



Lettre d'information n°92
décembre 2020



C'est l'hiver sur Belledonne

CHAMBÉRY & AIX-LES-BAINS

Derrière le confinement, qui avantage-t-on qui pénalise-t-on ?

Moins de risques dans un magasin FNAC que chez un libraire ? Pas de problème pour les ventes en ligne ? Derrière des justifications sanitaires, le gouvernement a promu concrètement [un monde consumériste](#) qui n'est pas vraiment celui que nous souhaitons. Bien plus, une enquête à paraître et nos pointages locaux montrent que la vertu des grandes enseignes a été très relative : Un cinquième n'ont pas respecté la fermeture des « rayons non essentiels », la « jauge maximale » des consommateurs présents est restée très théorique dans la quasi totalité des cas ...

Réutiliser les masques : comment faire ?

Le port du masque semble devoir durer, et il a un coût, économique et écologique, surtout lorsqu'il est jetable. D'où l'intérêt de pouvoir les ré-utiliser en toute sécurité. Outre le classique [lavage à 60°](#), d'autres méthodes apparaissent, comme [celle de les stocker dans des enveloppes](#) pour les décontaminer. L'efficacité semble prouvée mais nécessite, comme les autres, une solide organisation. Si vous souhaitez en savoir plus sur la manière de vivre avec le SARS-CoV-2 à partir d'articles scientifiques, [consultez adioscorona](#).

Tests COVID : un vrai maquis

Le test RT-PCR, est fiable mais nécessite un délai avant l'obtention des résultats ; [le test antigénique](#) permet d'avoir un résultat en 15 à 30 minutes ; il est disponible dans les pharmacies et les aéroports. Ils se font par prélèvement nasal. Les tests sérologiques, au moyen d'une prise de sang, permettent de rechercher si une personne a développé une réaction immunitaire. [Lequel choisir ?](#) Faites confiance à votre médecin. Et si vous êtes positif, [une application](#) vous aide à alertez votre entourage

Faire du sport pour se protéger du COVID-19 ?

Le meilleur moyen de ne pas attraper le covid-19, c'est évidemment de respecter les gestes barrières mais c'est aussi de [faire du sport](#) (pas devant la télé) et de manger correctement, c'est à dire selon les recommandations du [programme national nutrition santé](#).

À l'automne, faire le plein de légumes et de fruits.

Pour notre santé et celle de l'environnement, [mangeons des fruits locaux et de saison](#). Pensons donc en particulier [aux pommes et poires de Savoie IGP](#), [aux noix de Grenoble](#), et bien d'autres saveurs.

Attention aux appels frauduleux

Qu'il s'agisse de vous [vendre des tests COVID](#), de réaliser [des démarches administratives](#), de vous proposer la visite d'un technicien pour un devis de panneaux solaires, de pompes à chaleur, de chaudière, une rénovation énergétique à 1€, les professionnels indécents sont habiles. Les arnaques fleurissent au téléphone, sur internet mais aussi à votre porte. Ne donnez jamais votre accord sans connaître exactement le prix final, c'est à dire sans avoir un devis (et pas un bon de commande!)

Manger végétarien n'est pas toujours diététique

[Des études](#) montrent que certaines préparations végétariennes industrielles sont clairement néfastes pour la santé... En fait tout dépend des ingrédients et du profil des consommateurs. Les nouveaux végétariens, plus jeunes, consomment d'avantage les produits tout prêts vite prêts ultra-transformés. Les anciens sont plus adeptes des produits bruts et plus attentifs aux aspects santé de l'alimentation.

Les nouveaux fermiers ne sont pas des fermiers

L'appellation « fermier » n'étant pas juridiquement protégée, des industriels lancent une gamme de produits « nouveaux fermiers » accompagnée de slogans et conditionnements très « nature ». Sauf que ce sont des [produits industriels ultra-transformés](#). Heureusement en cette saison nous disposons localement [de nombreuses variétés](#) de pommes, poires, noix et autres châtaignes très nature...

Pour votre alimentation, le circuit court près de chez vous

Lors du premier confinement, nombre de consommateurs ont découvert ou redécouvert l'intérêt des circuits courts et autres produits locaux pour redonner du sens à leurs achats alimentaires. Mais ils se sont heurtés au fait qu'il est plus facile de trouver son supermarché favori que les agriculteurs susceptibles de fournir les produits alimentaires demandés. C'est pourquoi plusieurs listes ou cartes fleurissent depuis quelques mois. [France-bleu](#) vous en fournit une, [Grand Chambéry](#) une autre.

Perturbateurs endocriniens : nouvelle stratégie communautaire

L'affaire est entendue, les perturbateurs endocriniens ont de multiples [effets néfastes](#) pour la santé. [Après avoir tergiversé](#), la Commission européenne entend les combattre et propose un [train de mesures](#) visant à mieux protéger la population. Le [Bisphénol A](#) (BPA) est plus particulièrement dans son collimateur. Mais au fait, un perturbateur endocrinien, [c'est quoi](#) au juste ?

Propane : l'UFC-Que choisir saisit l'autorité de la concurrence pour mettre fin au grand bazar

Le [propane en citerne](#) a augmenté de + 17 % depuis 2017 touchant de nombreux ménages, surtout ruraux. Inquiète du faible nombre d'acteurs sur ce marché, l'UFC-Que choisir saisit aujourd'hui l'Autorité de la concurrence pour qu'elle enquête, et publie une [Foire aux questions](#) librement accessible ,

Rénovation énergétique en France, des obstacles à tous les étages

Avouons que l'on s'y perd un peu. Pour les aides, les règles changent tout le temps et il est bien difficile d'évaluer le temps de retour de notre investissement ou de savoir quel travail réaliser prioritairement. Certains ont [de bonnes idées](#), d'autres [une bonne analyse](#), mais concrètement on fait quoi ? [Le dispositif « ma prime renov' »](#) semble se stabiliser et le gouvernement vient d'ouvrir qui peut nous aider à clarifier nos idées

Vallée de l'Arve : Remise en cause des chauffages au bois "performants"

Même de dernière génération, les systèmes de chauffage individuel au bois sont générateurs de particules fines. Dans la vallée de l'Arve, les résultats du « plan bois » apparaissent [très décevants](#) pour certains. [Une étude](#) remet en cause nos idées reçues et se révèle redoutable pour la filière bois énergie. [Grand Chambéry](#) nous présente les aides disponibles dans notre région.

Choisir le centre de contrôle technique qui vous convient le mieux

Quand il faut choisir un centre pour faire le contrôle technique de sa voiture, le prix est évidemment un critère mais ce n'est pas le seul. C'est pourquoi [le site](#) créé par le gouvernement [est critiqué](#), à notre avis un peu à tort : essayez (sans remplir le nom de la commune) et faites vous votre opinion.

La vente d'occasion a vraiment le vent en poupe

On voit des boutiques « pour une nouvelle vie » ouvrir partout, [le marché des smartphones](#) reconditionnés explose, le succès des plateformes de revente entre particuliers ne se dément pas. [Même Ikea s'engage](#) dans ce sens, signe qu'il s'agit plus que d'une mode.

Trouvez d'autres informations sur nos sites internet : A Chambéry ou à Aix-les-Bains