



UFC - QUE CHOISIR

Rambouillet et sa Région

expert – militant – indépendant

7 avenue Foch
78120 Rambouillet

01 78 82 52 12

Lettre d'information n° 9

Site internet : <http://www.ufcquechoisir-rambouillet.org>

L'éditorial du Président Juin les beaux jours arrivent, l'été va pointer son nez. Nos bénévoles ont concocté quelques sujets fort utiles pour cette période, qu'ils vous délivrent ici.

Les énergies renouvelables, c'est bien, mais ne faisons pas n'importe quoi. Nous développons dans cette lettre et sur notre site un sujet très fouillé sur des aspects méconnus de l'éolien.

Juin 2016 c'est aussi l'UEFA, Euro 2016. A cette occasion les grandes enseignes rivalisent en promotions de postes de télévision en tout genre. C'est le moment de faire de bonnes affaires, mais attention, n'achetons pas n'importe quoi. Une visite sur le site « QueChoisir.org » vous éclairera sur le sujet en vous conseillant les options minimums et le meilleur rapport qualité prix.

La situation de l'hôpital de Rambouillet vous et nous interpelle suite aux articles dans la presse locale et aux remontées de nos adhérents. Nous avons d'ailleurs récemment adressé à nos élus des courriers sur ce sujet. UFC Que Choisir ayant un RU (Représentant des usagers) au C H Rambouillet, nous avons reçu une communication plutôt rassurante. La situation est difficile, il y a un lourd passif mais il y a un plan et une situation qui progresse plutôt favorablement. Dossier à suivre, tout en restant vigilant.

UFC Que-Choisir lance sa prochaine campagne « Fioul moins cher ensemble » qui débutera pour les Yvelines sud le 20 juin prochain. Parlez-en autour de vous et contactez nous pour plus de détails (un message téléphonique sur notre répondeur ou un courriel sur contact@ufcquechoisir-rambouillet.org.)

Défendre les intérêts économiques et juridiques des consommateurs dans leurs actions individuelles et collectives est notre crédo. Rejoignez-nous en adhérant à notre association locale où mieux en rejoignant notre équipe de 18 bénévoles. Toutes les compétences sont bonnes et vous pourrez en acquérir de nouvelles grâce aux formations que prodigue UFC Que-choisir.

Jean Pierre JOKIEL

Président UFC Que-Choisir Rambouillet et sa Région



L'ÉDITORIAL

POUR UN NETTOYAGE ÉCOLOGIQUE

"INFRASON" ÉOLIENS, ISBF

LA SANTÉ EN VOYAGE

CET ÉTÉ, ARROSEZ JUSTE ET MALIN

POUR UN NETTOYAGE ÉCOLOGIQUE

La quasi-totalité des produits ménagers, vendus en grandes surfaces, contient des substances dangereuses pour la santé (allergènes, agents cancérigènes, perturbateurs endocriniens...) et pour l'environnement. Selon l'Observatoire de la qualité de l'air, l'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur, notamment à cause des produits d'entretien courants, qui émettent des composés organiques volatils, d'où l'importance de l'aération des logements lors de leurs utilisations et de la protection des mains par des gants.

Les molécules et les composés organiques volatils de ces produits, en se mélangeant à la pollution, peuvent déclencher un « effet cocktail ». En outre, ils favorisent la résistance bactérienne lorsqu'ils sont employés à mauvais escient.

Les arguments marketing des fabricants jouent sur la hantise des microbes et la paresse des consommateurs en leur promettant un nettoyage parfait sans effort.

Il est nécessaire de décortiquer les informations données sur l'étiquetage, même si elles ne sont que partielles ; pour obtenir la composition complète, il est souvent nécessaire de se reporter au site internet du fabricant.

Certains produits arborent des mentions « produit écologique » ou « bon pour l'environnement » qui ne garantissent, en aucun cas, leur absence de nocivité pour la santé des consommateurs et l'environnement. Seul un label officiel, comme « NF-environnement » ou « Ecolabel Européen », est une vraie garantie mais le prix des produits ainsi labellisés est le plus souvent dissuasif.

Il est donc important de revenir à des pratiques plus naturelles. Les avantages en sont multiples :

- protéger sa santé ;
- faire des économies ;
- multiplier les usages avec un même produit ;
- éviter de polluer l'eau, le sol et réduire sa production de déchets.

Rien de tel que les bonnes vieilles recettes de grands-mères à base d'ingrédients 100% naturels comme le vinaigre blanc (dont l'action désinfectante a été prouvée), le bicarbonate, les cristaux de soude, le savon noir, le véritable savon de Marseille, le citron ou quelques gouttes d'huiles essentielles (certifiées bio). Ces produits naturels répondent efficacement aux besoins de chacun : nettoyant, détachant, désinfectant, désodorisant, détartrant, dégraissant, entretien et débouchage de la plomberie.

