Cercle DES FAMILLES

L'ADAPTION DE LA SOCIÉTÉ EN PÉRIODE DE PANDÉMIE

N°15
OCTOBRE 2020

Édito

Chantal HUET
Présidente de Familles de France

La liberté s'arrête où celle des autres commence, adage bien connu. Liberté de choisir un voyage bloqué par un intrus nommé coronavirus :
Quel recours avons-nous pour un voyage annulé ?
Ce même virus s'est incrusté au sein de nos cellules familiales nous obligeant à gérer en même temps nos journées en télétravail et l'enseignement de nos enfants ; la liberté s'estompait pour les uns et les autres.

Au bord de l'explosion, l'hôpital en saturation et les services à la personne ont dénoncé la charge de travail et le peu de reconnaissance dont ils faisaient l'objet. Grâce à leur travail acharné, beaucoup de malades ont été guéris ; malheureusement des adultes ou des enfants ont perdu des proches au grand dam des soignants. Nous nous sommes interrogés : comment aider et accompagner l'enfant en deuil encore aujourd'hui ?

Et pourtant le confinement a induit une belle chaîne de solidarité humaine et des témoignages. Nous avons entendu les parents louer les professeurs ; leur patience, leur pédagogie.
Ce Covid-19 aurait-il soigné la fracture entre le monde de l'enseignement et celui de l'éducation ?
Des patients ont découvert un monde médical plus humain. Les familles ont pris conscience qu'il fallait manger sainement et faire appel aux producteurs locaux pour les aider.

Nous avons pu nous cultiver et visiter des musées grâce à Internet, écouter la musique en streaming et tout cela gratuitement.

La circulation sur les routes et dans les airs a été moins dense, avec pour conséquence moins de pollution ; nous en avons profité pour nous déplacer à vélo et ainsi allier l'agréable à la contrainte.

Notre société a pu tirer des leçons de cette pandémie pour demain et pour l'avenir.

Ce magazine est celui des associations familiales affiliées à Familles de France

Directeur de la publication : Chantal HUET

Secrétaire Général : Jean-Jacques GUYENET

Conception et réalisation : Sharon S.

Crédits photos et images : Pixabay

Contributeurs : Gabrielle P., Kevin F-Y, Jessica B., Camille C-L.

Les interviews des personnalités extérieures au mouvement n'engagent pas Familles de France et restent à la liberté de leurs auteurs.

SUIVEZ-NOUS !

SOMMAIRE

4
6
8
11
13
15
17
18
22
24

L'AMÉNAGEMENT DES CONDITIONS DE REMBOURSEMENT DANS LE TOURISME, LA CULTURE ET LE SPORT.

Durant le confinement, des ordonnances ont été adoptées en application de la Loi du 23 mars 2020 d'urgence pour faire face à l'épidémie de Covid-19. Celles-ci ont eu pour but d'aider les professionnels à faire face aux conséquences de la pandémie en proposant des remboursements sous la forme d'un avoir.

1. L'ordonnance n°2020-315 du 25 mars 2020 dite « Tourisme »

L'ordonnance du 25 mars 2020 dite "Tourisme" est venu déroger au droit applicable en matière d'annulation d'une prestation touristique. Elle a permis aux professionnels du tourisme d'imposer aux clients dont une prestation touristique avait été annulée un avoir valable dix-huit mois, au détriment d'un remboursement monétaire.
Ces modalités de remboursement étaient valables pour les prestations incluses dans un voyage à forfait annulées entre le 1er mars 2020 et le 15 septembre 2020.

Attention ! plusieurs obligations sont néanmoins à la charge du professionnel :

Le professionnel dispose de trois mois suivant l'annulation initiale pour adresser au consommateur une nouvelle prestation répondant aux conditions suivantes :

1° La prestation est identique ou équivalente à la prestation prévue par le contrat initial résolu,

2° Son prix n'est pas supérieur à celui de la prestation prévue par le contrat initial résolu,

3° Elle ne donne lieu à aucune majoration tarifaire autre que celles prévues par le contrat initial résolu.

Bon à savoir :

si les propositions de séjour faites par le professionnel ne conviennent pas au consommateur après dix-huit mois, celui-ci pourra bénéficier d'un remboursement intégral.

2. L'ordonnance n°2020-538 du 7 mai 2020 dans les secteurs de la culture et du sport

De la même façon que pour les voyagistes, l'ordonnance du 7 mai 2020 est venue prévoir des conditions dérogatoires de résolution des contrats dans les secteurs de la culture et du sport. Celle-ci était applicable aux résiliations notifiées entre le 12 mars 2020 et le 15 septembre 2020.

Quels types de professionnels ?

Elle concerne les contrats conclus avec :

- Les entrepreneurs de spectacles vivants ;
- Les organisateurs et propriétaires des droits d'exploitation d'une manifestation sportive ;
- Les responsables de billetteries ;
- Les exploitants d'établissements d'activités physiques et sportives.

Quel mode de remboursement en cas de résiliation d'un contrat ?

Lors de la résiliation de ce type de contrat, le professionnel était en droit de proposer un avoir en lieu et place d'un remboursement monétaire :

- Le montant de l'avoir est égal à celui de l'intégralité des paiements effectués au titre des prestations non réalisées ;
- Lorsque cet avoir était proposé, le client ne pouvait pas solliciter le remboursement de ces paiements. Il ne pourra le faire qu'à l'issu du terme de la période de validité de l'avoir ;
- Les professionnels ont dû proposer une nouvelle prestation permettant d'utiliser l'avoir.
  Celle-ci doit être de même nature et de même catégorie que la prestation initalement prévue, son prix n'est pas supérieur, et elle ne donne lieu à aucune majoration tarifaire.
  Cette proposition doit être formulée dans un délai de trois mois à compter de la notification de la résolution du contrat initial, et doit préciser la durée pendant laquelle le client peut l'accepter.

Des durées de validité différentes selon le type de contrat résolu :

L'article 1 dispose qu'un avoir est proposé au client en cas de résiliation des contrats de vente :	**L'article 2 traite des contrats d'accès aux établissements dans lesquels sont pratiquées des activités physiques et sportives et leurs éventuels services associés.**
• Les contrats de vente de titres d'accès à une ou plusieurs prestations de spectacles vivants, y compris dans le cadre de festivals. Pour ceux-ci, la durée de validité de la proposition d'utilisation de l'avoir sera de douze mois. • Les contrats de vente de titres d'accès à des manifestations sportives conclus entre les professionnels et leurs clients. Pour ceux-ci, la durée de validité de la proposition d'utilisation de l'avoir sera de dix-huit mois.	Pour ceux-ci, la durée de validité de la proposition d'utilisation de l'avoir sera de six mois.

Ces professionnels ont eu la possibilité de proposer un avoir valable pendant six mois, en lieu et place du remboursement de toute somme versée et correspondant aux prestations non réalisées des contrats.

Attention ! Le professionnel devra présenter une nouvelle prestation permettant au consommateur d'utiliser l'avoir.

De la même façon que dans l'ordonnance Tourisme, il est prévu les éléments suivants :

- La proposition est faite dans un délai de douze mois pour les contrats d'accès à une ou plusieurs prestations de spectacles vivants, et dix-huit mois pour les contrats de vente de titres d'accès donnant l'accès à une ou plusieurs manifestations sportives.
- La prestation proposée est de même nature et de même catégorie que la prestation initiale,
- Le prix de la prestation est identique ou inférieur à celui de la prestation prévue par le contrat résolu et ne donne pas lieu à une majoration tarifaire.

Bon à savoir :

S'il n'y a pas eu de contrat concernant une nouvelle prestation à l'expiration de la période de validité de l'avoir, le professionnel devra rembourser l'intégralité des paiements effectués par le consommateur au titre des prestations non réalisées du contrat résolu.

«LES PARENTS ONT PAR PRIORITÉ LE DROIT DE CHOISIR LE GENRE D'ÉDUCATION À DONNER À LEURS ENFANTS».

