

POIDS DES ALIMENTS : QUE DIT LA LOI ?

Vous est-il déjà arrivé d'acheter un paquet de pâtes de 500 g qui, une fois sur la balance de cuisine, affiche un peu moins ? Rassurez-vous : il ne s'agit pas forcément d'une arnaque, mais d'une tolérance légale prévue par les normes européennes et françaises.

En effet, les denrées alimentaires préemballées doivent respecter la directive européenne 76/211/CEE et son application en droit français. Ces textes fixent des règles précises : le poids ou le volume indiqué sur l'emballage correspond à la « quantité nominale », c'est-à-dire la quantité moyenne que doit contenir le produit (représenté par le symbole Θ). Autrement dit, une légère variation est autorisée, tant que la moyenne des lots produits correspond bien à ce qui est affiché.



La réglementation prévoit ainsi des marges d'erreur appelées « écarts maximaux tolérés » (EMT). Ceux-ci varient selon le poids du produit. Par exemple, pour un paquet affichant 500 g, l'écart toléré est de 3 %, soit 15 g de moins. En revanche, un paquet ne peut pas afficher systématiquement moins que ce seuil. Si les contrôles révèlent trop d'unités en dessous de l'EMT, le lot est considéré comme non conforme.

Ces vérifications sont réalisées par les services de la répression des fraudes (DGCCRF), qui contrôlent aussi bien les fabricants que les distributeurs. Des sanctions, allant de l'amende administrative à la mise en demeure de retrait, peuvent être prononcées en cas de non-respect.

Pour le consommateur, cela signifie qu'un léger écart entre l'emballage et le contenu reste légal, mais que des abus répétés constituent une infraction. La balance de cuisine n'est donc pas toujours un juge implacable : si la différence est minime, elle est probablement dans les clous. Mais si elle est importante ou récurrente, il est possible de le signaler à la DGCCRF.

Au sommaire dans les Feuilles de Chou de ce mois

CONSOMMATION

FOURNITURES SCOLAIRES : VIGILANCE	2
RÉPAREZ TOUT VOUS-MÊME : 5 SITES INCONTOURNABLES	2
CONSEIL LECTURE : LE LIVRE NOIR DE LA MODE.....	4

ARGENT

QUE FAIRE D'UN BILLET ABÎMÉ OU DÉCHIRÉ ?	5
BIENTÔT DE NOUVEAUX BILLETS.....	6

SANTÉ

UN NOUVEAU FORMULAIRE D'ARRÊT DE TRAVAIL PLUS SÉCURISÉ.....	7
---	---

VOS DROITS

PHOTOS : PARTAGE LIMITE	8
-------------------------------	---

Consommation

FOURNITURES SCOLAIRES : VIGILANCE

Finies les vacances. La rentrée est là. Et avec elle, le casse-tête des fournitures scolaires. Demandes parfois abusives de certains enseignants, désirs des enfants, contraintes financières, l'exercice est souvent compliqué. À cela, s'ajoute un élément pernicieux : la dangerosité de certains produits. Explications.

La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes

(DGCCRF) invite les consommateurs à être vigilants lors de leurs achats, à rechercher et lire les pictogrammes relatifs à la sécurité et la composition des produits.



Cette alerte fait suite à des contrôles conduits en 2023 et 2024 auprès de 46 grossistes ou détaillants. Près de la moitié des articles analysés se sont avérés non conformes et cela dès le premier examen visuel effectué par les agents de la DGCCRF. Une trentaine de fournitures scolaires sont concernées : gommages à effacer, matériel d'écriture non rechargeable, correcteurs liquides, colles scolaires ou liquides, stylos, marqueurs, surligneurs...

La dangerosité de ces produits a pour origine deux facteurs ; d'une part, leur composition avec des substances chimiques nocives (bisphénol A, plomb, phtalates...) et, d'autre part, l'absence de mentions d'avertissements et de dangers sur les emballages. Les conséquences peuvent être sérieuses avec des irritations de la peau, des yeux, de la bouche (« mâchouillage » des stylos), maux de tête.

La DGCCRF conseille de se référer aux marques et enseignes connues, aux labels tels que FSC ou PEFC, NF Environnement, Ecolabel européen. Elle appelle à rester sur ses gardes face aux formules attrayantes (« écologique », « sans danger ») et à rejeter les emballages sans informations.

