

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



Société

Fraude alimentaire,
comment la déceler ? p.3

vie quotidienne

Maladresses verbales,
comment s'en prémunir p.7



cahier infos

Retrouvez
votre information retraite p.9 à 17



Fraude alimentaire : prenez garde aux produits trafiqués !

Faux miel, viande avariée, lait coupé...
Comment rester vigilants face à ces fraudes ?
Attention aux dangers et aux dérives des produits ultra-transformés...

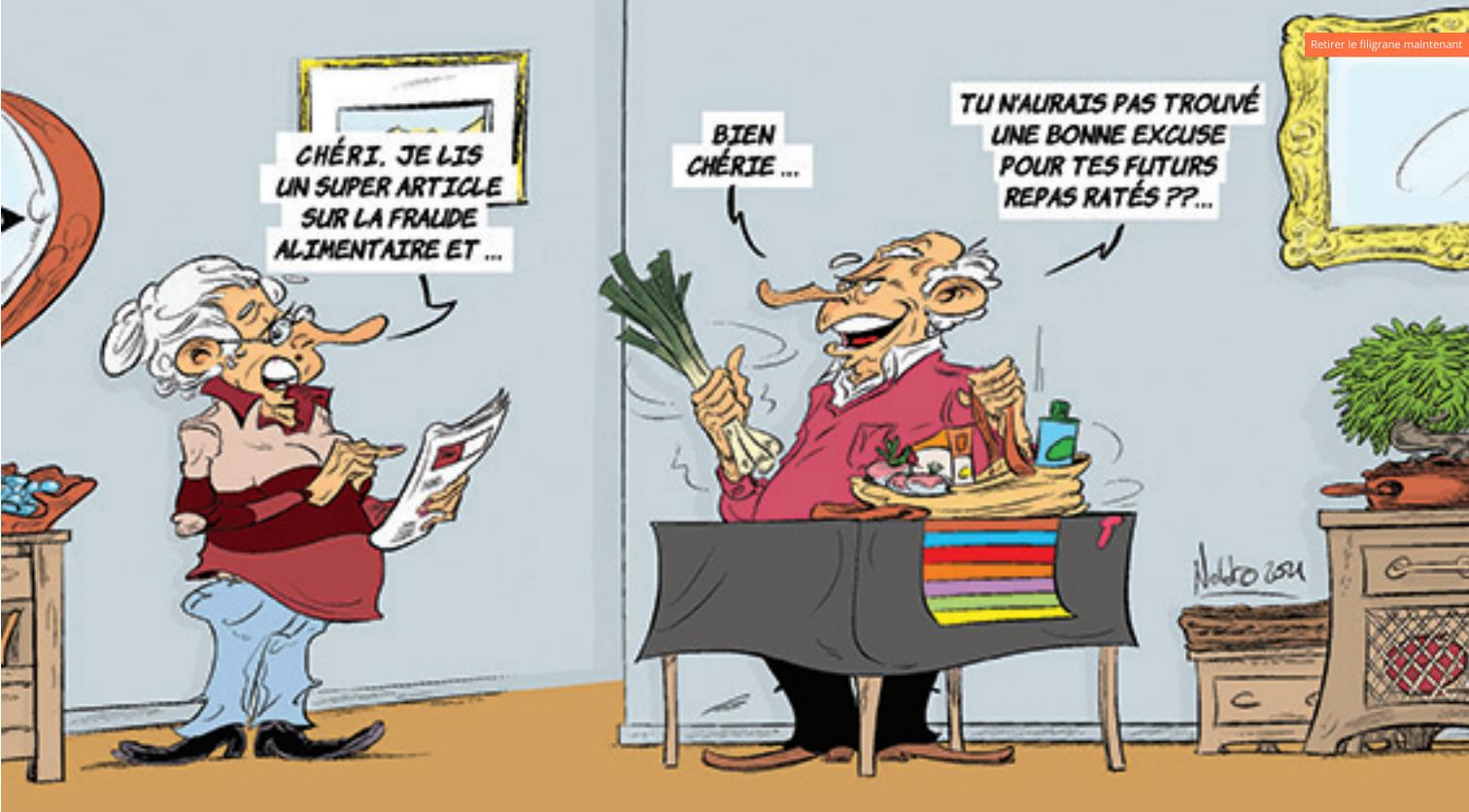
D'après le référentiel IFS Food, prérequis essentiel pour accéder à la grande distribution française, « la fraude est un acte délibéré et intentionnel de substitution, d'étiquetage erroné, d'adultération ou de contrefaçon d'aliments, de matières premières, d'ingrédients ou d'emballages mis sur le marché et ayant pour objectif le gain économique ». Il existe deux grandes catégories de fraude. La première concerne la vente de denrées alimentaires impropres à la consommation : viandes contaminées à la listeria ou à la salmonelle mélangées avec d'autres viandes afin d'être remises dans la chaîne alimentaire, produits d'origine animale de provenance inconnue, ou produits réétiquetés une fois leur date limite de consommation dépassée. La seconde regroupe les produits adultérés, c'est-à-dire dont la composition a été modifiée par l'ajout d'une substance de moindre valeur (pouvant par ailleurs être nocive) afin