Déclaration universelle des droits de l'homme, 1948, article 26.3

Le 15 septembre, on célèbre la journée internationale pour la liberté de l'instruction. Cette journée est ouverte aux initiatives des particuliers, des associations des écoles publiques, hors ou sous contrat et d'instruction en famille.

Néanmoins, le système d'enseignement français est fondé sur cinq grands principes du système éducatif :

> La liberté d'enseignement.
Les parents peuvent choisir de scolariser leur enfant dans un établissement scolaire (public ou privé) ou bien d'assurer eux-mêmes cette instruction. L'instruction dans la famille, parfois appelée école à la maison, doit permettre à l'enfant d'acquérir des connaissances et des compétences déterminées. L'instruction donnée et les progrès de l'enfant sont contrôlés.

La crise sanitaire liée au COVID 19 a démocratisé l'école à la maison. Elle a poussé de nombreux parents à passer par les plateformes internet de soutien scolaire.

Voici le témoignage d'une mère adhérente à une de nos association :

«Je suis maman de 3 enfants (1 fille et 2 garçons, de 14, 13 et 10 ans).
A cette période-là, ils étaient en 4ème, 5ème et Cm1. Le confinement n'a pas été une période facile de mon côté comme celui des enfants, car passée la joie de ne plus aller à l'école, c'était un nouveau rythme à prendre et une nouvelle méthode de travail à adopter pour une durée inconnue.

Pour les deux grands, ça s'est plutôt bien passé avec un début difficile car ça leur faisait bizarre d'avoir des leçons sans avoir leurs professeurs et camarades. Les professeurs leur ont mis des moyens à dispositions afin qu'ils ne décrochent pas et puisse progresser. Pour le dernier, il s'est très rapidement pris en main et je n'ai pas eu de problème. Il faut dire que sa maîtresse a mis au point une méthode très efficace, bien expliqué et présenté. Il n'y avait pas trop de changement quant à sa méthode de travail en classe, si ce n'est qu'il travaillait via un ordinateur.

Pour ma part, c'était assez sportif car je devais jongler avec les trois niveaux, du coup on a fait un planning. Le dimanche, je regardais les devoirs des trois et en fonction de ce qu'ils avaient je m'arrangeais pour pouvoir les aider quand le besoin s'en faisait sentir. Je ne vous cache pas que les journées étaient plus longues pendant les premières semaines. Mais on a su trouver un rythme qui convenait à tout le monde.

Après, mes enfants ont pu travailler car nous sommes en possession de 3 tablettes et d'un ordinateur, ce qui n'a pas été le cas pour toutes les familles.
Le confinement, a eu un bon côté pour mes enfants. Ils ont gagné encore plus en autonomie et en maturité. Cela nous a également permis de beaucoup discuter et d'aborder des sujets auxquels on n'aurait jamais pensé.
Est-ce que j'aimerais le refaire hors Covid ? Oui car malgré un début compliqué, j'ai aimé profiter de mes enfants et on en a la garde malgré tout un bon moment. »

Sandr

> La gratuité
En France, l'école publique est gratuite depuis plus d'un siècle. Pour que tout le monde puisse s'instruire de la même façon l'Etat prend en sa charge le salaire des professeurs, des instituteurs etc.

> La neutralité
La neutralité consiste à garantir à l'enfant le droit d'exercer son esprit critique et, d'exprimer librement son opinion sur toute question d'intérêt scolaire.

> La laïcité
L'article premier de la loi de 1905 relative à la séparation de l'Eglise et de l'Etat rappelle que «La République assure la liberté de conscience. Le respect des croyances des élèves et de leurs parents implique :

- l'absence d'instruction religieuse dans les programmes
- la laïcité du personnel
- l'interdiction du prosélytisme

Cette loi a fait de la laïcité un principe fondamental du vivre ensemble.

> L'obligation scolaire

L'instruction est obligatoire dès l'âge de 3 ans. Chaque parent a l'obligation de scolariser son enfant que ça soit dans le privé ou le public ou soit dans les familles par les parents.
Chaque enfant présente un caractère différent, une sensibilité différente, qui obligent les parents à reconsidérer sans cesse leurs principes d'éducation.

TÉMOIGNAGES

"Mes filles avaient pendant le confinement 13 et 15 ans, de ce fait nous leur avons laissé un peu d'autonomie, en supervisant néanmoins avec un peu de distance. Cependant en faisant le bilan, nous avons constaté qu'elles se sont un peu reposées sur leurs acquis et qu'elles ont donc fait le strict minimum. C'est la raison pour laquelle je préfère que l'école fonctionne normalement."

Jean-Jacques

"Personnellement j'ai detesté, je me suis rendu compte que le métier de professeur n'est pas une tâche facile à effectuer, cela s'apprend.
Je n'étais pas patiente et je me suis rendu compte que le niveau avait beaucoup trop baissé. Sans caricature je voulais que mon fils retourne à l'école. J'ai un profond respect envers les maitresses et maîtres."

Catherine

"Je suis papa de deux filles de 10 et 5 ans.
Étant en télétravail, il a fallu prendre en compte le temps de disponibilité à attribuer aux enfants, afin de les aider pour leurs devoirs, car il faut être très disponible et réussir à travailler en même temps, chose quasiment impossible à faire !

D'une part nous n'avons pas la pédagogie et donc les plus jeunes enfants décrochent très rapidement et le travail devient une tare pour tout le monde.
A quel moment donner une pause ?
Je me posais souvent la question en recevant la masse de travail :
Mais ils travaillent vraiment tout ça en une journée ?! Impossible !
Souvent mes filles me disaient qu'elles regrettaient l'école.
C'est plus fun avec les copines en classe !
Sinon le côté positif était de nous rendre compte du niveau des enfants et d'agir en conséquence.
En effet c'est un job de fou et après cette expérience je n'ai pas manqué de féliciter les institutrices de mes enfants

Un énorme respect et également un grand merci même si elle sont rémunérées, car il faut aimer ce métier si difficile."

Rodolphe

LA PANDÉMIE DE COVID-19 ET BAISSE DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE

«Il n'y a pas de meilleure occasion qu'une crise pour se réinventer, pour construire un nouveau modèle, pour redémarrer sur de nouvelles bases.»

Jean-Baptiste Djebbari
Ministre délégué chargé des Transports

Constat

Selon une étude publiée dans la revue scientifique "Nature Climate Change", depuis le début du mois d'avril 2020, la planète a enregistré une réduction d'environ 17% des émissions journalières de CO2 par rapport aux taux moyens de 2019.

En France, les émissions de gaz à effet de serre ont baissé de 30 % pendant le confinement, et les concentrations de dioxyde d'azote ont diminué de 49% en moyenne (selon l'Institut national de l'environnement et des risques).

La pandémie de Covid-19 a par conséquent permis de réduire de façon considérable les émissions de gaz à effet de serre et de polluants.

L'étude montre que cette baisse est en grande partie liée au secteur du transport et à la réduction du trafic routier. En effet, la crise sanitaire a poussé les populations à favoriser le télétravail, les circuits courts, et à préférer les déplacements à pied ou à vélo.

Vers une mobilité plus durable

Devant cette belle illustration de l'impact des transports sur l'air que nous respirons, il apparait encore plus nécessaire d'aller vers une « mobilité durable ».

Les déplacements en voiture individuelle représentent une grande partie de la consommation d'énergie, et sont polluants. Il est aujourd'hui utile de privilégier des solutions plus durables pour se déplacer, comme notamment le vélo, la marche à pied, le covoiturage, ou encore les transports en commun.
D'un point de vue plus global, les pouvoirs publics s'attachent à diminuer la pollution routière en effectuant des études et en mettant en place des solutions.

