



2022-1-TR01-KA220-VET-000088431

LOFT

Traçabilité alimentaire locale

WP4 - LOFT - Le guide du consommateur informé

FINAL



2022-1-TR01-KA220-VET-000088431

Principaux objectifs du projet	Innovation
Titre du projet	Traçabilité alimentaire locale
Acronyme du projet	LOFT
Date de début du projet (jj-mm-aaaa)	01-12-2022
Durée totale du projet	30 mois
Date de fin du projet (jj-mm-aaaa)	31-05-2025
Agence nationale de l'organisation candidate	TR01 - CENTRE POUR L'ÉDUCATION ET LES PROGRAMMES DE JEUNESSE DE L'UNION EUROPÉENNE (AGENCE NATIONALE TURQUE)



Table des matières

Introduction	4
1. Pourquoi consommer des aliments locaux ?	4
2. Comment devenir un consommateur responsable ?	5
2.1. Connaître les règles d'hygiène et de sécurité alimentaires	5
2.1.1 Au moment de l'achat : la première étape de la sécurité alimentaire :	5
2.1.2 À la maison : un bon stockage pour une bonne consommation	7
2.2. Comment lire une étiquette	9
2.3 Comprendre les labels et les signes de qualité	10
2.3.1 Marques de qualité européennes (systèmes sous contrôle public)	10
2.3.2 Quelques labels de qualité nationaux	11
3. Devenir un soutien actif de l'agriculture locale	13
3.1 Rejoindre un projet local d'agriculture soutenue par la communauté (ASC)	13
3.2 Comment s'impliquer	13



Introduction

Face aux défis environnementaux, économiques et sanitaires de notre époque, il est essentiel de repenser notre mode de consommation. Ce guide, élaboré dans le cadre du projet LOFT soutenu par le programme ERASMUS+ de l'Union européenne, vise à sensibiliser les consommateurs aux bonnes pratiques en matière de consommation responsable, en soulignant l'importance des produits agricoles locaux et de l'engagement citoyen dans le soutien à l'agriculture locale. En privilégiant les circuits courts, les produits de saison et de qualité, les pratiques transparentes et les comportements responsables des consommateurs, nous pouvons soutenir l'agriculture durable, renforcer les liens avec les producteurs locaux et agir concrètement pour une alimentation plus saine et plus respectueuse de l'environnement.

Pour en savoir plus sur le projet LOFT : <https://www.localfoodtrace.eu/>

1. Pourquoi consommer des aliments locaux ?

Aujourd'hui, notre mode de consommation a un impact direct sur l'environnement, l'économie locale, notre santé et même notre culture alimentaire. Consommer des produits locaux et de saison est un moyen d'agir au quotidien, non seulement pour le développement durable de nos régions, mais aussi pour soutenir l'agriculture locale et la relocalisation de nos produits alimentaires.

Voici les principales raisons de consommer local :

Agir pour l'environnement :

- **Moins de CO₂ et d'énergie consommés** : consommer localement signifie réduire le transport des marchandises, souvent responsable de longues distances (camions, avions), réduire les étapes de stockage et la conservation dans des compartiments réfrigérés.
- **Moins d'emballages** : les produits locaux sont souvent vendus en vrac ou dans des paniers, ce qui génère moins de déchets.
- **Respect des cycles naturels** : manger des produits de saison, c'est soutenir une agriculture plus durable qui utilise moins d'eau et moins d'énergie que l'agriculture sous serre.
- Les fermes locales cultivent généralement une grande variété de cultures saisonnières, ce qui contribue à soutenir les pollinisateurs tels que les abeilles et à maintenir l'équilibre écologique.

Agir pour notre portefeuille... et celui des agriculteurs

- **Soutenez directement les producteurs** : la plupart des produits locaux sont vendus via des circuits de distribution courts, avec peu ou pas d'intermédiaires. Vos achats rémunèrent principalement les agriculteurs qui les produisent.
- **Créer des emplois localement** : vous soutenez la pérennité des agriculteurs de votre région, contribuant ainsi au développement de l'emploi local et au dynamisme des zones rurales.



