédier à tout éventuel abandon.

Quand les proches ne peuvent pas assumer cette tâche, à cause de l'éloignement, du manque de temps ou d'une incapacité à se déplacer, ils peuvent alors faire appel à une entreprise spécialisée pour prendre soin du caveau à leur place.

Honorer la mémoire des défunts



Au-delà d'une marque de respect naturelle, s'occuper des sépultures familiales est une façon de préserver la mémoire de ceux et celles qui nous ont quittés. Si dans le temps, on confiait l'entretien au gardien du cimetière, cela ne se fait plus aujourd'hui.

En revanche, certains particuliers et entreprises se sont spécialisés pour répondre à cette demande croissante et proposent d'entretenir et de fleurir les tombes des défunts pour vous.

Des interventions ponctuelles et permanentes

Ces sociétés proposent généralement plusieurs formules, qui vont de l'intervention ponctuelle à l'abonnement annuel, particulièrement judicieux lorsqu'aucun parent n'habite à proximité de la sépulture.

On peut en outre choisir la fréquence des passages, qui peuvent être hebdomadaires, bimestriels ou trimestriels. La famille précise le ou les jours d'intervention souhaités (y compris les jours fériés) et après avoir accepté un devis, signe un contrat avec le prestataire. Les services proposés s'adaptent aux besoins de chacun.

Fleurir les tombes

Depuis des siècles, les fleurs embellissent les tombes, apportant de la vie et de la douceur à ce lieu morne et silencieux qu'est le cimetière. Pour ceux et celles qui ne peuvent pas déposer les classiques chrysanthèmes de la Toussaint ou simplement un bouquet de fleurs sauvages lors d'une date anniversaire, ces prestataires se chargent alors de cette mission. Certaines sociétés proposent même de choisir en amont la composition florale, via un site internet ou un catalogue, qui se décline suivant les saisons.

Un nettoyage complet

Le temps qui passe, les intempéries, la mousse et les lichens ont tôt fait d'attaquer la pierre naturelle et d'abîmer le monument funéraire. Un entretien et un nettoyage réguliers permettent alors de limiter cette usure. Afin de rassurer les clients, certains prestataires proposent également d'envoyer régulièrement des photos pour montrer l'état de la tombe et attester de la bonne prestation après l'intervention.

Réparer les petits dégâts

Si le cimetière appartient à la commune, l'entretien d'une concession funéraire (la parcelle) et de tout ce qui s'y trouve (pierre tombale, monument funéraire) est de la responsabilité de la famille.

Celle-ci est donc tenue d'en assurer le bon état. Si le tombeau est dégradé, porte atteinte à la sécurité d'autrui ou nuit à la décence du lieu, la mairie peut en effet contraindre les ayants droit à effectuer les travaux nécessaires.

Pour anticiper tout souci, certaines entreprises d'entretien de sépultures proposent donc une option rénovation. Elle peut comprendre un désherbage complet afin d'ôter les pieds de mauvaises herbes, le renouvellement des graviers de décoration, un traitement antifongique de la pierre afin de supprimer les champignons et les lichens, un dégraissage en profondeur pour redonner de l'éclat à la pierre, la réfection des joints et de l'étanchéité ou **encore la remise en état des inscriptions.**

Extrait de 20 minutes

**Vos cotisations nous font vivre ! Pensez-y dès que possible !
La fin de l'année arrivera vite, ne nous oubliez pas !**



***Je remplis
Et j'envoie
Mon bulletin***



**à François Xavier DEWASMES
URFU**

Villa Domitia B- 4 rue Paul Bert – 05000 GAP

M., M^{me}, M^{elle} :
Prénom : né(e) le :
Adresse complète :
Téléphone domicile (fixe) : Portable :
Adresse électronique personnelle :
Syndicat en tant qu'actif :
Grade :
Ex-Fonctions exercées :
EX-Direction Régionale :
Ex-Résidence Administrative :

Retraité depuis le :

J'autorise l'URFU à me communiquer les informations syndicales sur mon adresse e-mail :
.....

Mon adhésion comporte une entière souscription aux dispositions statutaires régissant le Syndicat et je m'engage à payer annuellement ma cotisation.

A le

(Signature)

**Cotisation annuelle unique : 40 € (Chèques à établir au nom de URFU)
Ces 40€ ouvrent droit à une réduction d'impôt nette des deux tiers soit 27 € !
Soit un coût réel pour l'adhérent de 13€ euros.**