



Lettre électronique n°72
mars 2019



CHAMBÉRY & AIX-LES-BAINS

Aidez-nous à construire l'Europe des consommateurs de demain.

La défense des consommateurs ne peut pas se cantonner au niveau national. A l'occasion des prochaines élections européennes, l'UFC-Que Choisir [vous aide à la réflexion](#) en vous [proposant un Quiz](#) pour tester vos connaissances et [un questionnaire](#) pour évaluer vos attentes.

Le Grand Débat illustré

Voici une mise en situation chiffrée des multiples options avancées dans le cadre du grand débat. Vous avez le choix des dépenses et des recettes. [Composez le budget de la France](#) avec une seule obligation : l'équilibre.

Aide juridictionnelle : un simulateur en ligne pour connaître vos droits

Pour savoir si vous avez droit à cette aide (totale ou partielle) attribuée selon votre situation financière et le nombre de personnes à charge, consultez tout simplement le [simulateur](#) proposé par le Ministère de la Justice. En Savoie, le CDAD (Conseil départemental d'accès au droit) propose un [accompagnement](#) pour déposer un dossier d'aide juridictionnelle.

Le danger des antidouleurs opioïdes est-il plus grand qu'on ne le croit ?

Le traitement de la douleur est maintenant vraiment pris en compte par la médecine, et la pharmacopée adaptée s'est enrichie. [Aux Etats unis](#), une diffusion massive et mal contrôlée d'antidouleurs a conduit à un scandale sanitaire explosif. Le risque majeur de ces médicaments est l'addiction qui conduit le patient à un état de drogué et à l'overdose. [La France a bien mieux encadré](#) la diffusion de ces opioïdes, mais le strict respect des prescriptions des médecins s'impose.

Le nouveau Programme National Nutrition Santé est sorti

[C'est notre bible](#) si nous voulons nous nourrir sainement sans céder aux modes, aux recettes miracles, voire aux sollicitations de charlatans et gourous en tous genres. [A télécharger](#) pour en savoir plus.

Les dix chiffres (vraiment) fous de l'alimentation

Ce sont des chiffres que l'on peine à croire. Aujourd'hui, la volaille d'élevage représenterait, en masse, 70 % des oiseaux de la planète. Et 75 % de l'alimentation mondiale reposerait sur seulement douze plantes et cinq espèces animales. [Si vous ne craignez pas le vertige...](#)

Faut-il craindre toute consommation d'alcool ?

La consommation d'alcool et particulièrement du vin fait partie de notre culture. Pourtant, l'alcool est un vrai poison pour nos organismes et le caractère addictif de sa consommation rend celle-ci très dangereuse, tout particulièrement pour les plus jeunes. [Le site « the conversation »](#) fait le point sur la question. L'adage « à consommer avec modération » reste donc la règle.

Compléments alimentaires ou médicaments? Une frontière ténue qui pose problème

Certains compléments alimentaires à base de plantes ont des effets proches des médicaments sans être aussi bien encadrés, s'alarme [l'Académie de pharmacie](#), en soulignant la dangerosité de ceux contenant du suc d'aloé ou des racines de rhubarbe, utilisés pour leur effet laxatif.

Le sport pour aider à soigner les maladies chroniques

Au vu d'études concluantes les médecins sont incités à [prescrire des séances de sport](#) pour certaines affections de longue durée (diabète, obésité, Parkinson..) qui demandent un véritable suivi médical. Cette prescription n'est cependant pas prise en charge par la Sécurité Sociale (mais certaines mutuelles).

Si vous craignez de « détruire votre peau » à la montagne, trouvez la bonne protection

Bien que ce soit un peu la quadrature du cercle, des chercheuses nous donnent des pistes pour trouver les moins mauvaises [protections solaires](#)

La cosmétique se met aux produits solides

Nouvelle mode ou prise de conscience salutaire ? De nombreuses marques proposent leurs produits [sous forme solide](#). Sans conservateurs et sans emballages plastiques, ils ont une empreinte carbone réduite. Il leur reste à être utilisables sans trop changer nos habitudes...

Les pâtes slimes, un jeu qui empoisonne vos enfants ?

[Les alertes](#) sur cette version moderne des pâtes à modeler contenant un composant toxique se succèdent. Des taux dangereux sont souvent atteints. Dernièrement des rappels ont été demandés par [la direction de la répression des fraudes](#). Pourtant, vos enfants [peuvent très bien s'en passer](#).

Smartphones reconditionnés, un marché en pleine expansion.

Porté par la demande de beaucoup de « consommateurs geeks » accros aux nouveaux modèles, [le marché de l'occasion](#) ne peut que croître. Les filières de reconditionnement se développent en intégrant les circuits classiques de vente, y compris par les opérateurs de réseaux. [L'UFC vous aide à choisir](#)

Vaisselle jetable, toujours le bras de fer avec les fabricants.

L'interdiction de vente [des plastiques jetables](#) n'est toujours pas admise par tous. Le conseil d'Etat a [rejeté en décembre 2018](#) un nouveau recours des industriels contre la mesure décidée en 2016. Cet arrêt rappelle que le but est bien de ne pas produire de déchets et non de rendre les consommateurs responsables de leur élimination. Prochaines étapes auprès des juridictions européennes ?

Alerte à l'arnaque aux photos compromettantes

[Le phénomène](#) n'est pas nouveau et porte le nom de « sextorsion » . Il s'agit d'un chantage à la webcam qui continue à faire de nombreuses victimes. En janvier 2019, le site ministériel [Cybermalveillance.gouv.fr](#) a constaté une forte recrudescence de ce type d'escroquerie

Pour vos démarches administratives, achetez un timbre fiscal électronique

La version électronique du timbre fiscal est désormais disponible pour toutes vos démarches : passeport, renouvellement de carte nationale d'identité ou de permis de conduire.... [Laissez-vous guider](#) pour vous le procurer.

Quand la Banque de France conseille les consommateurs

La Banque de France ouvre [un portail national](#) de l'éducation économique, budgétaire et financière. Vous y trouverez une mine d'informations concrètes pour mieux comprendre et mieux décider en matière de gestion financière et de relation avec votre banque.

Visitez aussi nos sites internet : [A Chambéry](#) ou à [Aix-les-Bains](#)