- **Des prix souvent plus stables et parfois plus avantageux** : les produits de saison sont généralement moins chers, et la réduction du nombre d'intermédiaires évite les hausses de prix artificielles que l'on constate parfois (chaque transport ou intermédiaire commercial justifie une marge et donc une augmentation du prix pour le consommateur ou une réduction de la rémunération de l'agriculteur, souvent les deux à la fois).

Agir pour notre santé

- **Des produits plus frais** : cueillis à maturité et stockés/transportés pendant moins longtemps, les fruits et légumes frais conservent leurs nutriments.
- **Une traçabilité claire** : la traçabilité des produits locaux dans les circuits courts est plus facile à garantir et plus facile à suivre pour les consommateurs, car il y a moins d'étapes.

Agir pour la communauté locale

- **Rencontrer les producteurs locaux** : marchés, fermes, AMAP, etc.
- **Redécouvrez les recettes traditionnelles** : selon la saison, redécouvrez des aliments oubliés, réapprenez à cuisiner les légumes d'hiver tels que le chou, les légumineuses, etc.
- **Éduquer la jeune génération** : vers une consommation plus responsable.

Agir pour mieux manger

- **Des saveurs authentiques** : des produits mûris naturellement, sans être transportés à l'autre bout du monde.
- **Des recettes variées tout au long de l'année** : cuisiner devient un jeu saisonnier.

2. Comment puis-je être un consommateur responsable ?

2.1. Connaître les règles d'hygiène et de sécurité alimentaires

Soutenir les artisans et les agriculteurs locaux ne signifie pas que vous ne pouvez pas prêter attention aux règles d'hygiène et de sécurité alimentaire afin de vous assurer que vous consommez des produits sains en toute sécurité. Les produits locaux et artisanaux ne présentent pas plus de risques que les produits vendus en supermarché, mais comme les informations destinées aux consommateurs sont moins standardisées, il est judicieux d'être vigilant lors de l'achat, puis lors de la préparation des aliments à la maison.

2.1.1 Au moment de l'achat : la première étape de la sécurité alimentaire :

- **Choisir des fruits et légumes à la ferme**

En vertu du règlement (CE) n° 852/2004, les denrées alimentaires doivent être saines et propres à la consommation. Vous pouvez vous en assurer en choisissant vos produits.

✓ Examinez l'aspect général



Rejetez les produits visiblement abîmés : moisissure, taches noires, flétrissement, peau fendue.

Évitez les produits présentant des signes de pourriture ou de fermentation (odeur aigre, texture visqueuse).

Vérifiez l'absence d'animaux (insectes, escargots, limaces), d'œufs ou de saletés (terre, excréments, feuilles décomposées).

✓ Vérifiez les conditions d'exposition des produits sur le lieu de vente

Les produits ne doivent pas être exposés à la lumière directe du soleil.

Les consommateurs doivent s'assurer que les produits nécessitant une réfrigération ne sont pas conservés à température ambiante.

Les consommateurs doivent vérifier les dates de péremption des produits avant de les acheter.

✓ Évitez toute manipulation excessive

Ne touchez pas trop les produits afin de limiter la contamination croisée.

Utilisez les sachets fournis ou des gants jetables si possible.

Préférez les vendeurs qui limitent le libre-service ou garantissent une manipulation minimale et contrôlée.

✓ Reconnaître les produits frais

Choisissez des produits récemment récoltés :

- o Fruits trop mûrs = durée de conservation réduite + développement bactérien plus rapide
- o Légumes flétris ou mous = perte de vitamines et de qualité nutritionnelle

Sentez les produits (si cela est autorisé) : un légume ou un fruit dégageant une odeur trop forte peut indiquer le début de la détérioration.

✓ Rappel important : le lavage à domicile ne remplace pas un choix initial judicieux !

Le lavage des fruits et légumes est une bonne pratique d'hygiène qui contribue à réduire la contamination de surface, mais il ne permet pas d'éliminer tous les risques, en particulier si le produit a été contaminé avant la récolte.

✓ Méfiez-vous des risques spécifiques

Produits vendus au bord de la route : souvent exposés à la pollution, sans contrôle sanitaire.

Cueillette libre ou vente directe sans traçabilité : privilégiez les exploitations agricoles supervisées, inscrites au registre agricole ou enregistrées dans les initiatives promotionnelles des réseaux agricoles professionnels.

