

SANTÉ • ARGENT • ALIMENTATION
MAISON • JARDIN • BEAUTÉ • DROIT
Les secrets des spécialistes
pour 2025, saison par saison



365
CONSEILS PRATIQUES
ET RÉPONSES
D'EXPERTS



Toujours reliés à 60

Alerte produits !

Pour être informé des produits rappelés par les fabricants pour des **raisons sanitaires** (contaminés par la bactérie *Escherichia coli*, listériose...) ; pour **défaut de sécurité** (appareils pouvant prendre feu), **défaut d'étiquetage** (allergènes non indiqués dans la composition du produit)...

60millions-mag.com

S'INFORMER / TÉMOIGNER / ALERTER

Des actus

Des informations inédites en accès gratuit pour connaître en temps réel ce qui fait l'actualité de la consommation.
Un complément indispensable à votre magazine et à ses hors-séries.

LE + DES ABONNÉS

La possibilité d'accéder gratuitement à la formule numérique des magazines et à l'ensemble des tests de «60».

Un forum

Pour échanger autour de vos problèmes de consommation ; découvrir si d'autres usagers connaissent les mêmes difficultés que vous. On compte aujourd'hui **38000 fils de discussion** sur la banque, l'énergie, l'assurance, l'auto, l'alimentation, les achats en ligne, les fournisseurs d'accès à Internet, les livraisons, les grandes surfaces...

Magazine édité par l'**Institut National de la consommation** (Établissement public à caractère industriel et commercial)
76, av. Pierre Brossolette CS 10037 92241
Malakoff Cedex
Tél. 01 45 66 20 20
www.inc-conso.fr

Directeur de la publication
Philippe Laval

Rédactrice en chef
Sylvie Metzelard

Rédacteurs en chef adjoint
Sophie Coisne (hors-série)
Hervé Cabibbo (mensuel)
Élodie Toustou (site Internet)

Directrice artistique
Emmanuelle Mondor
Réalisation DELICITY

Secrétaire générale de la rédaction
Martine Féodor

Rédaction
Chefs de rubrique : Amine Meslern, Patricia Chairopoulos, Fanny Guibert, Lionel Maugain, Adélaïde Robert, Adrian de San Isidoro.

Secrétariat de rédaction
Mireille Fenwick, Bertrand Loiseaux (premiers secrétaires de rédaction)
Cécile Demaily

Maquette
Valérie Lefevre (première rédactrice graphique),
avec Fabien Lehalle

Responsable photo
Céline Derœux

Site Internet www.60millions-mag.com
Mathieu Crocq (éditeur Web)
Laura Hendrikx (cheffe de rubrique)
Brigitte Glass (relations avec les internautes)
redactionweb@inc60fr

Diffusion
William Tétrel (responsable)
Gilles Taillandier (adjoint)
Valérie Proust (assistante)
Tél. 01 45 66 20 35

Relation presse
Anne-Juliette Reissier-Algrain
Tél. 01 42 36 20 35

Contact dépositaires, diffuseurs, réassorts
Destination média
Tél. 01 56 82 12 06

Service abonnements
60 Millions de consommateurs
CS90006
59718 Lille Cedex 9
Tél. 09 69 32 29 83

Tarif des abonnements annuels
11 numéros mensuels + Spécial impôts : 49 € ;
étranger : 62,50 € ;
11 numéros mensuels + Spécial impôts + 7 hors-séries : 83 € ; étranger : 108 €

Dépôt légal : Novembre 2024
Commission paritaire : N° 0927 K 89330
Photogravure : Key Graphic
Impression : Agir Graphic
Distribution : MLP
ISSN : 1270-5225

Imprimé sur papier : Perlen Value 54 g
Origine du papier : Perlen, Suisse
Taux de fibres recyclées : 62 %
Certification : PEFC
Eutrophisation : Ptot 1,12 mg/l

© Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement les articles contenus dans la présente revue sans l'autorisation de l'INC. Les informations publiées ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.



SQ-S-PEFC-COC-38761
100% PEFC certified

ÉDITORIAL

QUATRE SAISONS DE BONS PLANS



Les enfants ne sont pas les seuls à avoir besoin de routines. À bien y regarder, la vie des adultes aussi est rythmée de petites habitudes, qui sonnent à leur porte d'une saison à l'autre. L'une d'elles a même un nom : le fameux « ménage de printemps », qui bizarrement n'a pas son équivalent en automne ni en hiver, alors que poussière et bazar s'y accumulent tout autant ! Mais bien d'autres actions reviennent à chaque changement de saison : stockage des bûches, rangement des décors de Noël, déclaration d'impôts, sport en pleine chaleur, achat de crème solaire...