C'est notamment l'Ademe (Agence de la transition écologique) qui mène des actions multiples en matière de transports, fixe des objectifs pour une mobilité durable :

- Soutenir le développement des véhicules moins consommateurs et moins polluants ;
- Contribuer à une organisation durable des systèmes de transport ;
- Maîtriser la demande de déplacement et de transport de marchandises ;
- Modifier les comportements, en renforçant l'usage des services à la mobilité, le recours aux transports collectifs et au covoiturage

LES SERVICES À LA PERSONNE : INFORMATION DU CONSOMMATEUR ET ADAPTATION EN TEMPS DE CRISE SANITAIRE.

Avec plus de 1,2 million de salariés et près de quatre millions de foyers employeurs selon le recensement de la Direction générale des entreprises en 2016, les services à la personne facilitent la vie des familles en leur permettant de concilier vie familiale et vie professionnelle, de déléguer certaines tâches du quotidien ou encore d'accompagner ses proches, enfants, personnes âgées ou handicapées.

Garde d'enfants, assistance aux personnes âgées, aide aux tâches ménagères, soutien scolaire ou encore assistance informatique à domicile, le secteur des services à la personne est multiforme. Il recouvre en effet de très nombreuses prestations toutes aussi diverses que variées qui ont en commun leur lieu d'exercice qui est le domicile du bénéficiaire.
Il s'agit d'un secteur qui a connu un fort développement qui s'explique par une conjoncture sociale favorable liée à l'évolution des modes de vie comme l'augmentation du nombre de familles monoparentales, l'allongement de la durée de vie ou encore le maintien à domicile des personnes âgées. Depuis 1999, le secteur a également bénéficié de différentes règlementations en faveur des emplois familiaux, avant que la loi Borloo de 2005 ne vienne encore accélérer le développement du secteur avec l'émergence d'entreprises et d'associations prestataires de services.

Mais cet essor a aussi généré son lot des mauvaises pratiques comme l'ont constaté les autorités de contrôle, d'où la nécessité d'une information claire et compréhensible pour le bénéficiaire. C'est ainsi que le législateur a adopté en 2015 un texte venant renforcer l'information du consommateur en mettant des obligations d'information spécifiques à la charge du prestataire. Enfin, dans cette période de crise sanitaire qui a causé de nombreuses annulations ou interruptions de ces services, l'Administration est venue préciser les règles de facturation applicables au contexte.

Que recouvrent les services à la personne ?

Très nombreux, les services à la personne sont listés par le code du travail et le code de l'action sociale et des familles. En voici quelques exemples :

Les services de la vie quotidienne :

- Entretien de la maison et travaux ménagers ;
- Petits travaux de jardinage, y compris les travaux de débroussaillage ;
- Travaux de petit bricolage ;
- Maintenance, entretien et vigilance temporaires de la résidence ;
- Téléassistance et visio assistance ;
- Coordination et délivrance de services à la personne.

Les services d'assistance et d'accompagnement :

- Assistance dans les actes quotidiens de la vie aux personnes âgées, aux personnes handicapées ou atteintes de pathologies chroniques et aux personnes ayant besoin temporairement d'une aide personnelle à leur domicile (à l'exclusion d'actes de soins relevant d'actes médicaux) ;
- Accompagnement des personnes âgées, des personnes handicapées ou atteintes de pathologies chroniques et des personnes ayant besoin temporairement d'une aide personnelle à leur domicile, dans leurs déplacements en dehors de leur domicile ;
- Interprète en langue des signes, technicien de l'écrit et codeur en langage parlé complété ;
- Soins d'esthétique à domicile pour les personnes dépendantes ;
- Soins et promenades d'animaux de compagnie pour les personnes dépendantes.

Les services aux familles :

- Garde d'enfants à domicile ;
- Assistance administrative à domicile ;
- Soutien scolaire à domicile ou cours à domicile ;
- Assistance informatique à domicile.

Soumis à un agrément pour exercer, les prestataires peuvent aussi bien être des acteurs privés comme des entreprises individuelles ou des associations que des collectivités locales ou des établissements publics. De même, certains organismes peuvent être soumis à une déclaration et à une autorisation en plus de l'agrément.

Quels sont les avantages à recourir à des services à la personne ?

L'instauration d'avantages fiscaux et d'exonérations de charges sociales a grandement facilité le recours du plus grand nombre à ces services. L'avantage fiscal se présente aujourd'hui pour les particuliers, sous la forme d'une réduction d'impôt sur le revenu égal à 50% des dépenses engagées. Certains particuliers employeurs bénéficient également d'une exonération de charges sociales. Notons enfin que du côté des professionnels, certains organismes bénéficient en fonction de leur situation et de leurs activités, des réductions ou une exonération de TVA.

Quels sont les règles qui entourent la conclusion d'un contrat de service à la personne ?

Issues notamment de l'arrêté du 17 mars 2015 relatif à l'information préalable du consommateur sur les prestations de services à la personne, ces obligations en vigueur depuis le 1er juillet 2015 concernent tout aussi bien les prestations, les prix que les documents contractuels comme le devis ou la facture.

Une information sur les prestations et le mode d'intervention

Le prestataire doit mettre à disposition du consommateur, sur le lieu d'accueil au public et sur son site internet les informations suivantes :

- la liste de chacune des prestations qu'il propose
- le mode d'intervention selon lequel chacune des prestations est réalisée.

Il existe trois modes d'intervention des organismes de service à la personne:

- le mode d'intervention « mandataire » qui est un placement de travailleurs auprès des consommateurs-employeurs. Dans ce mode d'intervention, le particulier mandate l'organisme, contre rémunération, afin d'effectuer un certain nombre de tâches telles que la recherche de candidatures, le recrutement ou l'établissement des bulletins de paie. Le consommateur est ici l'employeur de l'intervenant à la différence du mode d'intervention « prestataire ». En qualité d'employeur, le bénéficiaire sera soumis aux obligations légales afférentes.

En cas de recours à ce mode d'intervention, une mention obligatoire devra figurer sur l'information du consommateur sur les prix, le devis et sur la première page du contrat : «Attention, dans le cadre d'un contrat de placement de travailleurs, le consommateur est l'employeur de la personne qui effectue la prestation à son domicile. En cette qualité d'employeur, le consommateur est soumis à diverses obligations résultant notamment du code du travail et du code de la sécurité sociale».

- **le mode d'intervention « mise à disposition »** qui est un recrutement de travailleurs mis à disposition des consommateurs. Là encore une mention obligatoire est prévue sur ces mêmes documents : «Dans le cadre d'un contrat de mise à disposition de travailleurs, le prestataire de services reste l'employeur».

- **le mode d'intervention « prestataire »**, qui est une fourniture de prestations de services aux consommateurs. Dans ce cadre, le consommateur achète à l'organisme une prestation. L'organisme est alors l'employeur de l'intervenant qui effectue la prestation au domicile du consommateur.

Une information spécifique sur les prix

L'arrêté prévoit tout d'abord que les prix doivent être affichés à la fois hors taxes et toutes taxes comprises. Toute information sur le prix doit également comprendre :

- Le détail des frais annexes éventuels tels que les frais de dossier, les frais de gestion ou les frais de déplacement,
- Le prix de chaque prestation rapporté à une unité horaire, ou lorsque le rapport à l'unité n'est pas approprié, le prix forfaitaire pour chaque prestation proposée.
- La mention d'un éventuel avantage fiscal ou social est clairement définie, détachée du prix et exprimée dans une police de caractères d'imprimerie de taille inférieure à celle de l'information sur le prix.