RÉPAREZ TOUT VOUS-MÊME : 5 SITES INCONTOURNABLES

Un écran de smartphone fissuré, un ordinateur qui fait des siennes, un aspirateur qui s'essouffle... Avant de céder à la tentation de jeter vos appareils, pensez à les réparer. Aujourd'hui, de nombreux sites Internet mettent à portée de clic des conseils, tutoriels et outils pour prolonger la vie de vos objets.



Ces cinq sites ressources permettent non seulement de réaliser des économies, mais aussi de réduire vos déchets et d'adopter un geste concret pour la planète.

SOSav : le guide complet pour les appareils électroniques

Pour ceux qui aiment comprendre et intervenir eux-mêmes, SOSav est une vraie mine d'informations. Téléphones, tablettes, appareils photo... le site propose plusieurs centaines de guides de réparation gratuits et un forum actif où des techniciens répondent à vos questions en temps réel. Et si vous avez besoin d'outils ou de pièces détachées, la boutique en ligne est là pour vous dépanner.

🔗 www.sosav.fr

iFixit : la référence mondiale de la réparation

iFixit est le site incontournable pour tous les passionnés de high-tech et d'électronique. Des tutoriels détaillés expliquent pas à pas comment remettre à neuf ordinateurs, smartphones, consoles et même certains appareils électroménagers. Les guides sont clairs, illustrés et accessibles à tous, même aux débutants. La communauté est très active et partage astuces et solutions alternatives.

🔗 www.ifixit.com

Commentreparer.com : réparer, apprendre et choisir

Ici, la réparation ne se limite pas aux appareils électroniques. Outils de jardin, mobilier, électroménager, voitures... le site offre des tutoriels détaillés pour remettre tout votre matériel en état. Si vos tentatives échouent, une carte interactive permet de localiser un réparateur près de chez vous.

🔗 www.commentreparer.com

Repair Café : bricoler en bonne compagnie

Vous aimez l'ambiance conviviale et le travail collaboratif ? Les *Repair Cafés* sont faits pour vous. Partout en France, ces ateliers gratuits vous accueillent pour réparer ensemble vêtements, meubles, appareils électriques ou jouets. Des bénévoles passionnés vous guident pas à pas et mettent les outils à disposition. Une carte interactive vous permet de trouver le café le plus proche de chez vous.

🔗 www.repaircafe.org

Spareka : l'expert français des pièces détachées

Spareka est la plateforme française spécialisée dans la vente de pièces détachées pour électroménager, jardin, piscine, portail, chauffage et outillage. Le site propose également des tutoriels vidéo et un outil de diagnostic en ligne pour identifier rapidement la panne. Si besoin, un service d'assistance en visioconférence vous guide à distance pour réussir vos réparations.