Avec ce nouveau hors-série, nous vous proposons de faire le tour des tâches incontournables à accomplir tout au long de l'année, mais aussi des bons réflexes à adopter – ou à remettre en place – en matière de santé, d'alimentation, d'entretien de la maison, ainsi qu'en gestion financière et administrative. 365 précieux conseils qui vous accompagneront au jour le jour, sans compter les réponses de nos experts, juristes, médecins, scientifiques... Telles de bonnes fées, ils se sont penchés sur les questions qui tarabustent nos lecteurs, et qui sont peut-être aussi les vôtres. Bonne lecture.

*Sophie Coisne
Rédactrice en chef adjointe des Hors-séries*

SOMMAIRE



ÉDITO 3

HIVER 6

Maison & Équipement	7
Argent & Droit	13
Alimentation	17
Santé	21
Cosmétiques	26

PRINTEMPS 30

Maison & Équipement	31
Argent & Droit	36
Alimentation	40
Santé	44
Cosmétiques	48

ÉTÉ 52

Maison & Équipement	53
Argent & Droit	58
Alimentation	62
Santé	66
Cosmétiques	70





AUTOMNE 74

Maison & Équipement	75
Argent & Droit	80
Alimentation	84
Santé	88
Cosmétiques	91

RENDEZ-VOUS 2025

94

CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES 2025

96

INDEX

98

TOUT CRÉDIT PHOTO, SAUF MENTION CONTRAIRE :
ISTOCK BY GETTY IMAGES

À propos de 60 millions de consommateurs



60 millions de consommateurs et son site www.60millions-mag.com sont édités par l'Institut national de la consommation (INC), établissement public à caractère industriel et commercial, dont l'une des principales missions est de « regrouper, produire, analyser et diffuser des informations, études, enquêtes et essais » (article L. 822-2 du code de la consommation).

L'INC et 60 millions de consommateurs informent les consommateurs, mais ne les défendent pas individuellement. Cette mission est celle des associations agréées, dont la liste figure en page 99.

Le centre d'essais comparatifs achète tous les produits de façon anonyme, comme tous les consommateurs. Les essais de produits répondent à des cahiers des charges complets, définis par les ingénieurs de l'INC, qui s'appuient sur la norme des essais comparatifs NF X 50-005. Ces essais ont pour but de comparer objectivement ces produits et, le cas échéant, de révéler les risques pour la santé ou la sécurité, mais pas de vérifier la conformité des produits aux normes en vigueur. Les essais comparatifs de services et les études juridiques et économiques sont menés avec la même rigueur et la même objectivité.

Il est interdit de reproduire les articles, même partiellement, sans l'autorisation de l'INC. Les informations publiées dans le magazine, en particulier les résultats des essais comparatifs et des études, ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.

60 millions de consommateurs,
le magazine réalisé
pour vous et avec vous.



HIVER



RADIATEURS : METTEZ FIN AUX GARGOILLIS !

Purgez-les. Coupez la chaudière et placez un récipient sous la purge du radiateur. Elle se situe en haut du radiateur du côté opposé à la molette de température. Dévissez, mais pas complètement. Laissez l'air s'évacuer. Revissez-la sans forcer. Ouvrez le robinet de remplissage de votre chaudière jusqu'à atteindre une pression de 1 à 1,5 bar. Refermez-le, puis rallumez votre chaudière. ■

FINI LA CONDENSATION SUR LES FENÊTRES

En hiver, l'humidité dans la maison augmente, ce qui entraîne souvent de la condensation sur les vitres. L'eau accumulée peut abîmer les cadres de fenêtres et favoriser les moisissures. Avant de douter de vos ouvertures, vérifiez le taux d'humidité des pièces à l'aide d'un « hygromètre ». L'idéal se situe à 50 % pour une température de 19 °C dans les pièces de vie. Un taux est considéré comme normal lorsqu'il varie entre 45 et 65 % selon les régions et le type d'habitations. Vérifiez vos équipements de ventilation. Ainsi que vos extracteurs, et si vous n'en avez pas, pensez à calfeutrer les pourtours des fenêtres à l'aide de joints, côté intérieur comme extérieur. Si vous envisagez de changer vos fenêtres, pensez à faire réaliser un diagnostic global, surtout sans ventilation mécanique. ■