d'augmenter le volume du produit ou d'en réduire le coût de fabrication, et les produits à l'étiquetage mensonger concernant la qualité ou l'origine des ingrédients.

Quels aliments sont concernés ?

Environ 10 % de la nourriture vendue dans le commerce serait frauduleuse. Les dix aliments les plus concernés sont l'huile d'olive, le poisson (principalement le thon), les produits Bio, le lait, la viande, le miel, le café et le thé, les épices (safran, piments), le vin et les jus de fruits. L'huile d'olive est souvent diluée avec d'autres huiles meilleur marché, voire mélangée avec du saindoux. Lisez attentivement la description du produit, y compris la date de récolte, le pays d'origine et le nom du producteur. Privilégiez les huiles bénéficiant de labels, tels que l'Appellation d'Origine Protégée ou l'Indication Géographique Protégée, mais méfiez-vous des fausses origines et

2 gra
catég
de fra



des faux labels, qui pullulent notamment en été sur les marchés de plein air. Le miel est un autre produit coutumier des fraudes, dans lequel il n'est pas rare de trouver d'autres substances telles que fructose ou glucose et, dans certains cas, des antibiotiques potentiellement dangereux. 30 % des miels commercialisés à bas prix seraient frelatés... Lisez donc bien la composition du miel que vous achetez et, dans la

mesure du possible, fournissez-vous directement chez un apiculteur. De son côté, le lait est également soumis à diverses fraudes, la plus répandue étant de le couper avec de l'eau. Il peut aussi être

présenté comme écrémé alors qu'il ne l'est pas ou afficher un enrichissement mensonger en vitamine D ou en oméga-3. Quant au safran, c'est l'une des épices les plus falsifiées avec des filaments composés de pétales séchés de carthame, d'étamines de souci ou d'algues, ou coupé avec du curcuma

ou de la craie lorsqu'il est proposé en poudre ! Le vrai safran est reconnaissable à la couleur rouge vif de ses filaments, à son odeur forte, à sa saveur sucrée et légèrement amère. Enfin, sachez qu'il n'est pas rare que les produits de la mer portent un étiquetage avec des allégations mensongères sur la provenance, l'espèce ou la méthode d'élevage, afin de cacher des niveaux élevés de mercure et de substances histaminiques potentiellement dangereuses pour la santé.

Quelles précautions prendre?