Il est facile de préparer soi-même ces produits ; par exemple, il est possible de fabriquer sa lessive en mélangeant savon de Marseille en copeaux, cristaux de soude et eau, son produit vaisselle en mélangeant bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir et eau. Des huiles essentielles peuvent être utilisées pour parfumer ces différentes préparations.

Dans la cuisine, la salle de bains et les toilettes, le vinaigre blanc employé seul est très efficace contre le tartre et le jus de citron pour le nettoyage l'inox.

Dans les chambres, il convient d'utiliser un chiffon humide pour venir à bout de la poussière. Pour faire briller les meubles, l'huile de lin et la cire d'abeille sont très efficaces.

On peut trouver de nombreuses recettes de produits naturels pour tout type d'entretien de la maison et du linge sur Internet ou dans des livres dédiés à ce sujet, par exemple, le guide « conseils et astuces pour vous et votre maison » édité par Que Choisir.

"INFRASONS" ÉOLIEN, ISBF

où en sommes-nous donc dans toutes ces controverses



Adeptes de la raison et face au spectacle de la A10, du Loiret, de l'Eure et Loir, vous êtes nombreux dans les villages périphériques de la région Ile de France et des Yvelines à vous préoccuper spécifiquement du problème des redoutables infrasons, (arme secrète de certains militaires, dit-on parfois). Les enquêtes publiques n'utilisent que les dBA, reconnus de longue date comme totalement inadaptés aux aspects infrasons. A votre demande nous avons réunis sur le site un certain nombre d'informations utiles à une réflexion sereine, objective et factuelle. Après quelques rappels élémentaires sur les sons nous essayons de rappeler le caractère complexe des émissions sonores et infra-sons des éoliennes, et la

manière dont les êtres vivants les perçoivent, qu'il s'agissent des hommes ou des animaux, et l'omerta spécifiquement hexagonale qui entoure ce problème majeur de santé publique que le reste de la planète traite désormais quelque peu plus sérieusement que notre pays. Les récentes auditions trop tardives de l'ANSS nous laissent sceptiques. Nous avons pourtant en France, et probablement plus que d'autres pays toute la compétence pour aborder ce dossier de manière scientifique, rationnelle et bien sûr médicale ; des intérêts, particuliers ou politiques, d'où qu'ils soient semblent avoir souhaité qu'il en soit autrement, alors que nous atteignons pourtant déjà dix schéma régionaux éoliens annulés par les instances judiciaires administratives ; pourquoi la presse est-elle si discrète ? A votre demande, poussés par la raison et les retours de données scientifiques, nous essayons bien modestement d'ouvrir une fenêtre objective que nous vous encourageons à poursuivre spécifiquement dans la littérature étrangère, les victimes reconnues sont gravement atteintes ; vous trouverez donc tout cela en page d'accueil de notre site internet. (<http://ufcquechoisir-rambouillet.org/infrasons-eolien.html>)

LA SANTÉ EN VOYAGE

Un voyage à l'étranger, surtout dans des pays lointains, se prépare 4 à 8 semaines avant le départ. Il est judicieux de consulter son médecin pour envisager, en fonction de la destination, vaccins et traitements préventifs.

Les principales voies de contamination sont la peau et les voies digestives.

Il est nécessaire de maintenir au maximum une hygiène corporelle, en se lavant à l'eau et au savon. Il vaut mieux éviter de marcher pieds nus sur les plages et dans les rivières et toutes les plaies seront soigneusement désinfectées.

Pour se nourrir, on prendra soin de se laver les mains régulièrement avant les repas et à chaque passage aux toilettes. En absence d'eau, une solution hydro-alcoolique peut être utilisée. Les fruits et légumes ne doivent pas être consommés crus, à moins qu'ils puissent être pelés ou épluchés, et il est préférable de s'abstenir devant les buffets, car les bactéries ont tout loisir de se développer. De préférence l'eau sera bue en bouteille capsulée ouverte devant soi et il faudra résister au plaisir de déguster une glace. Lorsque les conditions d'hygiène alimentaire ne sont pas satisfaisantes, elles entraînent très souvent la turista, ou diarrhée du voyageur. C'est, la plupart du temps, une maladie bénigne mais il faut veiller à ne pas se déshydrater, en buvant beaucoup, même sans avoir la sensation de soif, l'alcool et le café étant vivement déconseillés.