Produits provenant de marchés informels : évaluez toujours les conditions d'hygiène avant d'acheter.



- Vérifiez les informations obligatoires sur l'étiquetage des produits transformés (voir également la section 2.2).

En vertu **du règlement européen n° 1169/2011**, les denrées alimentaires déjà emballées doivent être clairement étiquetées, quel que soit le type de transformation (produits frais emballés, produits cuits, charcuteries, etc.) :

- ✓ La dénomination de vente
- ✓ La liste des ingrédients, y compris les allergènes obligatoires (en gras, soulignés ou en majuscules)
- ✓ La quantité nette
- ✓ La date limite de consommation (DLC) pour les produits secs ou la date limite d'utilisation optimale (DLUO) pour les produits frais.
- ✓ Les conditions particulières de conservation (sec, réfrigéré, etc.)
- ✓ Le nom et l'adresse de l'opérateur responsable (le producteur/transformateur du produit)
- ✓ L'origine du produit, lorsque son absence pourrait induire en erreur (par exemple, viande, fruits, légumes)
- **Évaluez l'état du produit et de son emballage**
 - ✓ Vérifiez qu'il n'y a pas de perforations, de gonflements ou d'ouvertures suspectes.
 - ✓ Évitez les produits réfrigérés laissés à température ambiante, même pour une courte durée.
 - ✓ Vérifier que les produits congelés sont encore durs : c'est le signe que la chaîne du froid n'a pas été rompue.
- **Respecter la chaîne du froid pendant les achats**
 - ✓ Utilisez un sac isotherme pour les produits sensibles.
 - ✓ Réduisez au maximum le temps entre l'achat et le retour à la maison.

Référence : **Règlement (CE) n° 852/2004** relatif à l'hygiène des denrées alimentaires – obligation de maintenir les produits à une température contrôlée tout au long de la chaîne.

2.1.2 À la maison : un bon stockage pour une bonne consommation

- **Températures réglementaires à respecter :**
 - ✓ Réfrigérateur : 0 à +4 °C (viande, poisson, lait frais)
 - ✓ Congélateur : -18 °C
 - ✓ Ne jamais recongeler un aliment décongelé (sauf s'il a été cuit à cœur entre-temps).
- Les produits **secs** doivent être conservés dans **un endroit frais et sombre**.



- **Hygiène du réfrigérateur**

- ✓ Nettoyez régulièrement le réfrigérateur (au moins une fois par mois).
- ✓ Conservez les aliments en fonction de la zone de température : En haut : produits cuits / Au milieu : produits laitiers / En bas : viande et poisson crus / Plateau : fruits et légumes / Porte : boissons, œufs, sauces ouvertes

- **Lors de la préparation des aliments**

- ✓ Lavez-vous soigneusement les mains à **l'eau chaude et au savon** pendant au moins 30 secondes.
- ✓ Entretien régulièrement les surfaces (avec du vinaigre blanc ou un désinfectant alimentaire)
- ✓ Changez et lavez régulièrement **les torchons/éponges** (au moins 2 fois par semaine).
- ✓ Utilisez des planches à découper séparées : une pour la viande crue / une pour les légumes / une pour les produits cuits
- ✓ Nettoyez les surfaces, les couteaux et les ustensiles entre chaque étape.
- ✓ Évitez la contamination croisée (par exemple, ne placez pas de viande crue à côté d'aliments prêts à consommer).

- **Cuisson des aliments**

- ✓ Cuisez bien la viande, le poisson et les œufs (à une température minimale de 65 à 70 °C).
- ✓ Réchauffez les plats à plus de 70 °C, même s'ils sont déjà cuits.

- **Conservation et consommation des restes : Faites attention aux durées de conservation**

- ✓ Ne laissez pas les aliments cuits à température ambiante pendant plus de 2 heures.
- ✓ Conservez les restes dans des boîtes hermétiques au réfrigérateur.
- ✓ Les plats cuits doivent être consommés dans les 3 jours.
- ✓ Ne recongelez pas les aliments déjà décongelés, sauf s'ils ont été **entièrement cuits entre-temps**.
- ✓ Assurez-vous que le produit est congelé avant sa **date de péremption**. Si la congélation peut ralentir la détérioration, elle ne peut toutefois pas l'inverser. Si les aliments ont déjà dépassé leur date de péremption ou commencent à se détériorer, la congélation ne permettra pas de préserver leur qualité.