Quelques chiffres clés de la Direction générale des entreprises :

42 187 organismes de services à la personne au 1er janvier 2019

8,5% de croissance des entreprises de services à la personne en 2016

1,22 million de professionnels au 1er juillet 2016

861 millions d'heures rémunérées en 2016

Le devis

Pour toute prestation ou ensemble de prestations dont le prix mensuel est supérieur ou égal à 100€ TTC, le prestataire doit obligatoirement fournir gratuitement au consommateur, un devis personnalisé. Pour toute prestation dont le prix mensuel est inférieur à 100€ TTC, le devis est fourni gratuitement sur demande du consommateur. En cas de délivrance d'un devis, le professionnel est tenu de le conserver pour une durée minimum d'un an.
Le professionnel est tenu d'afficher de façon visible et lisible dans les lieux de vente et sur les offres de services proposées à distance un rappel à cette obligation sous la forme suivante :

« **Le vendeur remet gratuitement un devis personnalisé au consommateur à qui il propose une prestation ou un ensemble de prestations dont le prix total est supérieur ou égal à 100 € TTC ou au consommateur qui lui en fait la demande.** »

Le devis doit mentionner :

- La date de rédaction et la durée de validité de l'offre ;
- Le nom ou la raison sociale et l'adresse du prestataire de service ;
- Le numéro de la déclaration si elle a été faite, d'agrément ou d'autorisation du prestataire de service ;
- Le nom et l'adresse du consommateur ;
- Le lieu ou les lieux de l'intervention ou la zone d'intervention indiqués par le consommateur ;
- La description de chaque prestation proposée ;
- Le ou les modes d'intervention proposés ;
- Le nombre d'heures de travail correspondant à chaque prestation proposée sauf si cette indication n'est pas pertinente compte tenu de la nature de la prestation ;
- Le prix horaire ou, lorsque le rapport à l'unité horaire n'est pas approprié, le prix forfaitaire pour chaque prestation proposée ;
- Le cas échéant, le taux de TVA applicable à chaque prestation ;
- Le montant total à payer ou, si le contrat n'a pas de durée déterminée par avance, le montant total mensuel ou hebdomadaire ;
- Le cas échant, le montant détaillé de tous les frais annexes.

La facture

La facture doit être remise gratuitement et avant tout paiement du consommateur.
Elle doit obligatoirement faire apparaître :

- le nom et l'adresse de la personne morale ou de l'entrepreneur individuel ;
- le numéro et la date d'enregistrement de la déclaration si celle-ci a été demandée ainsi que le numéro et la date de délivrance de l'agrément;
- le nom et l'adresse du bénéficiaire de la prestation de service ;
- la nature exacte des services fournis ;
- le montant des sommes effectivement acquittées au titre de la prestation de service ;
- un numéro d'immatriculation de l'intervenant permettant son identification dans les registres des salariés de l'entreprise ou de l'association prestataire ;
- les taux horaires de main-d'œuvre ou, le cas échéant, le prix forfaitaire de la prestation ;
- le décompte du temps passé ;
- les prix des différentes prestations ;
- le cas échéant, les frais de déplacement ;
- si les prestations fournies n'ouvrent pas droit aux avantages fiscaux.

Quelles sont les règles de facturation en cette période de crise sanitaire ?

L'épidémie de Covid-19 a causé de nombreuses interruptions et annulations des services à la personne avec son lot d'interrogation pour les consommateurs. La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes est venue préciser les règles applicables à la facturation en période de crise sanitaire.

Plusieurs cas sont à distinguer :

La facturation de prestations non réalisées par suite à un refus du consommateur :

Si le professionnel était capable de réaliser la prestation en respectant des consignes sanitaires et qu'il en a informé le consommateur, alors les règles normales s'appliquent et le paiement des prestations refusées peut être exigé en fonction des conditions prévues au contrat,

La facturation de prestations non réalisées à l'initiative du professionnel :

Du fait des politiques de priorisation des interventions des prestataires, du manque de moyens humains ou matériels ou encore purement et simplement d'un arrêt d'activité, des prestations prévues pendant cette période de crise sanitaire ont été suspendues à l'initiative des professionnels. Dans ce cas, le consommateur n'a pas à payer ces prestations non réalisées et le professionnel doit lui proposer une prise en charge sous la forme d'un arrêt de facturation ou de prélèvement, ou encore de la délivrance d'un avoir ou d'un remboursement.

La surfacturation en lien avec la crise sanitaire :

Deux cas sont à distinguer en cas de facturation plus importante en lien avec la crise sanitaire (frais supplémentaires pour « contribution exceptionnelle covid-19 », augmentation des prix horaires des prestations,) :

Pour les prestations dites « de confort » :
Il s'agit des prestations listées à l'article D. 7231-1 I 1° et 2° et II du code du travail du type ménage en dehors d'un plan d'aide, repassage, jardinage, garde d'enfants, etc. Seuls les frais prévus au contrat et sous réserve d'une information claire et loyale peuvent être facturés au consommateur. De ce fait, des professionnels proposeront une modification du contrat en cours par voie d'avenant, incluant ces frais supplémentaires. Vous avez la possibilité de refuser cette modification et il appartiendra au professionnel de poursuivre le contrat initial ou à défaut de le résilier dans les conditions prévues. Attention, toute clause par laquelle le professionnel s'autorise à modifier unilatéralement le prix du fait de la crise actuelle est interdite car abusive.

Pour les activités de services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) :
On parle là des services listés à l'article D. 312-6-2 du Code de l'action sociale et des familles (aide à la toilette, accompagnement dans les déplacements).

Si le prestataire est habilité à intervenir auprès des bénéficiaires de l'aide sociale, alors les tarifs des prestations prises en charge par le département (avec l'octroi de l'allocation personnalisée d'autonomie ou la prestation de compensation du handicap) sont fixés annuellement par le président du conseil départemental. De sorte que le professionnel n'est pas libre de modifier ses prix et s'expose à des sanctions en cas de frais supplémentaires.

Si le prestataire est un professionnel non habilité à intervenir auprès des bénéficiaires de l'aide sociale, alors le tarif des prestations est librement fixé à la signature et son évolution est plafonnée par un taux fixé par arrêté. Comme pour le cas des prestations dites de « confort », le professionnel peut proposer un avenant au contrat pour faire évoluer ses tarifs, que le consommateur est libre de refuser. Hors le cas d'une modification de contrat par avenant, la seule augmentation de tarif possible, sous réserve d'en informer préalablement le consommateur par écrit, est celle du taux d'augmentation prévue au contrat, à savoir 3% pour 2020. En cas de dépassement de ce taux d'évolution, le prestataire s'expose à des sanctions administratives de la DGCCRF.

LE MONDE DU DIGITAL CULTUREL EST LA PORTE OUVERTE À « CE QU'ON VEUT QUAND ON VEUT »

Pendant le confinement, les opérateurs de streaming ont connu un succès comme en atteste la hausse significative du nombre d'abonnés. Mais que sont donc ces services de streaming ? Comment cela fonctionne t-il et quels sont les pièges à éviter ?

Le monde culturel, et le monde dans sa globalité d'ailleurs, tend de plus en plus à être dématérialisé : à titre d'exemple, on voit les liseuses qui permettent de lire des livres sans le support papier se multiplier dans les transports en commun.

Dans cette perspective, les services de streaming de produits audiovisuels en tout genre se multiplient et les offres toutes plus alléchantes bourgeonnent. Le principe est le suivant : un abonnement, généralement mensuel ou annuel, donne accès à une bibliothèque d'œuvres audio-visuelles consultable n'importe quand par l'abonné et ce à partir d'un smartphone, d'une tablette, d'un PC ou de tout équipement multimédia équipé de l'application.

Nous nous intéresserons ici aux services de streaming concernant la musique (albums, EP, clips).
Le streaming musical est un mode de diffusion par internet permettant la lecture instantanée de flux audio ou vidéo. Comme dit plus haut, il donne accès au catalogue de l'entreprise. De cette façon, les œuvres peuvent varier d'une plateforme de streaming à une autre.

En effet, les plateformes signent des accords avec la SACEM (Société des Auteurs et Editeurs de Musique) qui met à disposition son catalogue. Mais lesdits accords peuvent varier d'un cas à l'autre permettant aussi aux auteurs/compositeurs non sociétaires SACEM de voir leurs œuvres exploitées ou non par les plateformes.

