CONSOMAG

L e magazine des consommateurs est publié en partenariat avec

Le DÉFI MEDIA group

Giving Power to Consumers

ICP INSTITUTE FOR CONSUMER PROTECTION

Traditions

LES PÉTARDS nous font oublier nos responsabilités environnementales

La tradition de faire éclater des pétards à l'occasion du Nouvel An est bien ancrée chez nous. Bien que bon nombre de Mauriciens soient pleinement conscients des inconvénients causés par ces éclats, personne n'a encore osé émettre l'idée qu'au nom de la protection de l'environnement, l'importation et la vente des pétards soient interdites. Pourtant, cette interrogation se pose avec persistance dans plusieurs pays sur différents continents, dont l'Europe. Cependant, la question divise. Pour certains, les pétards et les feux d'artifice font partie intégrante de la culture festive qu'il faut continuer à perpétuer. Pour d'autres, ces explosifs de loisir sont sources de bruits et dangereux pour les enfants et les animaux.

Ces jours-ci, nos compatriotes s'activent à bien respecter la tradition d'accueillir le Nouvel An par des pétarades. Ceux qui n'ont pas encore acheté des pétards ne tarderont pas à le faire. La plus grosse affluence est attendue durant les deux jours précédant le 31 décembre. Comme c'est le cas généralement, les pétards rouges traditionnels remportent le plus de succès auprès des jeunes. Vendus, selon leur dimension, entre Rs 150 et Rs 1 500, ils s'écoulent comme des petits pains. Les adultes, quant à eux, optent plutôt pour des 'fusées'.

Suite en page 2

Des pétards et des 'fusées' de toutes les dimensions pour célébrer la nouvelle année.

Fêtes de fin d'année

- Repas : évitez l'indigestion — Page 7
- Une charte pour faire la fête sans excès d'alcool — Page 8

iPhone, iPad et autres

Les nouvelles technologies en 2010 — Page 4

ConsoMag souhaite une Très Bonne Année 2011 à tous ses lecteurs.

Suite de la page 1

Traditions

LES PÉTARDS nous font oublier nos responsabilités environnementales

Nos magasins respectent-ils les normes de sécurité ?

Les magasins qui stockent et vendent des pétards respectent-ils les normes de sécurité ? Nous sommes tentés, hélas, de croire que tel n'est pas le cas. Nous nous sommes rendus dans au moins deux grands magasins dans la capitale au cours de la semaine. Notre constat est inquiétant. Vu le grand nombre de personnes qui s'y trouvaient et les voies de sortie existantes, il serait difficile d'éviter des catastrophes humaines en cas d'explosion accidentelle de ces produits hautement inflammables. Par ailleurs, nous ne sommes pas convaincus que les supermarchés peuvent mettre en vente en toute sécurité des pétards. La façon dont plusieurs d'entre eux exposent des pétards tout près des produits alimentaires doit interpeller plus d'un. Nous ne voulons évidemment pas dramatiser cette question de manque de sécurité, mais quand on pense à ce qui s'était passé le 21 décembre 2007 en Guadeloupe, où huit personnes avaient trouvé la mort dans un magasin de pétards, nous voulons tout simplement éviter une telle tragédie chez nous. L'ICP a informé officiellement les autorités compétentes de ses observations et les invitent à s'assurer que les normes requises soient bien respectées.

Les dégâts environnementaux

Les pétards et feux d'artifice rejettent, en effet, de nombreux métaux toxiques : chlorure de potassium, sulfure, aluminium, cuivre. Les experts du Conseil de Surveillance de la Pollution (Pollution Control Board) de l'Inde incriminent surtout les particules en suspension contenues dans les fumées. Une étude rapporte que le niveau de ces particules a triplé au lendemain de la fête de Divali en 2009. Résultat : explosion des cas d'asthme et de troubles respiratoires dans les hôpitaux… sans parler des troubles de l'audition, générés par des déflagrations atteignant les 140 décibels, quand les oreilles ne peuvent en supporter que 85.

Les chiens les plus vulnérables

Il faut savoir que l'ouïe des chiens est six à sept fois plus sensible que celle d'un humain. Pour eux, une explosion de pétard représente une vraie détonation. Il est évident de ce fait qu'alors que les humains s'amusent comme des fous, les animaux, en particulier les chiens, passeront un très mauvais moment dans la nuit du 31 décembre.

Généralement, après des contrôles à l'importation, on ne devrait pas s'attendre à ce que des pétards de mauvaise qualité soient entre les mains des fêtards. Mais cela n'est nullement une garantie qu'il n'y aura pas de victimes. Les années passent et se ressemblent à Maurice et ailleurs. On dénombre une quarantaine de blessés avec les pétards chaque année lors du réveillon du 31 décembre. Il en est de même dans la même proportion dans les autres pays du monde. Il y a eu même un décès en 2004.