- **Cas particuliers à risque**

Certaines personnes (femmes enceintes, personnes âgées, personnes immunodéprimées) doivent éviter : les fromages au lait cru, la viande crue ou insuffisamment cuite (par exemple, le tartare, le carpaccio), les fruits de mer crus (sushis, huîtres), les œufs crus ou insuffisamment cuits (mayonnaise maison, mousse au chocolat).

→ Référence : recommandations nationales (par exemple ANSES, AFSCA, BfR en Allemagne)



Sources officielles à connaître pour rester informé

- EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments)
- DGCCRF (France) : <https://www.economie.gouv.fr/dgccrf>
- AESAN (Espagne) : <https://www.aesan.gob.es>
- Italie : Réglementation en matière d'hygiène alimentaire
<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2007/11/09/007G0210/sg>
- Turquie : Réglementation sur l'hygiène alimentaire
<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=15592&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5>
- Codex Alimentarius (FAO/OMS) : <https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius>

2.2. Comment lire une étiquette

Lire une étiquette alimentaire de manière éclairée est indispensable pour tout consommateur européen qui souhaite faire des choix sains, sûrs et responsables. Même les producteurs locaux de produits transformés et/ou emballés doivent se conformer aux obligations applicables, qu'il s'agisse de plats préparés, de confitures, de miel, de sirops, etc. Tout type de transformation, même minime, impose des obligations en matière d'étiquetage et d'information conformément au règlement (UE) n° 1169/2011.

- **Identifier les informations obligatoires (sur tous les produits préemballés)**

Selon la réglementation européenne, l'étiquette doit contenir :

La dénomination de vente	Le nom légal du produit (et non le nom commercial) – par exemple « yaourt nature sucré » / confiture / fromage cuit, etc.
Liste des ingrédients	Affichée par ordre décroissant de poids. Indique ce que le produit contient réellement.
Allergènes	Indiqués en gras, <i>soulignés</i> ou en MAJUSCULES. Exemple : LAIT, GLUTEN, ŒUF, ARACHIDE, SOJA, BLÉ, POISSON, CRUSTACÉS
Quantité nette	Exprimée en g, kg, ml, L. Indique le contenu réel.

Il existe deux types principaux, et il est essentiel de bien comprendre la distinction entre les deux.

Date de péremption	Date de péremption : elle concerne la qualité du produit, et non sa sécurité. Au-delà de cette date, le produit peut perdre en saveur, en texture ou en valeur nutritive, mais il reste généralement propre à la consommation, surtout s'il a été conservé dans de bonnes conditions. On la trouve sur des produits tels que les snacks, les conserves ou les produits secs, les céréales, les sodas, les pâtes, le riz, etc.
---------------------------	---



Date limite de consommation : elle concerne uniquement la sécurité. Une fois cette date passée, l'aliment peut présenter un risque pour la santé, même s'il semble en bon état et sent bon. Elle figure sur des produits tels que le poulet, la viande, le lait, etc.

Les conditions de conservation des aliments et des boissons impliquent des techniques spécifiques nécessaires pour garantir qu'un produit reste sûr, frais et de haute qualité aussi longtemps que possible.

Conditions de stockage

a) **Contrôle de la température** : réfrigération (moins de 4 °C), congélation (moins 18 °C) et température ambiante (20-22 °C)

b) **Stockage à sec et au frais** : si cela est indiqué sur l'étiquette du produit, il est préférable de conserver le produit dans **un endroit frais et sec**, à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité.

Nom et adresse de l'exploitant

Pour savoir qui est responsable du produit.

Origine

Obligatoire pour certains produits (viande, fruits et légumes, miel, huile d'olive, etc.).

Mode d'emploi

Si nécessaire pour une utilisation correcte (par exemple « cuire avant consommation »).

- **Identifiez la liste des ingrédients d'un œil critique**

- ✓ Moins il y a d'ingrédients, mieux c'est (produit plus naturel, moins transformé).
- ✓ Méfiez-vous des noms techniques (par exemple, sirop de glucose-fructose, arômes, graisses végétales non spécifiées).
- ✓ Vérifiez la présence d'additifs : conservateurs, colorants, exhausteurs de goût (par exemple E621 = glutamate monosodique).

