



Lettre d'information n°81
janvier 2020



Nous vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année

CHAMBÉRY & AIX-LES-BAINS

Soldes hiver 2020 : moins longues et plus tardives, du 8 janvier au 4 février inclus.

La période des soldes est réduite à 4 semaines. [Les dates ont été fixées](#) avec quelques dérogations régionales. Elles concernent aussi les sites de ventes en ligne. A la différence des achats en magasin, les achats en ligne permettent [une rétractation pendant 14 jours](#) après réception du produit.

L'UFC-Que choisir lance un observatoire des pannes

L'obsolescence organisée des appareils mis sur le marché aujourd'hui devient insupportable pour un nombre grandissant de consommateurs. L'UFC-Que choisir et ses homologues européens vous permettent de contribuer à l'identification des mauvaises pratiques des principaux fabricants. Il vous suffit pour cela de témoigner sur [le site créé à cet effet](#). Nous vous aiderons aussi à réagir.

Êtes vous incollable sur le tri des déchets?

Vous avez parfois des doutes avant de mettre un déchet dans une poubelle?
[Testez vous avec ce quiz intéressant](#), ou consultez simplement [cette liste](#) très complète.

Dates des examens 2020

Lycéens, étudiants, préparez vous! [Voici les dates de vos examens](#). Quant à [Parcoursup](#) pour 2020, c'est déjà maintenant puisque vous avez rempli votre fiche de dialogue est que le site est ouvert.

Pour en finir avec la fraude aux faux diplômes.

Les recruteurs étant de plus en plus suspicieux face à des CV bien garnis en diplômes, le ministère de l'éducation ouvre un site permettant d'obtenir [une attestation numérique](#) de diplôme.

Alimentation : La chasse au gaspi !

A la maison, chacun jette en moyenne 29 Kilos par an d'aliments encore consommables . Or, il est facile de [réduire ce volume](#) après avoir [repéré les sources](#) de gaspillage.

Au niveau national, [une nouvelle ordonnance](#) généralise l'attention à porter au gaspillage alimentaire pour les opérateurs de l'industrie agroalimentaire et de la restauration collective

L'Europe peine pour sa part à agir efficacement, s'accorde pour l'instant sur une nouvelle [méthode d'évaluation](#) du gaspillage alimentaire et espère des résultats en ... 2030.

Les considérations économiques ne doivent pas primer sur la santé des Français

Si manger 5 fruits et légumes par jour est toujours recommandé par l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) , il est nécessaire aussi d'augmenter sa consommation de céréales complètes, de légumes secs, de fibres et de diminuer la part de la charcuterie. Le nouveau guide alimentaire du Canada veut démontrer que les préconisations alimentaires évoluent «drastiquement» lorsqu'on éloigne l'influence de l'agrobusiness , [la santé doit être prioritaire dans les décisions politiques](#). En France, le [plan nutrition santé](#) est moins radical.

Quel poisson choisir pour ne pas vider la mer ?

Comment et quoi acheter chez le poissonnier ? Voici quelques pistes pour tenter [un choix éclairé](#). Si vous pouvez vous détourner des « étals à dominante orange » et refuser certains types de pêche destructeurs pour le milieu, vous trouverez [de nombreuses bonnes idées](#). Bon appétit !

A quelle période de l'année consommer votre fromage préféré ?

On le sait pour les légumes et les fruits, mais il est moins intuitif que les fromages soient eux aussi soumis à une [saisonnalité](#) en matière de dégustation. Pourtant, certains ne peuvent être produits toute l'année, et la pousse de l'herbe rend d'autres plus goûteux à certaines périodes. Testez vous !

La liste noire des médicaments 2020

La revue Notre temps nous alerte sur la [dangerosité de 92 médicaments jugés](#) "plus dangereux qu'utiles", dont certains aux "effets indésirables graves". Les chercheurs donnent les raisons de leur évaluation négative et proposent des alternatives. [Vous retrouverez tous les détails](#) sur le site de la revue Prescrire.

Que faire en cas de refus de soins aux plus démunis?

Certains médecins (1 sur 10) refusent de recevoir des personnes du fait qu'elles sont bénéficiaires de la CSS (Complémentaire santé solidaire). Dans ce cas, les assurés ont la possibilité de déposer une réclamation auprès de leur caisse locale d'assurance maladie. Si celle-ci n'aboutit pas, ils peuvent [saisir le médiateur](#) de cette même caisse.

Une appli pour se déplacer en respirant un air de meilleure qualité

Cet hiver encore, se déplacer peut être problématique pour les personnes sensibles à la qualité de l'air. Deux sites peuvent apporter une aide précieuse : Le [site ATMO AURA](#) qui donne la qualité de l'air à l'endroit choisi et le [site AIR TO GO](#) qui indique l'itinéraire le plus sain pour atteindre sa destination. Faute de traiter le problème ils permettent d'échapper aux effets les plus néfastes.

Chauffage au bois Compétitif mais parfois trop polluant

A chaque début d'hiver, la question se repose. [Le bois](#) est-il un combustible économique et renouvelable ou une source de pollution? Les appareils récents sont censés supprimer la pollution mais à condition d'être bien « pilotés ». Voici [quelques conseils](#) pour utiliser le bon bois et le bon tirage .

Ce que va changer la loi mobilité

De la Loi votée le 19 novembre [on a surtout retenu](#) la fin des moteurs à explosion (2040!) et l'encadrement des VTC. Mais son volet relatif aux [déplacements à vélo](#) est important aussi (aide annuelle des employeurs, lutte contre les vols, infrastructures et installations de stationnement, complémentarité avec le train ...). Tous en selle !

Les 460 premières Maisons « France services » labellisées

Les maisons de services au public ont obtenu des résultats inégaux selon la Cour des comptes. Elles seront progressivement remplacées par 1800 [maisons « France services »](#) aux ambitions plus grandes et avec un socle de partenariat administratif stable. Parmi les 460 premières labellisées, trois sont sur notre territoire : Val Gelon-la Rochette (dont nous sommes partenaires), Yenne, Entrelacs.

Téléphoner sans payer

Cela peut vous être utile si vous êtes dans une zone mal couverte par les réseaux, mais aussi si vous n'avez qu'un « petit forfait ». Deux possibilités vous sont offertes : utiliser [la fonction « appel Wifi »](#) de votre téléphone s'il est assez récent ou téléphoner via [votre application de messagerie instantanée](#) (mais il faut dans ce cas que vos interlocuteurs aient installé la même application).

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

Vous y trouverez encore plus d'information et vous pourrez nous joindre.