En France, lors des célébrations marquant la fête nationale le 14 juillet dernier, une femme de 63 ans a été grièvement brûlée après le jet d'un engin d'artifice, à Paris. Son appartement s'était transformé en véritable brasier. Le problème avec le pétard n'est souvent pas la mauvaise qualité. Il réside beaucoup plus dans la mauvaise utilisation que l'on en fait. Les pétards représentent un vrai danger s'ils sont mal manipulés. L'ICP conseille aux Mauriciens d'utiliser un bâton d'encens pour allumer des pétards à forte déflagration et prendre soin de les allumer loin des ouvertures. Il ne faut pas oublier qu'il y a toujours le risque qu'une étincelle rentre dans la maison si on allume des pétards près des ouvertures. Cette étincelle peut provoquer un incendie et gâcher la fête. Concernant les feux d'artifice, l'ICP rappelle que le support doit être vertical et non incliné. Il est primordial aussi de bien lire les recommandations d'utilisation imprimés sur chaque paquet de pétards. Il ne faut jamais laisser les enfants seuls avec des pétards ou des feux d'artifice. Il ne faut pas non plus faire sonner des pétards au bord de la route car cela peut causer un accident ou encore brûler des piétons.

Campagne anti-pétards en Inde

En Inde, d'importantes campagnes de sensibilisation sont menées depuis quelques années par les autorités et des ONGs pour lutter contre la pollution sonore et environnementale. Pour Divali, par exemple, la consigne des autorités indiennes était de ne pas gaspiller d'argent dans des pétards extrêmement nocifs pour l'environnement et la santé. Les affiches (en papier recyclé) placardées en la circonstance avaient pour slogan : Non aux pétards ! Sécurité pour Divali.

Législation inadéquate

Aussi surprenant que cela puisse paraître, il n'existe pas spécifiquement une loi qui réglemente la vente des pétards, que ce soit en gros ou au détail. Il existe seulement une législation mal ficelée qui tente de réglementer l'importation des pétards. En effet, selon les Consumer Protection (Control of Imports) Regulations de 1999, les pétards sont considérés comme un simple produit contrôlé qui nécessite un permis d'importation. Il n'y a pas, légalement parlant de restriction quelconque ou de conditions spécifiques pour son importation. Il y a tout simplement des décisions purement administratives pour s'assurer que les pétards sont conformes au MS 132:2004-Fireworks, Parts 1, 2 & 3 calqué sur le modèle britannique (British standard BS 7114). C'est un manquement extrêmement grave. Maintes fois dans le passé, l'ICP a réclamé que ce MS 132:2004 devienne obligatoire. Pour l'heure, cette obligation est seulement de nature administrative. L'ICP espère que la Law Reform Commission prendra cet élément en considération en finalisant son rapport sur la révision des lois concernant la protection des consommateurs.

De nouveaux règlements pour mieux contrôler les débits d'alcool

De nouveaux règlements seront promulgués sous peu pour mieux contrôler les débits d'alcool à Maurice. La sonnette d'alarme a été tirée depuis assez longtemps par des travailleurs sociaux et le ministre des Finances a fini par faire un aveu de taille au Parlement le mois dernier. « The worrying fact is that there is today in our country one liquor outlet for every 150 adults », a-t-il notamment déclaré. Pour tenter de remédier à la situation, il n'est plus question maintenant d'octroyer de nouveaux permis là où il y a déjà des débits de boissons alcoolisées. L'octroi de ces permis est régi sous l'Excise Act de 1994. Les critères pour obtenir un tel permis seront revus. Entretemps par voie de résolution budgétaire la force policière sera autorisée à nouveau à sévir contre les contrevenants. Il y avait un flou légal sur le rôle de la police autour de cette question sous la MRA Act. Les détenteurs de Licences of retailer of liquor and alcoholic products ne sont guère satisfaits du traitement qui leur est accordé. Leurs Licence Fees ont été doublés avec le dernier Budget et ils se disent être l'objet d'une discrimination flagrante en ce qui concerne les horaires d'opération. En effet, alors qu'ils doivent opérer uniquement entre 16h00 et 19h00, leurs concurrents directs que sont les supermarchés, peuvent opérer jusqu'à 23h00, et même au-delà, sans aucun problème. Ils comptent à cet effet reprendre contact avec le ministre des Finances pour exposer leur situation.

STATISTIQUES ÉLOQUENTES

Le nombre de détenteurs de Licences of retailer of liquor and alcoholic products for on and off émis lors des cinq dernières s'établit comme suit:

Année	Nombre de Permis délivré
2006	194
2007	191
2008	299
2009	296
2010	329

Interdiction de distribuer gratuitement des boissons alcoolisées à des mineurs

Des amendements seront apportés aux Public Health (Prohibition on Advertisement, Sponsorship and Restriction on Sale and Consumption in Public Places of Alcoholic Drinks) (Amendment) Regulations afin d'interdire à toute personne de distribuer ou de faire distribuer gratuitement des boissons alcoolisées à des mineurs dans des lieux publics. Ces règlements font déjà provision de l'interdiction de vente de boissons alcoolisées à des enfants et aux mineurs. L'ICP salue cette louable initiative du ministère de la Santé et de la Qualité de la vie.