Vous devez redoubler de vigilance lorsque vous achetez des denrées alimentaires, en vérifiant par exemple la qualité de l'emballage, la liste des ingrédients, les coordonnées du fabricant, etc. Afin de limiter les risques, le mieux est de consommer le moins possible de produits transformés et de privilégier les produits frais et locaux. Toutefois, pour vous aider à vous y retrouver, il existe des applications

ndes
gories
aude

qui renseignent sur la composition des produits. Pour cela, il vous suffit de scanner leur code-barre avec l'appareil photo de votre smartphone. L'application la plus connue est Yuka. Elle articule l'évaluation des denrées autour de trois critères : la qualité nutritionnelle compte pour 60 %, la présence ou non d'additifs pour 30 % et la dimension biologique du produit pour 10 %. Les produits sont notés sur 100 et accompagnés d'un code couleur allant du vert foncé quand le produit est bon au rouge lorsqu'il est médiocre. Dans ce cas, l'application vous suggère un ou plusieurs produits alternatifs. L'application Open Food Facts permet quant à elle de sélectionner les produits alimentaires « bons pour vous et pour la planète ». Outre le Nutri-Score, elle donne le score « Nova » informant sur le degré de transformation des aliments et l'Eco-Score qui permet de noter leur impact sur l'environnement. Enfin, l'application Siga permet de trouver les produits alimentaires les moins transformés, grâce à un score allant de 1 à 7, 1 correspondant à un produit non transformé, 7 à un produit ultra-transformé à limiter.

Claire Bouc



Pour résumer...

Retirer le filigrane maintenant

Voici le TOP 5 des aliments trafiqués dont il faut attentivement vérifier composition et provenance !



1. L'huile d'olive

Les huiles d'olive frelatées sont coupées avec d'autres huiles, méfiez-vous !



2. Le lait

Soumis à de nombreuses fraudes, il est lui aussi coupé à l'eau, vendu comme écrémé alors qu'il est seulement demi-écrémé, ou vanté pour des enrichissements en vitamine D mensongers.



3. Le miel...

...des supermarchés bien sûr ! Souvent importé d'Asie, il n'est pas rare qu'il soit également coupé à l'eau, aux antibiotiques ou encore aux sirops de glucose et fructose liquides.



4. Le safran

Cette épice coûteuse est souvent falsifiée par des algues ou des pétales de carthame séchés (pour les filaments) et la poudre est coupée à la craie ou au curcuma.



5. Le poisson

Les étiquetages sont parfois mensongers, avec notamment de fausses provenances.

initiatives

Consommez local et de saison avec la Ruche qui dit Oui !



Retirer le filigrane maintenant

Depuis 10 ans, la Ruche qui dit Oui ! invite à repenser sa façon de consommer en proposant des produits en circuits courts. Zoom sur une initiative qui a essaimé.

C'est à Fauga, en banlieue toulousaine, que la première Ruche a ouvert en septembre 2011. Entendez par « Ruche » un lieu de distribution éphémère où récupérer légumes, fruits, viande, fromage et autres boissons préalablement commandés sur Internet. « Nous souhaitons offrir aux circuits courts les outils qui leur permettraient de passer à la vitesse supérieure. Nous avons pour cela développé un outil web innovant » explique Clémence Fernet, porte-parole de la Ruche qui dit Oui ! Dix ans plus tard, le pari est gagné, en effet plus de 5 000 producteurs alimentent chaque semaine quelques 750 Ruches en France, dans lesquelles se fournissent régulièrement 200 000 consommateurs.

Un modèle juste et équitable

Dans une Ruche, les producteurs fixent librement leur prix de vente. Ils payent des frais de service correspondant à 20 % de leur chiffre d'affaires hors taxes.