🔗 www.spareka.fr

CONSEIL LECTURE : LE LIVRE NOIR DE LA MODE

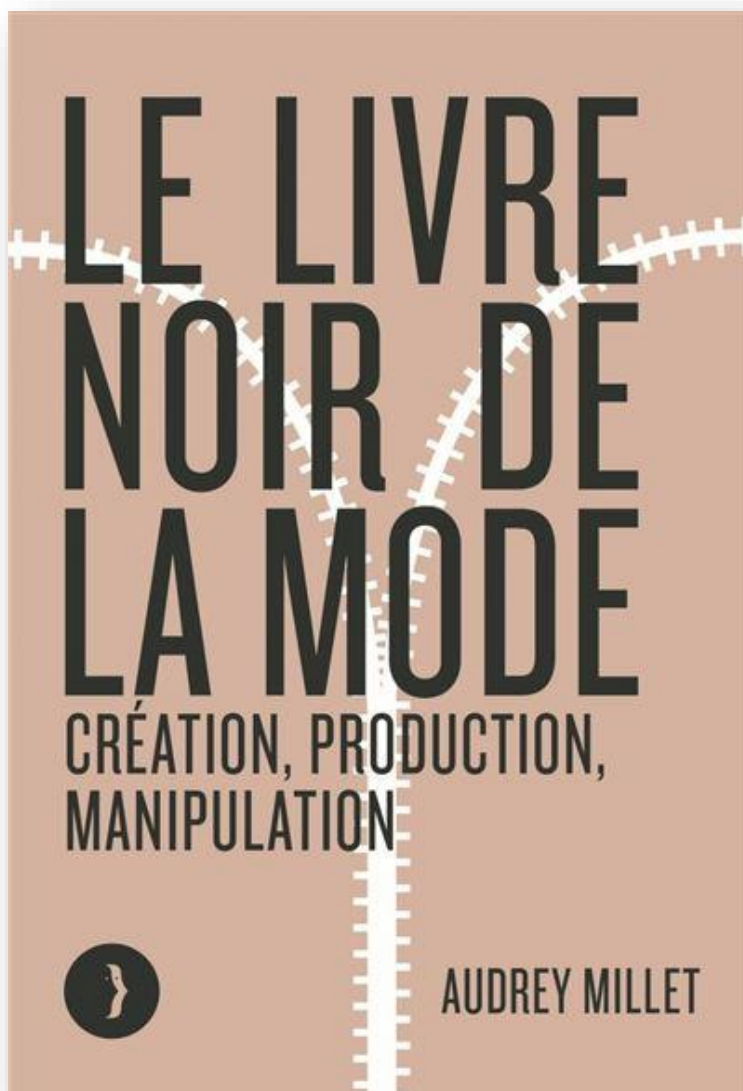
Création, production, manipulation

La mode fascine et fait rêver. Véritable art pour certains, purement utilitaire pour d'autres, s'habiller est indispensable pour tous et constitue parfois un moyen d'affirmation de soi. Cette industrie est pourtant devenue le symbole du capitalisme de séduction et d'une mondialisation malade.

Système complexe d'exploitations et d'oppressions, elle repose sur différents types d'esclavage moderne. Derrière la poésie des motifs et des formes, les corps naturels améliorés à coups de bistouri ou de Photoshop, se cachent le travail des enfants, la discrimination, les abus et le harcèlement des patrons d'usines, les bas salaires, la mise en danger des travailleurs comme des consommateurs, les dégradations environnementales.

Remonter la chaîne de création et de production, analyser les pratiques de manipulation qui nous poussent à acheter toujours plus, c'est donc raconter l'histoire de la conquête des corps - quel qu'en soit le prix.

Procès d'une industrie à bout de souffle qui meurt et nous tue, *Le livre noir de la mode* est aussi et surtout un appel aux patrons, entrepreneurs, chercheurs, créateurs et citoyens à la réhumaniser pour la sauver.



Le livre noir de la mode de Audrey Millet

Edité par : Les Pérégrines

Date de parution : 09/2021

EAN : 9791025205174

272 pages

20€

Argent

QUE FAIRE D'UN BILLET ABÎMÉ OU DÉCHIRÉ ?

Même froissé, usé ou déchiré, un billet de banque conserve sa valeur. Mais contrairement à ce que beaucoup imaginent, votre banque ne peut pas l'échanger simplement contre un neuf. Seule la Banque de France est habilitée à procéder à ce type de remboursement.



En présence d'un billet abîmé ou déchiré, vous pouvez vous rendre dans votre banque mais elle ne l'échangera pas elle-même contre un neuf. Au mieux, l'établissement enverra la coupure endommagée à la Banque de France qui se chargera de la remplacer.

Deux options existent pour les particuliers. La première possibilité est réservée aux Parisiens et consiste à se rendre directement à la succursale de la Banque de France à Paris, où l'échange pourra être immédiat. La seconde passe par un des bureaux de La Poste habilités, il y en a au moins un dans chaque département. Une liste des bureaux partenaires est disponible sur le site de la Banque de France.

Vous y déposez votre billet et il faudra remplir un dossier avec une pièce d'identité (carte nationale d'identité, passeport, permis de conduire, une carte d'ancien combattant, carte de séjour...), un relevé d'identité bancaire (RIB) avec l'IBAN du bénéficiaire pour être remboursé. Le tout est transmis ensuite à la Banque de France, qui vous rembourse par virement.

Pour obtenir ce remboursement, plusieurs conditions doivent être respectées : la personne qui demande l'échange doit être majeure, le billet doit être authentique, son altération ne doit pas être volontaire et il faut en présenter au moins 50 % de la surface. Si cela concerne plusieurs coupures et en fonction du montant, un justificatif de l'origine des fonds pourra être exigé. À noter qu'au-delà de certains montants (notamment à partir de 5 000 €), les dépôts peuvent nécessiter plusieurs dossiers distincts.