FINANCE ACT 2011

Des mesures dans l'intérêt des consommateurs

La Finance Act 2011 a été votée la semaine dernière, avec des amendements, dont ceux ayant trait à la TVA sur les produits alimentaires. Lors du discours du Budget, le ministre des Finances avait annoncé, aux paragraphes 401 et 402, que les produits comme la farine de blé, l'huile de table, la margarine, le lait stérilisé, le lait caillé, le yaourt, le poulet sur pattes, l'aliment pour bétail et les fertilisants ne seront plus « zero rated », c'est-à-dire frappés d'un taux 0 % de la TVA, mais seront exemptés de la TVA. Ne pouvant la récupérer par la suite sur des produits exemptés, ils n'auraient pas eu d'autre choix que d'augmenter les prix de ces produits, pénalisant ainsi les consommateurs.

Cependant, face aux réactions de bon sens, y compris celle de l'ICP, le ministre a reconsidéré sa décision et a finalement maintenu ces produits « zero rated ». Donc, une victoire pour les consommateurs.

Nous déplorons, toutefois, que l'Assemblée nationale sera en vacances jusqu'au 22 mars 2011, alors qu'il y a des choses importantes qui attendent d'être débattues dans l'intérêt des consommateurs.

RÉTROSPECTIVES 2010 ET ATTENTES 2011

L'année 2010 a été riche en événements. Les élections générales ont été une occasion pour les principaux partis politiques de nous proposer leurs programmes. L'Alliance sociale reconduite au pouvoir, c'est Pravind Jugnauth qui devient le nouveau ministre des Finances. Le Budget de novembre 2011 a été l'occasion pour le ministre de tenir certaines de ses promesses électorales, comme l'abolition du NRPT et la taxe sur les intérêts bancaires, le rétablissement des subsides sur les frais d'examens, entre autres. Pour l'année 2011, on attend que les autres promesses se réalisent, par exemple, les laptops gratuits aux étudiants.

L'année 2010 a aussi vu la Competition Commission en action. Cette institution a encore du chemin à parcourir avant d'atteindre sa vitesse de croisière. Nous projetons de collaborer avec la commission l'année prochaine afin d'encourager la compétition saine dans plusieurs secteurs d'activités, pour que le consommateur soit gagnant.

Nous déplorons que le Budget 2011 n'ait pas annoncé la consolidation de lois protégeant les consommateurs. Nous espérons que ce sera chose faite l'année prochaine. Quant à nous, nous avons déjà établi une liste des dossiers à travailler pour 2011, parmi : le coût de la téléphonie et l'Internet, les frais bancaires, les cartes de crédit, les assurances, le transport public, la santé, le contrôle des prix de denrées de base, la construction, les services publics, etc.

édito

« Savoir choisir » : consommateurs dupés

Yousouf Jhugroo

Publier un magazine d'information à l'intention des consommateurs, surtout quand la décision vient du gouvernement et que le ministère concerné par la Protection des Consommateurs s'identifie officiellement comme Éditeur de la publication, est une initiative qui mérite d'être saluée. Ainsi donc est né, « Savoir Choisir », dont le troisième numéro vient encore une fois d'être lancé personnellement par le ministre de tutelle, M. Michael Sik Yuen.

Mais en ouvrant ce troisième numéro, notre appréciation pour cette belle publication s'arrête là. En page intérieure de la couverture, Pizza Hut, que l'ICP avait dénoncé pour des mauvaises pratiques commerciales, est cautionné par le ministère par une séduisante publicité. Critiqué par une organisation de défense des consommateurs, Pizza Hut reçoit le sceau de confiance du ministère. Une grande victoire pour cette multinationale de la Fast Food qui a étendu ses tentacules à travers la planète et qui peut s'enorgueillir d'avoir reçu la bénédiction ministérielle.

Donner libre cours à des publicités commerciales d'entreprises privées, qui pour certains s'adonnent à des pratiques peu éthiques, entame non seulement la crédibilité du gouvernement, mais cautionne aussi les produits mise en valeur dans ce « magazine des consommateurs », qui est financé par les contribuables à travers une dotation du Budget national.

Le magazine pèche aussi par son silence sur des sujets d'actualité qui touchent les consommateurs directement. Mentionnons entre autres les sujets tels que le faux riz basmati, les prix exorbitant de l'Internet, les produits contrefaits ou encore les jouets dangereux pour enfants.

Sous le subterfuge « Test », ce magazine donne libre cours à des publi-reportages. On ne trouve aucune information factuelle sur ces prétendus 'tests'. Sous le titre alléchant « Smartphone, un téléphone qui vous facilite le quotidien », nous relevons des informations qui sont loin d'être objectives. Ainsi, sous le titre « Les risques liés aux portables », on peut lire que « les risques liés aux ondes électromagnétiques émanant des cellulaires n'ont jamais été prouvés de manière concluante ; il n'y a donc pas de réelle précaution à prendre à ce sujet ». Poursuivant, l'article va jusqu'à proposer d'autres gadgets : « Si toutefois ces risques allégués vous inquiètent, une oreillette Bluetooth pour vous ou vos enfants vous permettra de garder votre portable loin de votre cerveau ». Alors même que l'ICP avait attiré l'attention des consommateurs sur des études indiquant que des risques pour les enfants sont réels. Le travail assidu que nous entreprenons pour donner de l'information sérieuse sur des sujets d'intérêt pour les consommateurs est rendu futile par cette publication ; ce qui ne peut profiter qu'aux commerçants qui le soutiennent.