VIDE-GRENIERS ET BONNES AFFAIRES

Les vide-greniers regorgent de jouets, souvent vendus au rabais. Une aubaine pour les fêtes. Mais ils sont généralement organisés aux beaux jours, rarement en fin d'année. Il faut remplir sa hotte bien en amont... en croisant les doigts pour que la commande au père Noël ne change pas entre-temps. En revanche, vous aurez sans doute plus de chances de trouver une bourse aux jouets proche de chez vous. Au sein des mairies, dans des gymnases ou salles de fêtes, de nombreuses municipalités et associations organisent toute l'année des rendez-vous de ce type, dédiés à l'univers des jouets. Le site bourse-aux-jouets.org les recense. Gardez toutefois à l'esprit que ces jouets vintage ne répondent souvent plus aux normes actuelles. ■

BIEN S'ÉCLAIRER

Si les ampoules à LED consomment moins d'énergie, elles nécessitent de bien connaître leurs caractéristiques. Les fabricants mettent en avant le nombre de lumens que fournit une ampoule. Il correspond à la quantité totale de lumière visible émise par une source : c'est la luminosité. Alors que les watts mesurent la quantité d'énergie utilisée. La quantité de lumens nécessaires par pièce dépend de plusieurs paramètres, comme la couleur des murs ou la hauteur sous plafond. Voilà quelques chiffres :

- Salle de bain de 10 m² : 3000 lumens
- Chambre à coucher de 15 m² : 3000 lumens
- Bureau de 10 m² : 5000 lumens
- Cuisine de 15 m² : 3000 lumens
- Living-room de 40 m² : 12 000 lumens

Pour choisir avec plus de précision la puissance nécessaire par pièce, observez un paramètre affiché aussi sur les ampoules : le lux. Le nombre de lux représente la puissance à laquelle une surface est éclairée par unité de surface, soit par mètre carré. Par exemple, si 500 lumens éclairent une surface de 1 m², celle-ci bénéficie d'un éclairage de 500 lux. Si la surface est de 5 m², alors la puissance d'éclairage au mètre carré tombe à 100 lux ($500 \text{ lumens} / 5 = 100 \text{ lux}$). ■

LES BONS RÉFLEXES POUR ENTREtenir SA COUETTE

Pour que votre couette vous accompagne longtemps, prenez-en soin et mieux vaut ne pas forcer sur les lavages.



Le maître-mot en la matière est : modération. Voici quelques gestes simples pour favoriser la longévité de votre couette.

- Protégez-la avec une housse aux dimensions adaptées afin d'éviter les frottements.
- Secouez l'ensemble chaque jour, en veillant à ce que le garnissage soit bien réparti.
- Aérez votre couette de temps à autre.
- Ne la lavez pas plus d'une fois par an.
- Ne passez jamais l'aspirateur dessus.
- N'oubliez pas le lavage initial juste après l'achat qui débarrassera votre couette des résidus de produits chimiques.
- Vérifiez bien l'étiquette : de nombreuses couettes peuvent passer au lave-linge, mais certaines nécessitent un nettoyage à sec. Un lave-linge d'une capacité de 7 ou 8 kg ne pourra laver qu'une couette de 140 x 200 cm maximum.
- Pas de lavage à plus de 40 °C, ni de produit assouplissant. Utilisez une lessive douce et un essorage court et plutôt lent. ■



DURÉE DE GARANTIE TV

Si votre nouvelle TV tombe en panne moins de deux ans après son achat en magasin, elle est couverte par la garantie légale de conformité. Vous pouvez mettre en demeure le vendeur, par courrier recommandé, pour procéder à sa réparation ou son remplacement sous un mois. Sans réponse satisfaisante, demandez le remboursement intégral du produit. ■

PNEUS HIVER OBLIGATOIRES

1ER NOVEMBRE- 31 MARS

Conformément à la loi Montagne, les pneus d'hiver (ou des chaînes) sont obligatoires jusqu'au 31 mars dans 4 174 communes de 34 départements de montagne (liste disponible sur servicepublic.fr). ■