A titre indicatif, voici un panorama des offres les plus intéressantes et les plus populaires que l'on peut trouver sur le marché du streaming musical :

Le leader du secteur est sans aucun doute Spotify, avec 124 millions d'abonnés et 35 millions de titres. Pourtant, on ne note pas de différence significative entre les différentes plateformes ; si l'on se réfère aux quatre acteurs principaux, Spotify, Apple Music, Deezer et YouTube Music, un abonnement coûte 9,99€/mois, avec possibilité de prendre un abonnement familial pour multiplier les écoutes simultanées sur différents appareils à partir d'un même compte à 14,99€/mois. Spotify, Apple Music et Deezer pratiquent également une réduction étudiante avec un abonnement à 4,99€/mois.

A noter que certaines plateformes donnent accès à des versions gratuites avec certaines restrictions. La prise d'abonnement payant donne alors des avantages supplémentaires comme la suppression des publicités ou une qualité d'écoute supérieure. Les différences les plus notables parmi les offres payantes, se jouent alors sur des points plus techniques, comme la qualité des fichiers audio, le nombre d'œuvres accessibles, la possibilité ou non de télécharger des titres à partir de la plateforme, la durée de la période d'essai.

Les plateformes présentent également différentes politiques de rupture de contrats. Deezer et Quobuz proposent un abonnement à l'année dont il est plus difficile de se défaire qu'un abonnement mensuel qui peut être rompu à tout moment puisque renouvelable tous les 30/31 jours. L'abonnement à l'année présente l'avantage d'une réduction : un abonnement pour 12 mois est moins cher qu'un abonnement mensuel renouvelé 12 mois. C'est donc une alternative profitable aux consommateurs convaincus qui désirent rester fidèles à une plateforme.

De même que le partage de comptes Netflix, de nombreuses personnes « squattent » le compte d'un ami ou se partagent un seul et unique compte. Quand ça ne dérange pas ou peu les services de SVOD (vidéos à la demande par abonnement), le streaming musical ne l'entend pas de cette oreille et met en place des mises à jour pour lutter contre le phénomène. Pour Spotify, il était question de mettre en place un système de géolocalisation de façon à vérifier que l'offre familiale était bel et bien destinée à une famille. Cela pose dès lors la question des familles recomposées et des gardes alternées.

De tout cela, on retire qu'il est possible d'accéder à une très large bibliothèque sonore pour un moindre coup. Si l'on se base sur l'opposition au support physique, un album de 10 à 15 titres coutant entre 10 et 20€ face à un abonnement compris entre 9,99€ et 14,99€ permet d'écouter autant de titres souhaités avec des bibliothèques allant jusqu'à 50 millions d'œuvres musicales.

Néanmoins, on peut à nouveau relever un « effet néfaste » de ce système de dématérialisation des œuvres musicales : la perte de profil pour les supports physiques et donc le manque à gagner des magasins spécialisés et des disquaires. Cela dit, on assiste actuellement à une évolution positive de ce phénomène puisque la rémunération du stream devient enfin une source de revenus significatives pour les créateurs des œuvres, tant les auteurs/compositeurs que les éditeurs de musique.

COMMENT ACCOMPAGNER AU JOUR LE JOUR UN ENFANT EN DEUIL ?

Durant cette crise sanitaire, beaucoup de personnes ont perdu la vie à cause de la Covid-19. Mais comment faire face en tant qu'enfant en ayant perdu l'un de nos parents ?

Titulaire d'un D.U. sur «Le deuil dans la formation des soignants et accompagnants», Marie-Madeleine de Kergorlay-Soubrier* est formatrice au sein de la Fédération des Familles de France. Pendant 38 ans en collège et lycée elle a côtoyé et accompagné des élèves en deuil. Blessée elle même enfant par la mort de sa maman et de trois sœurs, elle accepte de nous donner quelques pistes pour accompagner l'enfant en deuil.

L'enfant jeune a sur la mort une conception bien différente de celle de l'adulte. Pour lui, la mort est réversible, pas naturelle, et contagieuse.

En effet, avant 7 ou 8 ans, il n'a pas la même notion du temps, il vit dans l'instant ; il accueille donc différemment l'annonce d'un décès . Bien sûr, les circonstances qui entourent cette mort, la brusquerie plus ou moins grande des faits, et le lien tissé avec cette personne, tout cela aura aussi une influence sur ses réactions et sa vie quotidienne.Pour l'adulte, cette mort est une nouvelle horrible à intégrer, il se projette de suite dans le futur, il lui faudra vivre sans lui, sans elle...Tandis que l'enfant, lui, ne peut pas réaliser le sens du mot « absence », il ne se pose pas des tas de questions, il vit, s'adapte à la nouvelle situation que le parent restant lui fait vivre.

Ensuite chez l'enfant jeune, même non consciente, une grande part de culpabilité se vit, qui aura des répercussions sur sa vie future. Et il peut faire marcher son imagination. Il va inventer, en toute bonne foi, ce que les adultes ne lui disent pas.

De même, il ne sait pas exprimer ses émotions, il rit, il pleure, il passe de la joie à la tristesse sans « réfléchir », comme font les adultes. L'enfant de lui-même ne va rien extérioriser, semblera la plupart du temps aller à peu près bien. Il garde en lui ses interrogations, sa colère, sa peine, ses inquiétudes. Car il ne sait pas verbaliser, il pourra juste somatiser quelquefois.
Surtout, cet enfant n'a pas encore de nombreux souvenirs, ils ne sont pas construits, c'est flou. De cette période de sa vie si importante, ne resteront que des flashes, et encore !

D'où la nécessité pour ceux qui l'entourent (grands-parents, oncles, tantes, voisins, amis du défunt, profs et éducateurs, médecin...) d'avoir un comportement et un discours adaptés.

Car la personne dont il s'agit, sa maman, ou son papa, peut-être son frère, sa sœur, cette personne est essentielle pour lui ; sa vie est donc traversée par ce fait invraisemblable et douloureux, mais « incontournable » pour lui. Qui pourrait enlever cet événement de sa vie ?

Au contraire, en voulant le protéger, en l'excluant des rites, en le mettant à part, nous risquons de compliquer sa douleur et de gêner beaucoup le long apprentissage qu'il doit faire de « vivre avec cette absence définitive ». Rien ne sera plus comme avant, la stabilité familiale est très ébranlée par ce changement, qui pour certains est un bombardement ou un tsunami.

Deux périodes sont à distinguer :

1 - Au moment de la mort et dans la période qui suit les faits, il faut si possible dire la vérité, avec des mots qu'il comprend ; pour lui, concerné directement par ce deuil, il est préférable, voire nécessaire de voir la personne décédée, en étant bien accompagné, en prenant le temps. Ce sont les adultes qui lui transmettent leur peur, lui est naturel, veut voir, toucher, comprendre pour être sûr. Il risque plus tard de nous faire de vrais reproches.
Lui redire souvent qu'il n'est pas coupable, que la mort n'est pas contagieuse, qu'on va s'occuper de lui, dans la vie de tous les jours, lui apporter l'affection dont il aura besoin ; et surtout lui dire qu'il n'oubliera jamais sa maman, son papa, ni lui, ni moi; lui exprimer concrètement ce qui me liait à elle.

2 - Les années vont s'écouler pour cet enfant, jusqu'au moment où il sera adulte, donc 14,16, 20 ans ; ces longues années sont l'autre partie essentielle de sa vie. En effet, elles préparent souvent et même conditionnent la façon dont ce futur adulte va réussir à vivre tout au long de la vie.
Pourquoi ? Les gens essayent de faire au mieux pour lui, mais oublient plus ou moins ce qui est une de ses racines, événement fondateur pour lui; « Tu ne vas reparler encore de sa maman, ça va lui faire de la peine ! ». Et le silence s'est petit à petit installé, dès 1 ou 2 ans suivant la mort, la vie a repris son cours.

Personne ne semble vouloir ou pouvoir lui en parler

Cependant, quand à l'adolescence, le jeune sent resurgir sa douleur (elle est restée dedans, sagement, mais en réalité elle le vrille), il se sent différent des autres, il voudrait parler de ce mal-être, de cette douleur diffuse et bizarre au creux du cœur, qu'il ne nomme pas toujours lui-même. Il se sent vite incompris et différent des autres jeunes de sa classe.