La publicité pour le lait en poudre de la marque Anlene mise en relief dans ce magazine du ministère expose le gouvernement à des risques de poursuites judiciaires par ses prétentions non conclusives : 'une consommation minimum de deux verres de lait Anlene par jour… réduira les risques de l'ostéoporose'. Si une telle publicité était faite en Grande-Bretagne, par exemple, l'Advertising Standards Agency l'aurait longtemps interdite. À Maurice, la mise sur en place d'un tel régulateur pour la surveillance des publicités mensongères se fait toujours attendre.

En confiant la responsabilité éditoriale à des intérêts privés, le gouvernement compromet une initiative, somme toute louable, qui avait pour ambition d'être une publication objective en matière d'éducation et d'information des consommateurs. Cette pratique tendancieuse est condamnée par la World Trade Organisation et va à l'encontre des principes directeurs des Nations Unies pour la protection des consommateurs.

Les consommateurs sont encore une fois dupés, cette fois fois-ci honteusement, par les autorités censées les protéger.

DOLÉANCES

S.H de Pailles, abonné au service de téléphone mobile Orange, a voulu télécharger un fun tone. Comme indiqué dans la toute dernière brochure d'Orange, il a envoyé un SMS à Orange, en tapant le code approprié pour obtenir la chanson « Tere Mast Mast do Nain » du film en hindoustani, Dabangg. Cependant, en retour, Orange lui a donné une autre chanson du film Khatta Meetha. Non satisfait, il s'est immédiatement plaint auprès d'Orange. Une préposée lui a fait comprendre qu'Orange va vérifier le SMS original et faire le nécessaire en cas d'erreur. Ce qui fut fait. Le fun tone a été remplacé par la chanson appropriée sans aucun frais additionnel. À noter qu'un fun tone coûte Rs 9 et l'abonnement mensuel est de Rs10. L'ICP reviendra ultérieurement sur les prix pratiqués pour ce type de service.

iPhone, iPad et autres

Les nouvelles technologies en 2010

Plus que des outils de communication, les nouvelles technologies sont aujourd'hui perçues comme des objets de luxe, qui sont vendus en différents coloris avec des accessoires et qui peuvent même être customisés selon le choix de l'acheteur. Les 26 et 29 août dernier, lors de la 17ème édition du salon l'Infotech, nous avons pu admirer ces bijoux technologiques. Certes, l'édition 2010 a été marquée par le lancement de produits de cette nouvelle technologie qui propose une fois de plus des versions évoluées, plus rapides, plus performantes, plus efficaces. ConsoMag vous propose de passer en revue ces produits informatiques qui ont suscité le plus de réactions et d'engouement au courant de cette année.

IPAD

L'iPad, est le benjamin de la lignée d'Apple. Ne pesant que 680 grammes et n'ayant qu'une surface de 243 x190 x 13mm, il a été lancé mondialement comme l'ordinateur le plus performant en avril 2010. L'iPad est une tablette digitale, avec un écran LCD de 25 cm et 1024 -768 pixels. De plus, il comprend toutes les fonctions d'un ordinateur et propose simultanément une plate-forme pour des produits audio, Visual Media, tels que les livres, les magazines, les films, les jeux et l'Internet.

Elle comprend deux hauts parleurs intégrés et son système de fonctionnement est similaire à l'iPod Touch et l'iPhone. L'iPad a été un des produits les plus attendus des amateurs informatique, car Apple proposait un ordinateur révolutionnaire, où toutes les fonctions était intégrées à la tablette. Dès son lancement, plus de 3 millions d'iPads ont été vendus pendant les premiers 80 jours. Il faut souligner que l'iPad a été la pièce maîtresse d'Infotech 2010, ce qui a attiré de nombreux visiteurs. À Maurice, un iPad coûte entre Rs 45 000 et Rs 48 000.

IPHONE 4

L'iPhone 4 est la quatrième génération de l'iPhone depuis l'iPhone classique. Le plus récent d'une gamme de Smartphones, il est aussi membre de la famille Apple. Sorti en juillet 2010, il propose les fonctions de base de tout téléphone mobile, SMS, les appels, le Media Player, l'Internet avec l'email, la possibilité de surfer sur le net, et la connexion Wifi. L'iPhone 4 propose également un clavier tactile, avec deux caméras, une plus grande capacité de sauvegarde de données, l'option vidéo, une meilleure résolution, une plus grande variété en ce qui concerne les applications. Afin de mieux comprendre l'évolution de l'iPhone vers l'iPhone 4, il convient de retracer l'histoire de ce super téléphone.

L'iPhone Classic : un téléphone à écran tactile de 9 cm LCD, 135 g , d'une dimension de 115 x 61 x 11,6 mm. Révolutionnaire dans la gamme des téléphones mobiles, car elle est considérée comme un mini ordinateur, avec la possibilité de sauvegarder des fichiers de musique, une caméra d'une efficacité et clarté exemplaires, l'iPhone devient un produit 3 en 1. Il combine, le téléphone, l'ordinateur et l'iPod*.

iPhone 3G : il garde les mêmes fonctions mais en utilisant le réseau 3G, qui permet une connectivité plus rapide grâce au réseau tri bande et elle ajoute l'option AGPS location.

iPhone 3GS : elle propose une mémoire de sauvegarde plus conséquente. De plus, la résolution de l'écran et de la caméra est plus performante ; finalement, Apple intègre l'option video sur la troisième génération de l'iPhone.