PLANTES VERTES EN DANGER

En hiver, le chauffage intérieur maintient une température et une hygrométrie agréable pour les humains. Les plantes vertes apprécieront le chaud, mais pas la sécheresse. Les plus résistantes peuvent en souffrir. On peut le constater facilement en découvrant des feuilles recroquevillées ou flétries et tombées au sol. Prévoyez un simple vaporisateur rempli d'eau tiède et vaporisez le feuillage régulièrement. Et surtout ne stoppez pas les arrosages sous prétexte qu'il fait froid dehors. ■



BIEN ISOLER LES OUVERTURES

Votre habitat n'est peut-être pas parfaitement isolé. Vous posez votre main sur une fenêtre et sentez l'air froid ? Quelques gestes peuvent aider.

- Fermez les rideaux si vous en avez, ils formeront une première barrière.
- N'hésitez pas à installer des joints de calfeutrage autocollants. Il en existe de toutes tailles, épaisseurs et couleurs.
- Au bas des portes, fixez des boudins de tissu pour vous aider également à limiter les entrées de froid. ■

SOLDES D'HIVER 2025

- Entre le 8 janvier et le 11 février.
- Pour rappel, les commerçants sont contraints d'afficher le prix le plus bas pratiqué au cours des trente jours précédents.
- Le commerçant peut refuser l'échange ou le remboursement d'un produit soldé, pas les e-commerçants. ■

PASSER À LA FIBRE

- Orange, qui assure la gestion du réseau télécoms, va supprimer l'ensemble des câbles de cuivre sur tout le territoire pour généraliser l'utilisation de la fibre optique, performante et sobre en énergie.
- Afin d'accompagner les usagers dans cette transition, le gouvernement a inauguré un site Internet. Y figurent les modalités de passage du cuivre vers la fibre.
- C'est l'opérateur qui préviendra l'usager lorsqu'il sera éligible. En 2024, 87 % du territoire français est déjà équipé. ■

CONSTRUIRE UN HÔTEL À INSECTES

Utilisez quelques planches de bois. Formez des cubes ouverts des deux côtés et empilez-les. Disposez de la paille dans certains, des tessons de pots de terre cuite, des fagots de branchages, des restes de tonte sèche, des écorces d'arbres ou de la mousse dans d'autres. Installez ensuite cet hôtel 5 étoiles dans le potager ou près de vos rosiers sur le balcon. Les insectes pollinisateurs y trouveront leur compte et viendront s'y réfugier. ■

Réponse d'expert

PATRICIA FOUCHER, JURISTE À L'INC.

"J'AI ACHETÉ UNE VESTE EN LIGNE QUE J'AI RETIRÉE EN MAGASIN. PUIS-JE ME RÉTRACTER ?"

Oui. Le droit applicable est celui d'une vente conclue à distance et par voie

électronique. Peu importe le lieu de réception de l'article acheté. Pour une commande en ligne, qu'il importe le mode d'expédition ou de retrait, vous bénéficiez d'un droit de rétractation de quatorze jours à compter du lendemain de la livraison ; sauf biens exclus (denrées périssables). Cela vaut pour le *click and collect*, le *drive*,

mais aussi pour les commandes passées depuis les bornes situées en magasin. En revanche, en cas d'achat 100 % en boutique, en principe (hors produit défectueux, geste commercial et formule « satisfait ou remboursé »), une fois le paiement en caisse effectué, impossible de changer d'avis. ■



QUE FAIRE EN ZONE BLANCHE ?

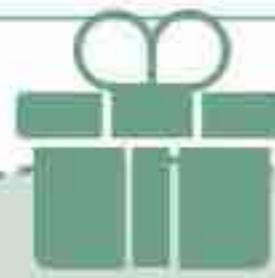
Après avoir déménagé, vous découvrez que votre portable ne capte pas dans votre nouveau logement, car vous êtes en zone blanche.

Que faire pour résilier votre abonnement sans frais ?