En revanche, un faux billet est considéré comme perdu. Non seulement il ne peut pas être remboursé, mais il doit être remis à la Banque de France. La loi est stricte : toute personne qui utilise sciemment un faux billet pour régler un achat s'expose à une amende pouvant atteindre 7 500 €.

Enfin, il est bon de rappeler qu'un commerçant est en droit de refuser un billet abîmé. Et il est même conseillé de ne pas l'accepter.

Si un billet froissé, usé ou déchiré vous est remis par un commerçant, vous avez également le droit de le refuser. Il est même conseillé de le faire car cela évitera toute déconvenue lors d'un prochain paiement car le commerçant est également en droit de refuser un billet trop abîmé. Cela vous permettra d'éviter des démarches fastidieuses pour le faire remplacer.

Pour retrouver la liste des bureaux partenaires de la Banque de France :

🔗 <https://www.banque-france.fr/fr/a-votre-service/particuliers/mieux-connaître-moyens-paiement/pieces-billets-en-euro>

BIENTÔT DE NOUVEAUX BILLETS

Plus de vingt ans après leur première émission, les billets en euros vont bientôt changer de visage. En novembre 2023, le Conseil des gouverneurs de la Banque centrale européenne (BCE) a retenu deux grands thèmes pour inspirer leur futur design : « La culture européenne » et « Fleuves et oiseaux ».

Le premier célèbre un héritage commun, des arts du spectacle à l'éducation, en passant par les bibliothèques ou les musées. On y retrouve des figures emblématiques comme Maria Callas, Beethoven, Marie Curie ou Léonard de Vinci. Le second thème met en lumière la nature sans frontières : sources de montagne, cascades, vallées et paysages marins, accompagnés d'oiseaux symboliques comme le martin-pêcheur, la cigogne blanche ou le fou de Bassan. Chaque coupure associera ainsi un motif culturel ou naturel à une institution européenne.



Le 31 janvier 2025, la BCE a dévoilé les motifs précis liés à chaque coupure. Puis, le 15 juillet 2025, elle a lancé un concours de design ouvert aux graphistes de toute l'Union. Les candidatures étaient acceptées jusqu'au 18 août 2025. La suite du processus est déjà tracée : jusqu'à mars 2026, une quarantaine de designers présélectionnés pourront soumettre leurs propositions graphiques détaillées. Un jury indépendant retiendra ensuite plusieurs projets par thème, avant qu'une consultation publique ne soit organisée. La décision finale sur le design est attendue d'ici fin 2026. Les nouveaux billets n'entreront en circulation que quelques années plus tard, une fois la production engagée à grande échelle.

Cette nouvelle série ne se limite pas à un relooking esthétique. Elle intégrera des technologies de sécurité inédites : hologrammes nouvelle génération, micro-impressions invisibles à l'œil nu, fibres fluorescentes ou encore motifs tactiles pour les malvoyants. L'impression mobilisera des procédés encore jamais utilisés pour des billets de banque.

Autre volet clé : l'écologie. La BCE s'engage à réduire drastiquement l'impact environnemental des euros. Les billets seront fabriqués en coton biologique européen, avec des encres végétales non toxiques, un processus zéro déchet et une durabilité accrue — jusqu'à cinq ans pour les petites coupures, contre trois aujourd'hui. La production sera répartie entre plusieurs sites européens, dont l'imprimerie de Chamalières (Puy-de-Dôme), afin de limiter l'empreinte carbone liée au transport.

Ce renouvellement s'inscrit aussi dans un contexte où l'usage des espèces recule. La part des paiements en liquide dans la zone euro est passée de 72 % à 59 % en trois ans, tandis que le sans contact s'impose : en France, 85 % des consommateurs l'utilisent au quotidien, et 92 % des commerces l'acceptent. Les billets restent néanmoins essentiels pour les petites dépenses, en particulier les coupures de 20 et 50 euros.

UN NOUVEAU FORMULAIRE D'ARRÊT DE TRAVAIL PLUS SÉCURISÉ

Après une période estivale de tolérance, l'Assurance Maladie impose depuis le 1er septembre 2025 son formulaire Cerfa de nouvelle génération. Conçu pour lutter contre l'explosion des faux arrêts vendus sur Internet, ce document papier, bardé de sept dispositifs de sécurité (encre magnétique, étiquette hologramme, protections multiples), devient quasi impossible à falsifier. L'ancien formulaire à trois volets, facilement reproductible, appartient désormais au passé.



