



Lettre d'information n°93
janvier 2021



CHAMBÉRY & AIX-LES-BAINS

Covid-19 : attention aux gestes barrières et à la troisième vague de la santé mentale

A cette charnière entre les deux années, il est de plus en plus difficile de se forger des certitudes et d'imaginer l'évolution de la situation pour 2021. Cependant, les recherches et les observations convergent sur trois points que nous devons prendre en considération.

- 1) le respect des gestes barrière reste l'arme la plus efficace (facteur 10 contre facteur 3 pour l'obésité par exemple) mais ces gestes barrières semblent trop peu respectés pour résister à la pandémie.
 - 2) la santé mentale des français, jusqu'ici peu prise en compte, s'est considérablement dégradée ces derniers mois. Le nombre de personnes en état dépressif, fondé sur le sentiment d'isolement et le manque de perspective positive, a augmenté et pourrait freiner la reprise économique et sociale.
 - 3) les seniors payent toujours le plus lourd tribut, et leur létalité s'aggrave proportionnellement.
- Alors, pour que cette fin d'année reste un minimum festive, redoublons de vigilance !

Complémentaires santé : il est maintenant possible d'en changer à tout moment

Un récent décret précise les conditions de changement de complémentaire santé ; cette possibilité est ouverte à partir d'un an d'adhésion. Mais cela ne doit pas faire oublier l'effort d'analyse difficile que représente le choix d'une nouvelle mutuelle. Pour éclairer ce choix il existe des comparateurs, pas toujours objectifs (qui est derrière?) . Celui de l'UFC-Que choisir est certes partiel, mais pas partial.

Une nouvelle liste des médicaments à éviter

Dans la presse, on appelle ça un marronnier. Voici pour 2021 la liste noire des médicaments à éviter, établie par Prescrire, revue médicale réputée pour son indépendance. Près d'une centaine de médicaments « plus dangereux qu'utiles » y sont listés, en majorité « honorablement connus » et largement commercialisés.

Alimentation : deux bonnes nouvelles

Longtemps contesté en Allemagne, le Nutri-Score est désormais instauré outre-Rhin et la Commission européenne défend son principe malgré l'opposition de quelques états européens. En France, le Haut conseil de la santé publique (HCSP) vient de dévoiler ses nouvelles préconisations officielles concernant l'alimentation des enfants de la naissance à 17 ans, guide fort utile.

Alimentation française, bio et équitable, On en redemande, y compris les viandes.

La consommation de produits issus de l'agriculture biologique continue sa progression, y compris pour la viande, en partie au vu d'études de plus en plus nombreuses affichant ses effets positifs pour notre santé (même si les mécanismes à l'œuvre restent largement à préciser). Face à un consommateur de plus en plus exigeant, et à la pression des centrales d'achat, la filière lance le label « bio et équitable ».

Les grandes surfaces intéressées par le marché des produits frais et locaux,

Ministres et enseignes de grande distribution (70 % des achats alimentaires des français) ont signé le 9 novembre dernier une charte de mise en avant des produits frais, et des produits locaux dans les rayons des grandes surfaces. Reste à vérifier que la promesse sera tenue au-delà de l'affichage.

La consommation en quelques clics .

Le e-commerce change radicalement notre rapport à la consommation et derrière cette simplicité apparente, il génère [un fort impact environnemental](#) et social qu'il est « pratique » de ne pas voir pour le consommateur soucieux de son seul intérêt. Alors avant d'acheter en ligne, questionnons nous : en avez vous besoin ? L' emballage est il optimisé ? Quel est l'impact du retour ? Le dernier km est il vert ? Et n'existe t il pas l'équivalent en produit d'occasion ou recyclé à proximité de chez soi ? [Un tutoriel à télécharger](#) absolument avant d'acheter. Ainsi que [sept conseils pour éviter de se faire pirater](#)

Votre sécurité numérique

Vos équipements informatiques sont ils protégés ? Comment sécurisez vous vos achats sur internet, vos courriels, vos mots de passe, vos accès aux réseaux sociaux ?
Ce [petit questionnaire vous aidera à y voir clair](#).

Cliqué-retiré : un nouveau mode de consommation.

[Le retrait en boutique, drive, ou click and collect](#) sont des services permettant aux consommateurs de commander en ligne pour ensuite retirer leur article dans un magasin de proximité. Il permet d'économiser des frais de port, de minimiser l'attente, d'éviter le contact avec d'autres clients, et pour le click and collect, de consommer local. Mais il interdit les échanges avec le professionnel et le choix physique en magasin. Le délai de rétractation de 14 jours est le même que pour une vente à distance.

Comment choisir un poêle à granulés

Les coûts des différents types de chauffage donnent un avantage certain à l'énergie bois, mais les fumées des bûches sont polluantes. Alors, un poêle à granulés ? [Voici un guide très complet pour éclairer votre choix](#) ; en particulier ne surdimensionnez pas votre poêle et veillez à avoir une alimentation électrique régulière. Pour bénéficier d'aides, rapprochez vous de [l'ASDER](#).

Drôle de Black Friday

C'était un jour, puis trois, puis une semaine. C'est surtout un modèle de consommation qui nous emmène droit dans le mur. Et on n'est même pas sûr [de faire des économies](#), la majorité des vendeurs ayant préalablement augmenté leurs tarifs. Mais faut-il lui substituer [le green friday](#) ?

Soldes

Initialement prévues du 6 janvier au 2 février , les soldes sont décalées du 20 janvier au 16 février en raison de la crise sanitaire liée à la pandémie de Covid 19. Mais les risques de fausses soldes restent les mêmes. Voici donc [quelques règles de prudence](#) pas si évidentes qu'il n'y paraît.

Méfions nous des numéros commençant par 118

Ils se présentent comme des [renseignements téléphoniques](#), mais ce sont surtout des services de mise en relation [chers, voire très chers](#). Ne cliquez jamais pour accéder à votre interlocuteur via ces sites, mais notez le numéro de téléphone et appelez le vous-même.

Illectronisme et factures papiers, la fracture numérique se creuse.

La dématérialisation avance. [Alors que selon l'INSEE](#), 17 % de la population souffre de ce problème des temps modernes, les fournisseurs d'électricité ou de gaz naturel peuvent désormais adresser [une facture par voie dématérialisée](#) sans recueillir le consentement préalable de leurs clients.

Les émissions polluantes des véhicules hybrides rechargeables font débat.

Dans la vraie vie, [ces véhicules polluent](#) beaucoup plus que les valeurs données par les tests officiels, qui prennent mal en compte les périodes pendant lesquelles les batteries sont déchargées. Ils trouvent surtout leur intérêt en zone urbaine et lorsqu'une recharge régulière est possible.

Les bénévoles de l'UFC-Que choisir vous souhaitent une année 2021 qui vous permette de retrouver une « vie normale » avec ses petits et grands plaisirs, avec parents et amis.

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