Voilà pourquoi, durant ces 15, 20 années, chacun peut et doit lui parler de cette personne, la faire vivre avec des détails du quotidien, pour qu'il puisse savoir qui elle est, caractère, habitudes, (sans lui mettre une auréole), il pourra ainsi construire « ses souvenirs avec elle ». Ceux qui l'ont connue ou côtoyée vont solliciter cet enfant, lui parler d'elle sans attendre qu'il pose des questions, la faire vivre ; continuer à en parler, puisque lui pense encore à elle bien sûr !

Chaque personne liée au défunt peut écrire ses souvenirs personnels avec lui. Un membre de la famille se charge de rassembler ces divers témoignages, fabriquer ainsi un recueil de souvenirs destiné aux enfants du défunt. Ainsi, quand il sera grand, cet enfant pourra-t-il consulter « son recueil de souvenirs », il contient des « perles », des histoires qui lui parleront concrètement de son papa, de sa maman qu'il a peu connu.

Ce « travail d'accompagnement continu » est le gage d'un meilleur équilibre ultérieur.
L' enjeu est important à long terme.

Essayer de diminuer les séquelles consécutives au deuil vécu dans l'enfance. Eviter que la douleur de la perte, qui peut se réveiller régulièrement 20, 30, 40 ans après, ne fasse trop mal. Apprendre et réussir à « vivre avec », sans rien gommer de la réalité.

Marie-Madeleine de Kergorlay-Soubrier, Juin 2013

Marie-Madeleine de Kergorlay-Soubrier est l'auteur de «**Tu n'es pas seul**» (Ed. Jubilé 2010)
Préface Patrick Poivre d'Arvor
Vous pouvez lui adresser un message : <lenfantendeuil@gmail.com >

Vous pouvez aussi lui demander de venir faire une intervention, une conférence : 0608976353

Vous pouvez réécouter l'émission de mars 2010 :
http://www.europe1.fr/MediaCenter/Emissions/Et-si-c-etait-ca-le-bonheur/Sons/J-apprends-a-mon-enfant-a-faire-le-deuil-154170/

L'auteur, adhérente à Familles de France - fédération de l'Eure et Loir a écrit un ouvrage et fait des conférences et des formations autour du thème « le deuil chez l'enfant ».

Perdre sa mère, son père, un frère ou une sœur est une épreuve très pénible pour les enfants, les petits comme les plus grands. Épreuve très mystérieuse, car nous ne connaissons pas réellement les conséquences d'un tel événement. Cela est difficile à prévoir à long terme…

Ceux qui entourent l'enfant sont souvent peu disponibles pour l'écouter, accaparés par leur propre chagrin, ce qui est normal. C'est pour cela que ce livre s'adresse à l'environnement plus ou moins proche de l'enfant, à tous ceux qui gravitent autour de lui : **oncles et tantes, grands-parents, parrain, marraine, cousins des parents, amis proches, voisins de vie, d'aujourd'hui ou d'hier, instituteurs et professeurs, animateurs de clubs de sport, de groupe de jeunes (scouts, chorale ou autres), catéchistes, personnel scolaire paramédical, conseillers d'éducation**, etc.

Quel que soit le lien que nous avons avec le jeune ou l'enfant, nous sommes concernés, même si nous ne le voulons pas ou si nous craignons cette confrontation avec sa douleur, car, pour l'enfant, vivre avec la souffrance de la séparation, assumer cette perte et l'absence, c'est très difficile.

Pour vivre avec ce souvenir présent, pour faire son travail de deuil, il aura besoin de tous.

ALIMENTION ET BIEN ÊTRE

Pendant le confinement, certains d'entre vous avez sans doute consacré plus de temps à la cuisine en préparant de nouvelles recettes ou tout simplement en améliorant votre alimentation. L'association Familles de France de RODEZ (12) mise sur le bien-être et le développement durable depuis plus de 10 ans et c'est bon pour la santé et notre environnement !

Interview d'Evelyne Soulié

Portrait : Evelyne diététicienne a exercé presque 40 ans à l'hôpital de Rodez. Elle partage son expérience professionnelle enrichie par sa participation à des grands débats régionaux sur les recommandations en matière de prévention alimentaire et sur le Programme national nutrition santé (PNNS).
Adhérente à l'association depuis 12 ans, cela fait désormais 4 ans qu'elle siège au conseil d'administration. Elle anime tous les ans une douzaine de réunions sur la prévention alimentaire. Pédagogue, s'exprimant clairement, et faisant état de cas concrets, elle sait transmettre son savoir.

Elle rayonne sur l'ensemble du département, dans les écoles, au service de nombreux organismes de la Mutualité, de la MSA, de la Sécurité sociale, au comité de lutte contre le cancer. Elle entraine dans son sillage un certain nombre d'adhérents pour participer à des manifestations organisées par divers organismes ou comités de prévention (ADECA, ligue contre cancer, CPAM, ARS, Caisses de retraite, Mutualité Via Santé....)

A quoi sert de bien se nourrir ?

C'est un facteur essentiel de la prévention des maladies de civilisation comme le surpoids et l'obésité, le diabète de type 2, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires, certains cancers, l'AVC, certaines maladies neurodégénératives, ostéoporose...L'alimentation intervient à double titre car elle induit à la fois des facteurs de risques et des facteurs protecteurs.

Quels sont les clés pour bien se nourrir à notre époque ?

En suivant les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2019 à 2023 réparties sous trois items différents « augmenter », « aller vers » et « réduire », les clés de la bonne nutrition sont présentées à partir de grandes orientations plutôt que d'objectifs quantifiés. Elles sont à adapter au rythme de chacun. Je conseille toujours pour manger sain et de qualité, comme le propose le PNNS, les aliments de saison, les produits locaux, les aliments de préférence biologiques issus de l'agriculture française.

Quelles recommandations pouvez-vous faire pour se nourrir sainement ?

Pour se nourrir sainement il faut tout d'abord un bon équilibre alimentaire. Il est important de se référer à la densité nutritionnelle des aliments qui, par leurs qualités, renforcent nos défenses naturelles (micro-nutriments non caloriques, vitamines, minéraux, oligoéléments, fibres, enzymes).

Aujourd'hui les aliments sont raffinés et les sols appauvris ce qui participe à la diminution des micro-nutriments. Pour Héraclite (450 ans av JC) « **la santé de l'homme est le reflet de la santé de la terre** ». Dans votre panier alimentaire, la protection doit l'emporter sur l'agression.

Voici quelques conseils pour manger plus sain avec une alimentation de qualité :

- chassez les peurs et les phobies et faites confiance aux effets bénéfiques et protecteurs des micronutriments antioxydants. Les vitamines C et E, le carotène, le zinc, le sélénium, les polyphénols et flavonoïdes sont toujours supérieurs aux traces nocives des résidus de pesticides. Ils luttent contre les polluants véhiculés par l'alimentation et l'environnement moderne. Alors, soyons vigilants envers toutes ces substances à défaut de ne pas consommer totalement bio !

- retrouvez les circuits courts du producteur au consommateur : les marchés hebdomadaires où trouver des producteurs locaux, les associations ou organisation qui référencent des producteurs locaux si possible bio comme - « La Ruche qui dit oui » (commande internet-et relais pour retrait) et les AMAP (association maintien agriculture paysanne), les « Drive fermier » parfois bio (internet-relais pour retrait) dont il faut éprouver préalablement la qualité des produits.

- gérez au mieux votre budget alimentation. Allez au marché et prenez du plaisir ! Pour Claude Diaz, médecin spécialiste en médecine physique et réadaptation nutritionniste, ancien rugbyman « l'officine ne remplace pas le marché » ; et « le corps est un jardin, sa semence est dans l'assiette ». Pourquoi ne pas s'inventer un label de consommation quotidienne « 3 S » : sain, savoureux, sûr ?