Paradoxalement, alors que huit arrêts sur dix transitent déjà par voie numérique, le papier se modernise. Certaines situations – consultations à domicile, urgences, ou cas particuliers – nécessitent encore ce support physique. Ces 20 % d'arrêts papier représentaient une faille que les réseaux organisés exploitaient sans scrupule. Une modernisation nécessaire : les fraudes aux indemnités journalières ont en effet bondi de 17 millions d'euros en 2023 à 42 millions en 2024.

Avec le nouveau Cerfa, cette vulnérabilité est colmatée. La transition s'est faite en douceur durant l'été, mais à partir de maintenant tout ancien formulaire sera systématiquement rejeté, que ce soit par le patient ou le médecin. Les assurés sont avertis par SMS ou e-mail, un mécanisme qui responsabilise chaque maillon de la chaîne et complique sérieusement la tâche des fraudeurs amateurs.

Les sanctions sont dissuasives. Au-delà du remboursement intégral des indemnités indûment perçues, les fraudeurs encourent des pénalités qui s'ajoutent pouvant atteindre trois fois le montant du préjudice. Ainsi, une fraude de 2 000 euros peut coûter au fraudeur jusqu'à 8 000 euros. Les récidivistes risquent même des poursuites pénales, avec jusqu'à sept ans d'emprisonnement et 750 000 euros d'amende pour faux et usage de faux.

En pratique, le patient doit envoyer deux volets du Cerfa à sa caisse primaire sous 48 heures, tandis que le troisième volet part chez l'employeur, à France Travail pour les chômeurs, ou reste dans le dossier des indépendants. Photocopies et scans sont désormais considérés comme des faux documents. Même la téléconsultation est encadrée : si le médecin n'est pas votre médecin traitant, l'arrêt ne peut excéder trois jours.

Le nouvel arrêt de travail papier n'est donc plus un simple document administratif. C'est un outil anti-fraude sophistiqué, pensé pour sécuriser les indemnités journalières et responsabiliser chacun, tout en modernisant un processus encore indispensable dans certaines situations.

Vos droits

PHOTOS : PARTAGE LIMITE

Évènements familiaux, voyages, vacances à la mer ou à la montagne... Les occasions de prendre des photos sont nombreuses. Et même illimitées avec la facilité apportée par les téléphones portables. Vient ensuite le moment de partager ses photos. Un exercice en apparence anodin pour lequel des précautions s'avèrent nécessaires. En particulier pour protéger les enfants.



Véronique Béchu, directrice de l'Observatoire de l'association e-Enfance* conseille de partager ses photos avec des personnes que l'on connaît bien. Précaution supplémentaire : elle appelle impérativement les parents à ne pas publier des photos de leurs enfants sur les réseaux sociaux. Elle rappelle qu'un enfant a droit, comme un adulte, au respect de sa vie privée et de son droit à l'image

La directrice, ancienne policière spécialisée dans les violences faites aux enfants, souligne qu'en moyenne, un enfant apparaît environ 1300 fois avant ses 13 ans sur le réseau social de ses parents. Cette pratique n'est pas sans danger si les parents n'ont pas paramétré correctement le réseau (ou les réseaux) concerné(s). En effet, n'importe qui peut récupérer les contenus. Selon elle, 50 % des contenus retrouvés et échangés sur les forums pédophiles et pédocriminels sont issus des réseaux sociaux des parents. Ce danger est d'autant plus fort qu'avec l'intelligence artificielle, on peut faire des montages, modifier un visage, déshabiller un corps... et qu'une fois diffusés sur la Toile, les contenus y restent à vie. Véronique Béchu considère que des applications de type Telegram ou WhatsApp présentent moins de risques et qu'il ne doit pas y avoir de problème pour un groupe famille de cinq ou six personnes.

**association reconnue d'utilité publique.*

Ont contribué à la rédaction du N°141 des Feuilles de Chou :

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



Les Feuilles de Chou de l'Adéic Languedoc-Roussillon

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

4, rue Jean Bouin 30000 NÎMES - 07.82.76.30.48 - publications@adeic-lr.fr

Directeur de la publication : Christophe Prud'homme

Rédacteur en Chef : Frédéric Chardon

Crédits photos : Adéic, Pixabay, Wikimedia, flickr,

Pexels, PxHere