Une attention toute particulière sera accordée à la prévention du paludisme. Toujours se protéger des moustiques en portant des vêtements longs imprégnés de répulsif, qu'il faut aussi appliquer sur les parties découvertes du corps et même sur le visage. Ces produits permettent une protection qui varie de 4 à 8 heures. Accorder le plus grand sérieux au suivi du traitement médicamenteux indispensable, qui commence souvent quelques jours avant le départ et se poursuit après le retour. La nuit, utiliser au maximum les moustiquaires, correctement installées et en s'assurant de l'intégralité du maillage. A l'intérieur des maisons, plusieurs types de répulsifs peuvent être employés, diffuseurs, serpentins ...

La liste des vaccins à pratiquer varie selon les pays dans lesquels on se rend. Le site du ministère des affaires étrangères, www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils_aux_voyageurs donne toutes les recommandations.

Enfin, dernière précaution, si vous prenez déjà des médicaments, lors de la consultation, demander au médecin de rédiger l'ordonnance en DCI (dénomination commune internationale – cette obligation de formulation est en principe déjà en oeuvre en France depuis 2015), afin de pouvoir la présenter en cas de problèmes de santé. Il est aussi raisonnable de partir avec la quantité de médicaments optimale pour la durée du séjour, afin de ne pas avoir à acheter sur place. De plus, tout voyageur doit pouvoir montrer à la douane une attestation médicale. Une visite chez le dentiste permet d'éviter quelques désagréments.

Pour profiter du séjour dans la sérénité, la souscription d'un contrat d'assistance couvrant les frais médicaux et le rapatriement sanitaire, s'avère bien utile en cas de difficulté.

Bon voyage !

CET ÉTÉ, ARROSEZ JUSTE ET MALIN !

L'eau est un bien précieux, et arroser avec méthode s'impose comme une priorité. L'essentiel consiste à réduire au maximum l'évaporation et le ruissellement.



Tout d'abord, bien choisir le type d'arrosage en l'adaptant aux plantes auxquelles il est destiné. A l'exception de la pelouse qui profite bien d'un arrosage en pluie, il est préférable d'arroser vers les racines et ne pas mouiller les feuilles, car l'humidité favorise le développement de maladies. Arroser au goulot, sans la pomme. Pour les arbustes, il est judicieux au moment de la plantation, d'aménager au pied une cuvette qui permettra de concentrer la quantité d'eau et de faciliter sa pénétration dans le sol.

En été, il est recommandé d'arroser le soir, le plus tard possible afin de minimiser l'évaporation.

La bonne fréquence des arrosages doit tenir compte de l'existence de pluies ou d'orages. Il est préférable de le faire moins souvent mais copieusement, ce qui incite la plante à développer ses racines en profondeur et lui permet de mieux résister à la chaleur, alors que des arrosages fréquents se traduisent par un développement en surface et la rendent plus fragile.

Pour faire des économies, mais surtout un geste écologique, l'idéal est d'équiper son jardin de récupérateurs d'eau de pluie. Celle-ci est de bien meilleure qualité que l'eau du robinet, car elle ne contient ni chlore, ni fluor ; elle est sans calcaire et à la bonne température. On peut aussi utiliser l'eau de lavage des légumes, en pensant à mettre dans l'évier une bassine, pour les plantes d'intérieur et les jardinières.

Enfin, des gestes qui permettent de réduire les apports d'eau peuvent être adoptés :

Mettre en place des paillis sur le sol en broyant des fragments de branches et de feuilles, en utilisant les tailles de gazon

Biner régulièrement pour casser la croûte et faciliter la pénétration de l'eau dans le sol ; un binage vaudrait deux arrosages !

Eviter de tondre le gazon trop court, les tiges gardent l'humidité

En cas de sécheresse des priorités seront définies en privilégiant les plantes sensibles et les arbres de plantation récente, mais en oubliant les haies qui pousseront moins et réduiront leur entretien, et la pelouse qui se régènera avec le retour de la pluie.

Si vous abandonnez votre jardin pendant plus de 10 jours pendant les vacances, le mieux c'est d'avoir un voisin qui viendra vous rendre service. Sinon penser à installer un arrosage automatique, gouteurs ou tuyaux micro-poreux, mais attention, ces équipements demandent quelques réglages ; il est prudent d'anticiper la mise en place de cet aménagement.

Une règle d'or : 10 x 10 ; 10l d'eau par m2 tous les 10 jours

Bon été au jardin !

UFC-Que choisir Rambouillet - Directeur de publication : JP Jokiel

Permanences à Rambouillet, les 2^è et 4^è samedis du mois - à La Queue Lez Yvelines, salle Bonnette, le 3^è samedi du mois à Saint Arnoult en Yvelines, salle Réverie, espace culturel V. Hugo, rue H. Grivot, le 1^{er} samedi du mois

Bulletin trimestriel N° 9 - Juin 2016