Il est primordial de souligner, que les produits de la gamme Apple tels que l'iPad et l'iPhone qui font aussi office de plate-forme de fichiers de musiques ou de jeux ne sont compatibles qu'avec des applications créées par Apple et qui sont disponibles sur le site iTunes.

"FIRST PARTY" ET "THIRD PARTY" APPLICATIONS

Les applications sont des programmes qui sont créés par des individus ou des entreprises autres que le fournisseur du système d'opération principal. Microsoft System propose plusieurs programmes qui sont déjà installés sur le produit en vente. Si on utilise un autre programme Microsoft, c'est une First Party Application ; en revanche si on utilise un autre programme que Microsoft, celui-ci est considéré comme une Third Party Application.

Les applications sont des programmes autonomes qui ajoutent de la fonctionnalité aux produits auxquels elles sont greffées. Le marché des applications est devenu un des marchés des plus lucratifs dans le monde. En dépit du fait que les Smartphones sont livrés avec certains programmes avancés, les utilisateurs sont friands des applications qui leur permettent de personnaliser leurs téléphones mobiles. Blackberry autorise l'installation des applications de certains réseaux sociaux tels que Facebook et Twitter sur le Home Page. Le prix des applications varie selon leurs sources ; celles qui sont disponibles sur iTunes et qui sont exclusivement créées pour les produits Apple varient de Rs 45 à Rs100, tandis que les Third Party Applications peuvent coûter jusqu'à Rs300 l'unité.

SMARTPHONES

Smartphone : le téléphone mobile qui offre des services plus avancés. Il combine les fonctions d'un téléphone et d'un ordinateur. Les Smartphones offrent une connectivité avancée, soit à un opérateur local ou Wifi. Ils sont compatibles avec une multitude d'applications qui permettent d'augmenter les fonctions du téléphone, telles que la météo, les bons plans de la semaine, les programmes cinéma, etc. Les types de Smartphones les plus connus sont le Blackberry et iPhone. Blackberry : le concurrent direct de l'iPhone, développé par Research in Motion (Rim) en 1999. Ce téléphone est perçu comme un assistant personnel digital, car il comprend toutes les fonctions nécessaires en vue de mieux s'organiser. Les options déjà disponibles sont le calendrier et digital planner, le répertoire détaillé ; cependant, l'option qui a renforcé la popularité du Blackberry, c'est l'e-mail. L'envoi et la réception des mails se font selon un système de Push Mail, c'est-à-dire que les e-mails sont expédiés de l'appareil de façon instantanée contrairement aux ordinateurs classiques, où il existe un délai entre le moment ou l'expéditeur appuie sur envoi et l'exécution. Le Blackberry est surtout choisi par les professionnels, car il assure une confidentialité et une forte protection des données. De plus, il comprend un système d'antivirus intégré.

Nostalgie

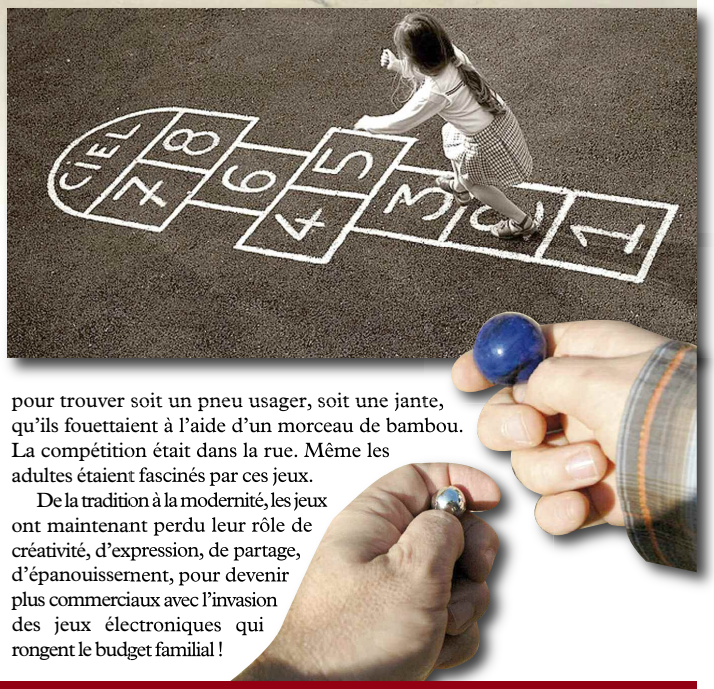
LES JEUX D'ANTAN

Sapsiway, Zoue Larou, Cannette, Kook Kasiet, lamarelle, Boule Casse-côte, Cerf-volant… tous ces jeux d'antan ont disparu aujourd'hui pour faire place aux jeux vidéos et autres gadgets électroniques qui coûtent cher. Les enfants d'aujourd'hui ne connaissent peut-être pas ces jeux de l'époque de leurs parents. Pour ce Noël encore, les enfants vont commander des PlayStations et autres consoles, des robots électroniques, des trottinettes, des téléphones portables, etc. Ce qu'ils ne savent pas, c'est que ce sont les Mauriciens qui ont inventé la trottinette il y a très longtemps. On la nommait « patinette » à l'époque, et les enfants la fabriquaient eux-mêmes, en assemblant un bout de planche et y fixant des boîtes de « rekso evershine », ou des roulements à billes !