- **Faites attention aux allergènes et aux mentions de précaution**

- ✓ Les 14 principaux allergènes à déclarer sont : le gluten, les œufs, le poisson, les arachides, le lait, les fruits à coque, le soja, la moutarde, les crustacés, les mollusques, le sésame, les sulfites, le lupin, le céleri.
- ✓ Ils doivent être facilement visibles dans la liste des ingrédients.
- ✓ Exemples d'informations importantes : « Peut contenir des traces de... » / « Fabriqué dans un atelier utilisant... » / « Fabriqué dans un atelier utilisant... » / « Fabriqué dans un atelier utilisant... » (pour les personnes très sensibles).



2.3 Comprendre les labels et les signes de qualité

Les produits agricoles, qu'ils soient locaux ou non, peuvent répondre à des normes ou labels de qualité spécifiques, selon les choix effectués par les producteurs. Ces normes ou labels constituent une garantie supplémentaire de la qualité et/ou de l'origine des produits.

Voici les principaux signes de qualité que vous pouvez rencontrer lors de vos achats, afin de vous aider à mieux les connaître et à les reconnaître :

2.3.1 Labels de qualité européens (systèmes sous contrôle public)

- **AOP - Appellation d'origine protégée**
 - ✓ Produit entièrement fabriqué dans une zone géographique spécifique, selon un savoir-faire local.
 - ✓ Exemples : Roquefort, Queso Manchego, jambon de Parme, huile d'olive d'Ayvalik...
 - ✓ Label rouge et or sur fond jaune
 - ✓ Goût et méthodes de production étroitement liés à la région d'origine Produit « typique » de l'→
- **IGP - Indication géographique protégée**
 - ✓ Lié à une zone, mais au moins une des étapes (production, transformation ou préparation) y est effectuée (règlement (UE) 2024/1143 du Parlement européen et du Conseil du 11 avril 2024, art. 46).
 - ✓ Exemples : moutarde de Dijon, bœuf galicien, clémentine corse, vinaigre balsamique de Modène, figue d'Aydın.
 - ✓ Logo identique à celui de l'AOP, en jaune et bleu
 - ✓ Lié à la zone, mais plus flexible que l'AOP
- **STG - Spécialité traditionnelle garantie**
 - ✓ Produit élaboré selon une recette ou une méthode traditionnelle, sans lien nécessaire avec un lieu particulier.
 - ✓ Exemples : mozzarella, jambon Serrano, baguette française traditionnelle,
 - ✓ Logo bleu et jaune
 - ✓ Qualité liée à la tradition, et non à la géographie
- **Label biologique européen**
 - ✓ Conformité aux réglementations européennes sur l'agriculture biologique (règlement UE 2018/848).
 - ✓ Produits cultivés sans pesticides chimiques, OGM ou engrais synthétiques
 - ✓ Élevage respectueux du bien-être animal
 - ✓ Inspections régulières par des organismes agréés
 - ✓ Logo : feuille verte avec des étoiles blanches
 - ✓ Normes environnementales élevées et transparentes, reconnues dans toute l'UE

2.3.2 Quelques labels de qualité nationaux

- En Italie :
DOCG : Denominazione di Origine Controllata e Garantita (utilisé pour le vin)

- En Espagne :
Denominaciones de Origen e Indicaciones Geográficas Protegidas

https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-diferenciada/dop-igp/?utm_source=chatgpt.com

- En Turquie : Indication géographique :
Droit de propriété industrielle décrivant un produit originaire d'une région ou attribuable à une région en raison de sa qualité, de sa réputation ou d'autres caractéristiques. Les indications géographiques constituent des droits de propriété intellectuelle pour des produits spécifiques qui tirent leurs caractéristiques de la zone géographique dans laquelle ils sont produits.