- privilégiez et appuyez-vous sur les labels de qualité : « label rouge », l'appellation d'origine contrôlée (AOC) pour le terroir, le savoir-faire, et la qualité supérieure, l'appellation d'origine protégée (AOP) du même ordre au niveau européen, la traçabilité d'un produit par l'indication géographique protégée (IGP) ou encore en suivant une démarche qualité de produits comme le propose la filière « Bleu, Blanc, Cœur » qui consiste à donner plus de lin, lupin, féverole, luzerne, herbe, colza ... donc plus d'Omega 3 et moins de soja et maïs pour rééquilibrer le rapport oméga 6/omega3. En outre, les substances indésirables, comme antibiotiques, additifs chimiques, etc, y sont interdites.

- tournez-vous vers le bio dont le mode de production est le plus contrôlé en France ou réapprenez à vous nourrir pour manger moins et mieux, durable et juste, comme le propose le mouvement « Slow Food » présent dans plus de cent cinquante pays dont le symbole est l'escargot.

- faites la chasse aux pesticides ! La France (grand producteur agricole) est premier consommateur de pesticides en Europe et le quatrième au monde. Sur cent vingt substances chimiques, quarante sont de probables Cancérigènes (P.C), vingt autres sont classées comme perturbateurs endocriniens (P.E). Quelques produits pour lesquels il faut être vigilants : les élevages de saumons qui utilise du diflubenzuron (antibio poux), interdit dans l'union européenne mais qui est permis en Norvège !! Attention à la trace de mercure, à dose plus ou moins forte, commun chez les gros poissons qui sont en bout de chaîne : il occasionne des troubles neurologiques et hormonaux dès la formation du cerveau chez le fœtus jusqu'au sept ans de l'enfant.
Evitez le conventionnel et l'intensif qui utilise les pesticides. Les légumes les plus touchés sont les courgettes, les poivrons, les haricots (les choux eux sont détoxifiants). Les pommes également qui subissent le plus de traitements. Les produits chimiques se retrouvent au cœur du produit. Des problèmes sont constatés chez les riverains : toux, irritation, odeurs, augmentation de problèmes thyroïdiens et de maladies chroniques. Les fraises ne doivent pas être traitées quinze jours avant leur cueillette pour atteindre des taux inférieurs de résidus inférieurs aux taux autorisés ; mais ces résidus ne sont pas sans risque sur le long terme à cause de leur « effet » cocktails lorsqu'ils entrent en synergie. Ils sont le plus présent dans raisin, la fraise, la pomme, la poire ; le moins dans l'ananas, le kiwi, la banane.

- veillez à être vigilant sur les viandes nourries aux antibiotiques dont l'utilisation affaiblit encore davantage la résistance chez l'homme et l'animal qu'elle ne l'a été il y a quinze ans.

Existe-t-il un régime type qui puisse être adopté et à quel âge ?

On adapte une bonne alimentation en fonction de l'âge chez les enfants et les adolescents, dans une moindre mesure chez les personnes âgées car certaines ont une bonne activité physique régulière.
Pour des motifs éthiques, religieux, pour des préoccupations écologiques, pour le respect des animaux, le coût économique, des problèmes de santé, de plus en plus de français délaissent la viande ou optent pour le « bio » ou le « sans gluten ». Ce sont des modes alimentaires qui ont leurs propres enjeux économiques.

Quels sont les atouts et les carences de ces pratiques alimentaires ?

Le végétarisme supprime la chair animale mais consomme des sous-produits des animaux. Il remonte à la Grèce antique. Plus qu'une mode, c'est une tendance mondiale. D'après les études, les végétariens ont un risque de mortalité globale inférieur de 12%, ils souffrent moins de maladies cardio-vasculaires, du diabète type 2, de surpoids et cancers...Il faut rajouter que les végétariens ont un mode de vie plus sain. Pas de déficit en nutriments si bien équilibrés en protéines. Parfois il est nécessaire de complémenter en vitamine B12 (peu présente dans œufs et produits laitiers), d'associer les céréales et les légumineuses à un même repas pour un bon rapport en acides aminés (protéines). Les végétariens consomment beaucoup de légumes secs, fruits oléagineux, levure de bière, algues, germes...Le soja contient les huit acides aminés indispensables en bonnes quantités et proportions. Attention quand même au risque des phytooestrogènes du soja ! Les « pesco-végétariens » sont ceux qui mangent du poisson.

Le végétalisme : comme le végétarisme, mais en plus suppression des sous-produits animaux qui entraînent un déficit en vit B12, vit D, fer, calcium, iode et oméga 3, qui sont causes de troubles neurologiques, anémies ou perte osseuse.Il y a un risque surtout chez les enfants, femmes enceintes ou allaitantes (anémie, hypothyroïdie, rachitisme....).

Le flexitarisme limite la consommation de chair animale, en privilégiant une viande « bien élevée » dans des conditions plus dignes pour l'animal.

Le véganisme exclut tous les produits d'origine animale y compris en habillement et en certains loisirs.

Le bio. L'exposition aux pesticides a un lien avec le surpoids, maladie de parkinson, cancer prostate, certains cancers hématologiques.....Le bio, limite les additifs autorisés à 48 au lieu de 320 dans le conventionnel. Les céréales sont pourvues de quatre fois moins de pesticides et ont moins de cadmium que le conventionnel. Par contre le fabricant en bio, a le choix de sa recette aussi grasse, salée, ou sucrée !!
Les adeptes du bio sont plus proches des recommandations nutritionnelles car ils mangent plus de fruits, légumes, légumes secs, fruits à coque, céréales complètes. Ils consomment moins de charcuterie, de sodas, d'alcool. Le bio respecte le bien-être animal mais ne garantit pas grand-chose en matière d'abattage !!

Le sans gluten : l'industrie agro-alimentaire et la grande distribution se sont emparées de la vogue du « sans gluten » (pas de blé, orge, seigle, avoine). Une manne pour les industriels qui rajoutent souvent sur l'emballage « bien-être », « bonne santé » et même « minceur » ! L'intolérance au gluten (affection inflammatoire chronique appelée maladie cœliaque), touche 1% de la population.150 000 cas diagnostiqués. En revanche de nombreuses personnes se plaignent d'une hypersensibilité au gluten.

Elles ont vu leurs problèmes de santé diminuer et même disparaître avec l'arrêt du gluten et parfois du lactose. Cas de douleurs digestives ou côlon irritable, douleurs articulaires, maux de tête, troubles du sommeil, irritabilité, eczéma, urticaire, asthme, toutes les maladies chroniques inflammatoires. Sans gluten oui, mais pas sans reproches, car pour le volume et l'onctuosité perdus en l'absence de gluten, il y a souvent un ajout d'émulsifiants et d'épaississants....! Certains produits sans gluten comme farine de riz, possèdent un indice glycémique plus important que le blé. Variez les céréales permises et cuisiner « maison » pour éviter l'industriel. Ecoutez son corps et ses réactions. Si cela est au bénéfice d'un équilibre et de la diversité de l'alimentation, pourquoi pas....!.D'après Marion Kaplan, naturopathe et bio nutritionniste, le gluten n'est pas un phénomène de mode mais un problème émergeant. Ce régime sans gluten n'apporte rien sur le plan santé chez les consommateurs ne présentant pas d'intolérance ou d'allergies ou malades cœliaques.

Le crudivorisme est une alimentation ancestrale basée sur le fait que la cuisson est un acte meurtrier qui tue les principes vivants indispensables. Il est un mode de consommation de légumes et fruits cru, lait cru, fromage au lait cru non cuit, œufs crus, fruits de mer crus, germes... Il y a un risque d'alimentation déséquilibrée et un problème d'hygiène selon son état ou contexte de santé (ex : pendant grossesse). Plus un aliment (légume, fruit) est cru, plus il est riche en vitamines mais celles-ci sont moins bien assimilées par notre organisme. Le cru est plus difficile à digérer qui augmente la fatigue digestive et la rétention d'eau. Veillez alors à l'équilibre entre cru et cuit et choisissez des cuissons rapides (blanchiment, vapeur...)