Avec les jeux d'antan, les enfants développaient une capacité à réfléchir, à devenir créatifs et à s'exprimer à travers leurs 'zouzoux'. Noël ne pesait pas aussi lourd dans le budget familial, avec nombre de jouets faits maison. Les enfants passaient beaucoup de temps à l'extérieur de la maison, sous le soleil. De nos jours, nos enfants passent leur temps devant un écran d'ordinateur ou de télé, devenant tant soit peu passifs avec les jeux modernes.

On trouve de moins en moins de jeunes jouer au cerf-volant, bricoler à la maison, avec des tiges de « balié coco » ou des bouts de bambou, de la ficelle, de la colle fabriquée avec de la farine et du « papier mousseline ». Différents types de cerfs volants existaient : Carambole, Seringole, Patangue, Papillon, Mamzelle, etc. Les cerfs volants d'aujourd'hui, fabriqués en usine, coûtent, au moins Rs 40. « La Marelle », jouée principalement avec les pieds, survit dans certaines cours d'écoles mais cède de en plus la place à des jeux virtuels où seuls les doigts sont actifs. On se demande si un enfant du CPE de nos jours pourra fabriquer un cerf volant avec la même dextérité qu'un enfant du même âge à l'époque !

Jadis, les enfants couraient vers les ateliers de réparation de bicyclettes du coin pour trouver soit un pneu usager, soit une jante, qu'ils fouettaient à l'aide d'un morceau de bambou. La compétition était dans la rue. Même les adultes étaient fascinés par ces jeux.



De la tradition à la modernité, les jeux ont maintenant perdu leur rôle de créativité, d'expression, de partage, d'épanouissement, pour devenir plus commerciaux avec l'invasion des jeux électroniques qui rongent le budget familial !

LA CRÈCHE

Berceau de l'éducation

En cette période de Noël, la crèche est un symbole qui ne passe pas inaperçu. La crèche, non seulement nous rappelle la scène de la nativité, elle est considérée comme le berceau de l'éducation dans notre société contemporaine. Elle constitue une des premières phases de socialisation dans la vie d'un enfant. À travers les comptines, berceuses, les contes de fées et les chansons, les enfants font leurs premiers pas dans la vie réelle.

Une crèche est un lieu d'accueil pour les enfants âgés de 3 mois à 4 ans dans un cadre spécialement conçu pour les tout petits. ConsoMag s'est intéressé aux activités dans les crèches. Comment préparent-elles les enfants pour franchir le pas vers une institution scolaire ?

Les activités d'une crèche sont divisées en deux catégories. Elle a un rôle de garde, c'est-à-dire que l'enfant est sous la responsabilité des auxiliaires de puériculture. De plus, elle a un rôle d'éducateur car la crèche est le premier lieu ou l'enfant se familiarise avec un environnement académique. La plupart des parents assument que leurs enfants fréquentent une crèche, car ils veulent s'assurer que l'enfant devienne indépendant et autonome. De plus, certains sont même persuadés que les enfants qui ont eu une expérience dans un établissement préscolaire sont beaucoup plus aptes à s'adapter à l'environnement scolaire.

Les activités que doivent effectue les enfants dépendent de leur âge. La directrice d'un établissement préscolaire à Port-Louis nous explique que les enfants sont groupés selon leur âge, ce qui permet à l'enseignante de proposer les mêmes types d'activités et de s'assurer que les enfants partagent presque le même niveau de compréhension. À la crèche Arche de Zoé, qui est un établissement privé à Curepipe, ils accueillent des enfants âgés de 3 mois à 36 mois. Ces derniers sont pris en charge par une équipe composée d'auxiliaires de puériculture et d'assistantes. Les enfants bénéficient de matériel pédagogique adapté à leur âge. Leur structure est divisée en cinq sections ; soit 3 à 9 mois , de 10 à 15 mois, 16 à 21 mois, 22 à 29 mois et 30 à 36 mois. L'Arche de Zoé est une des crèches qui offrent un service de cantine pour les enfants.

Les crèches et les établissements préscolaires sont devenus les alliés des parents en ce qu'il s'agit de la phase de la socialisation primaire de l'enfant en bas âge. Aujourd'hui, qu'importe le budget, les parents n'hésitent plus à investir dans ces lieux d'accueil et d'encadrement pour enfants.

Repas : évitez l'indigestion

Durant les fêtes de fin d'année, les mets les plus recherchés s'invitent à notre table. Difficile de résister bien longtemps. Mais, après… la gourmandise fait apparaître les nausées, vomissements, langue pâteuse, maux de tête, etc. Ces symptômes sont souvent associés à l'indigestion. Parfois, une douleur peut survenir sous les côtes, à droite. Non, il ne s'agit pas du foie, mais de la vésicule biliaire. En se contractant pour libérer des sels biliaires bien utiles à la digestion, elle peut provoquer une douleur vive. Ces problèmes de digestion ne constituent pas une fatalité.