Exemples : fromage Ezine, barbe à papa d'Izmit (Pişmaniye), ail de Taşköprü



- En France :

✓ Label Rouge (France) :

Qualité garantie supérieure à la norme de base (goût, texture, exigences de production)

Exemples : poulet fermier Label Rouge, saumon fumé Label Rouge

Étiquette rectangulaire rouge avec inscription blanche

À retenir : produit haut de gamme, souvent testé par des panels de consommateurs



3. Devenir un acteur actif de l'agriculture locale

En tant que citoyen actif, vous pouvez soutenir l'agriculture locale, non seulement par vos habitudes de consommation et d'achat, mais aussi en vous impliquant dans des initiatives locales qui favorisent les circuits courts et la production locale.

3.1 Rejoignez un projet local d'agriculture soutenue par la communauté (ASC)

L'agriculture soutenue par la communauté (modèle ASC) est un système de commercialisation des produits agricoles qui met en relation les producteurs et les consommateurs en permettant à ces derniers de s'abonner à la récolte d'une ferme ou d'un groupe de fermes donné.

Ce système permet à l'agriculteur de promouvoir ses produits directement auprès du consommateur, et au consommateur d'avoir la garantie de produits saisonniers cultivés localement.

La plupart des AMAP sont organisées sur la base d'un contact local entre les producteurs et les consommateurs. L'AMAP présente plusieurs avantages : réduction du nombre d'intermédiaires et donc vente à un prix à la fois plus avantageux pour le producteur et moins coûteux pour le consommateur, développement d'une relation directe entre le consommateur et le producteur, sensibilisation des citoyens à l'importance de maintenir la production agricole dans une région donnée...

Ce système s'est développé dans toute l'Europe où il prend différents noms : AMAP en France, GAS en Italie, ...

Vous pouvez trouver des projets d'ASC dans votre région en ligne, en vous renseignant dans un magasin de ferme ou en contactant les organisations agricoles locales (Chambre d'agriculture, associations de producteurs, etc.).

Les projets ASC existants recherchent souvent de nouveaux bénévoles pour s'impliquer !

Dans le cadre du projet LOFT, nous soutenons l'émergence de « pôles alimentaires locaux » qui rassemblent les producteurs locaux et leur permettent d'être identifiés via la plateforme LOFT. Vous pouvez donc identifier les producteurs impliqués dans le pôle alimentaire local de votre région, s'il en existe un. Vous pouvez également participer à la création d'un pôle alimentaire local dans votre région en utilisant le document méthodologique disponible en téléchargement ici.

3.2 Comment s'impliquer

Il existe de nombreuses façons de s'impliquer dans un projet CSA. Elles impliquent toutes du bénévolat, selon le principe que les CSA permettent aux agriculteurs de gagner un meilleur revenu sans augmenter les coûts intermédiaires inutiles.

Voici les principales façons dont vous pouvez vous impliquer :



Aider à distribuer les paniers

- Les membres de l'ASC se relaient pour réceptionner, préparer et livrer les paniers hebdomadaires correspondant à la production des agriculteurs aux membres de l'ASC.

Aider aux travaux agricoles

- Participation occasionnelle ou régulière aux travaux agricoles : plantation, désherbage, récolte, construction d'infrastructures, etc. C'est également l'occasion d'en apprendre davantage sur l'agriculture et d'interagir avec les agriculteurs et les autres membres de votre communauté.

Participation à la gouvernance

- Participation aux assemblées générales, aux comités de pilotage ou aux prises de décision concernant le fonctionnement du projet ASC local.

Organisation d'événements sociaux

- Repas partagés, visites de fermes, ateliers éducatifs, célébrations saisonnières, journées portes ouvertes pour sensibiliser et renforcer les liens sociaux.

Communication et sensibilisation

- Promotion du projet auprès de nouveaux membres : création de newsletters, gestion des réseaux sociaux, organisation de conférences ou de projections de documentaires sur l'agriculture durable.

Engagement financier

- Payer la saison agricole à l'avance, ce qui aide le maraîcher dans ses investissements. Certains membres peuvent contribuer à un fonds de solidarité pour aider ceux qui ont des ressources limitées ou aider à identifier des partenaires financiers (par exemple, des organisations d'aide sociale).

Aider à développer des solutions logistiques alternatives

- Mise en place ou gestion de points de collecte, partage des moyens de transport pour livrer ou collecter les paniers, stockage collectif, etc.

Soutien administratif ou juridique à l'association/organisation CSA

- Aide à la gestion des adhésions, à la comptabilité ou à la constitution de dossiers de demande de subventions ou d'aides.