Le Jeûne. Il en existe trois types : le jeûne physiologique (nocturne), le jeûne court (15 jours) et le long (type grève de la faim...). Dans un premier temps, l'organisme, qui manque de glucose, puise dans ses réserves de glycogène musculaire puis hépatique. Puis, si jeune long, il puise dans réserves de graisses. Conséquences : des perturbations métaboliques, une fonte musculaire puis du tissu graisseux peuvent apparaitre sujets à la dénutrition. Par contre jeûner un jour après une journée pantagruélique ne gênera en rien votre métabolisme. L'important est de compenser les pertes hydriques et minérales en buvant bouillon de légumes et eaux minérales.

De quelle manière la nutrition répond-elle aux enjeux de développement durable ? (productivité, durabilité nutritionnelle (gaspillage alimentaire, valorisation des déchets, produit du terroir ...?)

- En privilégiant les produits locaux (de nos territoires) en les choisissant de saison de qualité dans le respect des cycles naturels en assurant aux producteurs un revenu décent, en limitant les emballages et le gaspillage. Chacun de nous peut avoir une attitude responsable.
- En Protégeant l'environnement en limitant les intrants chimiques, les produits de traitement des végétaux et biologique,
- En soutenant l'installation des jeunes
- En limitant les transports de zones de productions lointaines pour favoriser les circuits courts, développer le dialogue entre producteurs et consommateurs
- En prenant soin de soi en limitant les risques dus à la consommation de produits traités, en s'assurant de la provenance et de la traçabilité des aliments.
- En mangeant « durable » en adaptant la taille des portions (moins de gaspillage), en apprenant à planifier ses menus donc ses courses et à accommoder les restes.
- En se tournant vers une alimentation plus végétale en choisissant des alternatives à la viande sans toutefois la supprimer.
- En privilégiant le fait « maison » pour limiter l'industriel et choisir des modes de préparation adaptés, en limitant les sucres et les graisses animales, le sel en les substituant par des épices et des aromates.
- En produisant mieux et en préservant les ressources. Les herbicides, pesticides et fongicides garantissent à l'industrie des profits maximaux. Ils se combinent pour empoisonner durablement la terre et ses habitants. La surpêche également est néfaste Les Damnés de la mer (film de 2008) montre que tout au plus dans cinquante ans il n'y aura plus de poissons. Il n'y a qu'à voir d'ores et déjà le désarroi des pêcheurs marocains sur la côte atlantique. Aujourd'hui la mer a été vidée par les bateaux usines au rendement affolant. En 36h, un chalutier russe pêche 400 tonnes (plus que tous les bateaux d'Essaouira en un an).

Doit-on changer de mode de vie et de manière de nous alimenter ?

Dès lors que l'assiette n'est pas trop pleine et composée d'aliments variés, dont la moitié au moins de végétaux apportant les éléments protecteurs. Ces derniers peuvent annulés les effets nocifs de certains aliments ou molécules. Toutes les enquêtes sont unanimes : ceux qui mangent le plus de fruits et légumes qu'ils soient bio ou non bio ont moins de risques. Les recommandations ne consistent pas à supprimer un aliment mais bien à garder un bon équilibre. Cela implique de réduire l'alcool, les viandes « rouges », la charcuterie et consommer davantage de fruits, de légumes verts, de fibres, de légumes secs, un peu d'oléagineux, de limiter les produits trop salés, ainsi que les compléments alimentaires, de prendre soin de son microbiote, de bien se nourrir au quotidien (facteur essentiel de la prévention).

L'association de Rodez développe de nombreuses activités autour de la notion de la santé et de la nutrition

Les séances mensuelles nutrition-santé à l'association sont annoncées par voie de presse pour attirer un plus large public que celui des adhérents habitués. Au total depuis 12 ans ce sont près de 5 000 personnes différentes qui reviennent de temps en temps, ce qui représente en moyenne de 20 à 40 personnes à chaque séance. L'affluence est telle que l'association a dû limiter l'accès proportionnellement à la capacité de la salle devenue trop petite.

De nombreux thèmes sont développés sur les produits laitiers, les viandes, se nourrir sainement en choisissant les labels de qualité, la prévention des maladies cardio-vasculaires et chroniques, l'équilibre dans l'alimentation, les différents chocolats et plats festifs simples et économiques, les modes de conservation et de cuisson des aliments.

Au printemps ont lieu des conférences sur la protection des familles consommatrices, des actions de lutte contre le cancer par l'organisation de concours « cordon bleu » dans un collège avec des Chefs étoilés, et, « Mars Bleu » en partenariat avec ADECA-ligue contre le cancer.

L'association pour compléter ses activités propose aux adhérents des achats groupés de fruits et de légumes, de saison et du territoire aveyronnais, des visites commentées de sites de productions agricoles (moulin à huile de noix et farine), des séances de jardinage et de découverte de potagers en compagnie d'un professeur de sciences et biologie.

Elle encourage la pratique de gestes simples et économiques quotidiens pour faire baisser :
- notre empreinte carbone de notre mobilité (le transport est cause de 70 % des émissions de gaz à effet de serre). Un français passe 51 minutes par jour en moyenne dans sa voiture. Le covoiturage et le transport en commun doivent donc être encouragés.
- nos déchets. La technique de la permaculture doit être développée, des « coopératives citoyennes » pour l'installation mutualisées d'éoliennes, de capteurs solaires créées, des achats groupés de produits locaux économes en transports, en énergie et de qualité multipliés.
- notre consommation d'eau, de chauffage (passer de 20° à 19° dans un appartement permet d'économiser 7% de la facture de chauffage !!!), notre temps de connexion d'appareils numériques (une trentaine de messages stockés dans un ordinateur familial peut entraîner dans le monde l'équivalent de la conso d'une ampoule électrique !

Elle organise des réunions-débats avec le Centre permanent d'initiatives pour l'environnement (CPIE) de Rodez. Animée par la chargée de mission du CPIE à l'aide d'un montage visuel, la dernière réunion a expliqué la transition écologique sous la forme d'un processus global et dynamique, la biodiversité et son utilité qui rend des services irremplaçables (comme l'oxygène, l'eau, capter le carbone...), en précisant que tous les acteurs (collectivités entreprises, élus, consommateurs, Etat) sont impliqués.

Elle propose un service de défense de consommateurs pour aider les familles dans leurs démarches, la gestion de leur budget et les sensibiliser sur les modes et habitudes de consommation respectueuses de l'environnement.

Pour joindre l'association :
05 65 73 31 87
famillesfrance12@laposte.net
https://www.facebook.com/famillesdefrancerodez

FAMILLES DE FRANCE

Familles de France est un mouvement familial généraliste, libre de tout lien politique, confessionnel et syndical, reconnu d'utilité publique, qui participe à la défense des intérêts de la famille.

Familles de France est agréé :

- Association nationale d'éducation populaire ;
- Organisation nationale de défense des consommateurs ;
- Organisme de formation ;
- Association d'usagers du système de santé.

Familles de France conjugue différents niveaux de représentations et d'actions :

- Les associations locales proposent des services sur le terrain,
- Les fédérations nationale et départementales animent le réseau et assurent une représentation.

Familles de France est affilié à l'Union nationale des associations familiales (UNAF) et membre du Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge (HCFEA).

Patrick Chrétien, administrateur et ancien Président, siège au Conseil économique, social et environnemental (CESE).

Familles de France est implanté dans 44 départements et représente 34 649 familles avec 262 associations de Métropole et d'Outre-mer dont 50 sont directement affiliées.

RESTEZ EN CONTACT AVEC NOUS !

28, Place Saint Georges 75009 Paris
01 44 53 45 90
contact@familles-de-france.org

WWW.FAMILLES-DE-FRANCE.ORG

@Familles2France

Familles de France