La cause : des repas trop copieux, en particulier trop riches en graisses, et bien arrosés. La solution : il faut tout simplement mettre l'appareil digestif au repos. Il suffit, en effet, d'élaborer un menu équilibré, de manger lentement, de bien s'hydrater en buvant de l'eau, etc.

Huit conseils contre l'indigestion

• BOIRE BEAUCOUP D'EAU

Avant et pendant le repas, l'eau plate se boit sans modération. En effet, entre l'alcool et les aliments riches, le corps accélère son rythme de travail afin d'éliminer les toxines. De ce fait, le lendemain, vous avez besoin d'uriner plus souvent, ce qui engendre une déshydratation. Votre bouche est, pour cela, sèche et pâteuse. Le café, n'arrangeant pas la situation, préférez plutôt un bon thé vert pour son pouvoir détoxiquant. Plus difficiles à digérer, les produits laitiers sont à éviter. Petites astuces pour mieux digérer, dégustez une infusion au citron, avant de commencer le festin.

• MANGER ÉQUILIBRÉ

Lorsque vous constituez votre menu, plusieurs aliments trop gras sont à consommer avec modération: le foie gras, la charcuterie, le chocolat, les amuse-gueule, les cacahuètes, les plats en sauce, la mayonnaise, les bûches à la crème, au beurre, etc. Toutefois, il y a des aliments tout aussi savoureux et festifs comme la salade avec une vinaigrette au citron, le saumon, les huîtres, les bûches aux fruits. Succombez aussi au gingembre et aux fines herbes pour relever vos plats.

• MANGER ET BOIRE LENTEMENT

Pourquoi se presser les jours de fête ? Vous avez tout votre temps pour savourer comme il se doit votre succulent repas. Donc, mastiquez correctement vos aliments. De plus, lorsque vous mangez trop vite, vous avez tendance à manger beaucoup plus. En effet, votre estomac n'a pas la sensation d'être rassasié. Pour vous aider, calquez votre rythme sur celui de la personne qui mange le plus lentement à table. Avalez également de petites bouchées. Et enfin, faites une pause entre chaque plat.

• OUBLIER LA SIESTE DE LA JOURNÉE

Le petit somme, après le repas, favorise les remontées acides.

• BIEN DORMIR ET SE REPOSER

Pour tenir bon durant les périodes de fêtes, il faut se reposer et se coucher tôt les jours précédents.

• ÉVITER DE FUMER

Cette mauvaise habitude, contrairement aux idées reçues, ne facilite en rien votre digestion. Au contraire, elle provoque des remontées acides. À éviter complètement !

• ÉVITER LES VÊTEMENTS TROP SERRÉS

Les vêtements trop près du corps ne permettent pas une bonne digestion. Soyez donc à l'aise avec vos vêtements.

• BOUGER

Les repas de fête s'étalent, généralement, pendant des heures. Par conséquent, n'hésitez pas à faire quelques pas entre chaque plat, pour vous aérer un peu. Un peu d'exercice léger vous remettra sur les rails.

Une charte pour faire la fête sans excès d'alcool

Désormais, à Brest (France), pour pouvoir organiser une fête avec buvette, il faudra signer la charte : «Sans excès d'alcool, ça change la fête !». L'alcool n'y est pas interdit. Mais les organisateurs doivent s'engager à valoriser les boissons sans alcool, distribuer de l'eau gratuitement, arrêter la buvette une demi-heure avant la fin de la fête, etc. Cette charte a été élaborée il y a deux ans par des structures socio-éducatives de la rive droite brestoise qui en avaient assez des débordements de fin de soirée liés à l'alcool, et notamment des bagarres. L'initiative a été bien perçue par les habitants. Conclusion: les familles rassurées reviennent aux fêtes populaires.

COMMENT BIEN MANGER POUR LES FÊTES

Cette période de Noël et du Nouvel An est propice à quelques repas festifs qui n'en finissent plus et copieusement arrosés. La nourriture se répand à profusion sur les tables et ce n'est pas toujours facile, surtout lorsque l'on est invité, de refuser de faire honneur au plat concocté par la maîtresse de maison. Pour bien passer cette période riche en excès de toutes sortes, voici quelques conseils.

ÉTAPES DE RÉALISATION

Préférez boire du Champagne en apéritif plutôt qu'à la fin du repas... Premièrement, il instille dans vos veines une petite goutte de plaisir à l'idée de déguster un bon repas. Deuxièmement, servi après le repas, il est rarement terminé et c'est dommage de « gâcher » une si bonne bouteille.

Un repas, c'est une entrée, un plat et un dessert. Si vous prévoyez deux entrées, ou un plat de poisson et un plat de viande, réduisez les portions. Préférez les aliments faciles à digérer; quant aux graisses, privilégiez les graisses crues plutôt que cuites.

Boire un bon vin pour accompagner un repas de fête est très agréable ; par contre, évitez les mélanges d'alcool, choisissez un vin qui se mariera avec plusieurs mets. Gardez-vous également de boire plus que de raison.