Ainsi, sur 100 € de pommes vendues, le producteur touche 80 %, les 20 % restants allant au responsable de la Ruche (à hauteur de 8,35 %) et à la Ruche qui dit Oui ! (à hauteur de 11,65 %). Ce système présente l'avantage d'assurer aux producteurs une rémunération juste. Il leur permet par ailleurs d'éviter les livraisons à perte, puisqu'ils décident eux-mêmes du minimum de commandes à atteindre pour livrer, ainsi que le gâchis, puisqu'ils ne livrent que ce qui a été prépayé sur Internet. Les membres ont de leur côté la garantie d'acheter des produits de qualité, goûteux et de saison. Ils peuvent en outre établir un lien direct avec les producteurs lors des distributions, favorisé par l'absence de transaction financière, toutes les commandes ayant été prépayées. Enfin, pour les responsables de Ruches,

cette activité constitue un complément de revenu non négligeable.

De nouvelles idées pour aller plus loin

Afin d'élargir encore sa communauté de citoyens-mangeurs, la Ruche qui dit Oui ! a lancé en septembre 2018 un service de livraison à domicile à Paris et en Île-de-France, en partenariat avec le Comptoir local. En quelques mois, ce service est devenu l'un des leaders de la livraison à domicile sur son secteur, avec 6 000 clients réguliers et près de 300 producteurs. En septembre 2019, la structure a lancé « la Ruche au bureau », un service permettant aux entreprises de proposer à leurs salariés de se faire livrer chaque semaine des paniers de fruits et légumes frais et locaux. Enfin, en mai 2021 a ouvert à



Sceaux, dans les Hauts-de-Seine, la première boutique la Ruche qui dit Oui ! Cinq autres devraient être créées d'ici la fin de l'année en Île-de-France. Ouverte 7 jours sur 7, la boutique propose les mêmes produits que sur Internet, avec le même concept. Un système qui devrait plaire aux

adeptes des circuits courts, freinés par le fait de devoir passer commande plusieurs jours à l'avance et d'aller retirer leurs produits dans un créneau d'une à deux heures.

Claire Bouc



interview

Orlane Teyssedre est responsable de Ruche depuis cinq ans dans la région bordelaise.

> Comment êtes-vous devenue Responsable de Ruche ?

« Mon mari et moi sommes issus de familles de paysans. Lorsque nous sommes arrivés à Bordeaux, nous nous sommes tournés vers une AMAP, mais une fois que nous avons eu des enfants, il est devenu plus compliqué de nous organiser pour récupérer les paniers et d'en cuisiner les produits imposés. C'est alors que j'ai vu un reportage à la télévision sur la Ruche qui dit Oui ! Je me suis renseignée pour trouver une Ruche proche de chez moi et je suis devenue abeille. Six mois plus tard, j'en reprenais la gestion. Ma première distribution a eu lieu en mars 2016 et, dès le mois de juin, j'ouvrais une seconde Ruche dans un autre quartier. À la sortie du premier confinement, une association de riverains m'a contactée, car ils avaient souffert de ne pas avoir de commerces à proximité immédiate. J'ai donc ouvert une 3^e Ruche ! »

> Avez-vous constaté une évolution de votre activité ces dernières années ?

« Oui, les gens sont de plus en plus soucieux de leur alimentation et désireux de soutenir les producteurs français. Cela a été flagrant pendant le confinement, durant lequel je suis passée de 80 commandes à 350 par semaine ! J'étais obligée de fermer les ventes plus tôt, car les producteurs ne pouvaient pas suivre. Beaucoup de clients avaient peur d'aller au supermarché où les files d'attente pouvaient être longues et où, par ailleurs, certains produits comme la farine ou les œufs, étaient en rupture de stock. J'ai donc gagné des clients. Tous ne sont pas restés, mais j'ai bien 50 commandes de plus par semaine aujourd'hui »

> Qu'aimez-vous dans cette activité ?

« J'ai la sensation d'un retour aux sources très agréable. Pour mes enfants, cette activité constitue un excellent support pédagogique et éducatif. J'aime aussi le contact avec les adhérents et les producteurs. Lorsque je termine une distribution, je suis vidée, mais heureuse et nourrie par ces échanges, au point que j'envisage d'ouvrir une 4^e Ruche ! »