POUR FACILITER LA DIGESTION, PLUTÔT QU'UN DIGESTIF, PRENEZ UNE TISANE (ROMARIN, THYM, ANIS ÉTOILÉ).

Ne vous jetez pas sur les chocolats que l'on vous a offerts ; soyez raisonnable et mangez-en deux ou trois par jour, sinon c'est soit la crise de foie assurée, soit quelques kilos insidieux sur les hanches ! D'ailleurs, après les fêtes, reprenez des habitudes plus saines pour rééquilibrer vos repas : fruits, légumes, soupes ou potages et bougez.

COMMENT SE RATTRAPER APRÈS UN EXCÈS LORS DES REPAS DE FÊTES ?

Notre organisme est de temps en temps soumis à une surcharge inhabituelle et un mauvais traitement après un repas de fête. Consécutivement aux excès de mets savoureux, arrivera inévitablement le temps de retrouver sérénité et légèreté dans votre assiette, pour évacuer en douceur les « toxines » accumulées tout au long de cette période !

« QUE MANGER APRÈS DES EXCÈS LORS DES FÊTES » ?

Il y a souvent deux problèmes simultanés : les excès d'alcool et les excès alimentaires. On cumule de gros repas en un temps assez court, avec de la nourriture en plus grande quantité et plus riche, avec de l'alcool plus varié et plus fort. L'alcool étant un « toxique », il joue très souvent un rôle primordial dans les problèmes digestifs liés aux fêtes de fin d'année.

L'organisme n'est en général pas très habitué non plus à un repas pantagruélique, comportant plusieurs mets gras, dont les graisses cuites sont plus difficiles à digérer. Sans oublier les nombreuses friandises, chocolats, bûches et autres desserts. Même si vous n'exagérez pas dans les quantités, c'est néanmoins un travail plus difficile pour votre organisme, puisqu'il a affaire à des repas moins digestes et plus lourds que d'habitude. Heureusement, on s'en remet généralement très bien !

COMMENT COMPENSER QUAND ON A « EXAGÉRÉ » ?

Les personnes qui souhaitent perdre du poids en général, ne veulent évidemment pas trop en prendre pendant les fêtes. Toutefois, si elles reprennent quelques centaines de grammes, elles voudraient savoir comment les éliminer le plus rapidement possible. Le conseil habituel après les fêtes, est de se mettre « au vert » quelque temps, mais cela se fait instinctivement. Lorsqu'on a consommé plusieurs repas riches en un temps relativement bref, on a automatiquement ensuite moins d'appétit et moins d'attrait pour les plats lourds

Ce qui compte, c'est d'être réceptif envers ses sensations. S'alimenter n'est pas une action intellectuelle. Il faut parfois un peu oublier de raisonner, de diaboliser des aliments ou de s'imposer des règles impossibles ou trop strictes. La personne qui sait écouter son appétit, son corps et son sentiment de satiété, se dirigera toute seule vers des quantités et des aliments qui lui conviennent mieux du point de vue de la digestion.

On privilégiera tout naturellement des légumes, de la viande et de la volaille maigres, du jambon blanc, des laitages maigres également et du poisson. Délaissez pour quelque temps et sans que cela ne vous manque, les préparations à base de graisse cuite, les plats en sauce, les viennoiseries, la charcuterie, etc. On peut également se tourner vers des aliments connus pour « désintoxiquer » notre organisme : le brocoli, l'artichaut, certaines épices comme le curcuma, le radis noir… N'oubliez surtout pas de boire de l'eau, et si possible de l'eau riche en bicarbonate pour faciliter la digestion.

PEUT-ON APPRÉCIER UN REPAS MÊME « RICHE », SANS POUR AUTANT FAIRE D'EXCÈS ?

Un repas de fête est un repas « plaisir » par excellence. Comme le rappelle le dicton : «Où il y a de la gêne, il n'y a pas de plaisir» ! C'est d'autant plus vrai sur un plan alimentaire ! De toute façon, si on « exagère », notre inconfort digestif nous gâchera le plaisir. Il n'est donc pas question de s'interdire quoi que ce soit, mais pour apprécier un repas en toute sérénité, il faudra essayer de ne pas aller plus loin que son appétit. Écouter celui-ci est d'ailleurs la règle d'or également pour les repas de tous les jours !

ICP
INSTITUTE FOR CONSUMER PROTECTION

Directeur général de l'ICP et rédacteur en chef :
Yousouf Jhugroo (yousouf.jhugroo@icpmauritius.com)

Directeur des publications :
Jean Clément Cangy (jeanclement.cangy@icpmauritius.com)

Responsables de rédaction :
Wayne Abdul
Mohammed Hamuth (Correspondant de Londres)
Dovinassy Pillay

L'Équipe de conseillers
Dave Boolaukee (Juridique)
Mary Muchana (Projet environnemental)
Steve King (Recherches)
Jose Mondré (Doléances et Service Clientèle)
Fazila Khatib (Finances)

Nous contacter :
2ème étage, Immeuble Hansrod,
Angle des rues Sir V. Naz
et J. Mosque, Port-Louis.
T : (+230) 2104433
F : (+230) 2114436
E : icp@icpmauritius.com
Web page: www.icpmauritius.com