- La résiliation gratuite est possible, à condition de vite signaler le problème.
- Afin que la demande de résiliation soit prise en compte, invoquez l'existence d'un motif légitime résultant de l'impossibilité de bénéficier du service.
- Envoyez votre demande en recommandé avec avis de réception, à l'adresse de résiliation mentionnée dans votre contrat. Précisez que vous souhaitez conserver votre numéro. ■

QUAND ENTREtenir SA POMPE À CHALEUR

Si votre pompe à chaleur a une puissance supérieure à 4 kW, une maintenance doit être faite tous les deux ans. Elle comprend le nettoyage des filtres et des échangeurs, le contrôle d'étanchéité de l'installation et la vérification du niveau de fluide frigorigène (gaz à effet de serre fluoré utilisé dans tous les systèmes de production de froid), susceptible d'impacter l'environnement en cas de fuite. Une déperdition de fluide pourrait conduire à une panne ou une détérioration du matériel. Sa durée de vie est d'environ dix-sept ans si elle est bien entretenue. ■



PRIMES ET BONUS

- Le bonus vélo électrique de 400 € maximum est étendu jusqu'en 2027.
- Le montant de l'aide pour financer ses travaux de rénovation énergétique MaPrimeRenov' est raboté à chaque nouvelle aide.
- La prime EDF énergie est prolongée pour l'installation de nombreuses pompes et appareils de chauffage. ■

AVANT DE RÉNOVER, ÉTAT DES LIEUX OBLIGATOIRE

Adressez-vous à des organismes spécialisés dans la rénovation performante bien avant le démarrage des travaux. Souvent, un état des lieux architectural et technique (Elat) sera organisé. Cette étape majeure consiste à réunir sur place l'ensemble des artisans partenaires des organismes qui interviendront. À cette occasion, un diagnostic complet du logement (caractéristiques du bâti, étanchéité, analyse hygrothermique...) sera effectué afin de délivrer un plan de travaux adapté, ainsi qu'un chiffrage précis pour tous les postes. Les professionnels s'entendront aussi sur la coordination de leurs interventions tout au long du chantier pour optimiser la rénovation. Souvenez-vous que pour obtenir les primes de rénovation énergétique, aucun travail ne doit être engagé avant obtention de l'accord. ■

POUR QUE TOUT ROULE AVEC VOTRE VMC

Choisissez des produits certifiés pour la sécurité des habitants (NF, Eurovent...). Vérifiez la provenance des produits d'Internet. Privilégiez un professionnel porteur de la mention « reconnu garant de l'environnement » (RGE) et formé à l'installation des systèmes de ventilation. Eloignez les entrées d'air et bouches d'extraction pour un bon balayage de la pièce. Ne bouchez pas les grilles d'aération et rabotez les portes. N'éteignez pas votre VMC, qui doit toujours fonctionner. Pensez à nettoyer. ■

STOCKER LES BÛCHES

Un bois humide brûle moins bien et libère moins de chaleur.

- Les granulés, en vrac ou en sac, doivent être entreposés dans une pièce sèche. Les bûches, elles, peuvent être empilées dans un local ventilé. En extérieur, posez une bâche ou une plaque de tôle dessus, afin que l'air puisse circuler.
- Un abri possède des atouts, à condition de l'orienter parallèle aux vents dominants.
- Pour un séchage accéléré, réalisez des piles croisées : une couche de bûches recouverte perpendiculairement par une autre couche, et ainsi de suite. Ou fendez-les.
- Si vous avez une cheminée, vous devez la ramoner, au moins une fois par an.
- Si vous avez une chaudière à bois, vous devez la faire entretenir annuellement par un professionnel. ■

ESSAYER « LES SELF GARAGES »

- Les garages en libre-service (souvent adossés à un garage classique) permettent aux particuliers de louer les installations et outils. Comptez de 15 à 30 €/h pour un pont, 5 €/h pour des outils, 20 €/h pour une vidange.
- On peut y acheter les pièces détachées et les produits d'entretien. C'est au client de réaliser les opérations de maintenance ou de réparation. Des compétences en mécanique sont requises. Vous pouvez bénéficier de conseils d'un professionnel. L'absence de main-d'œuvre vous assure de belles économies. ■

VOTRE SALLE DE SPORT FERME

Si vous avez conclu un contrat avec une salle de sport amenée à fermer et qu'elle ne remplit plus ses obligations, elle devrait mettre fin à votre contrat d'elle-même. Toutefois, mieux vaut prendre les devants en résiliant dès que vous avez l'information. Si vous avez payé d'avance, demandez à être remboursé au prorata. Si vous réglez par prélèvement, stoppez-les. Les enseignes disposant de plusieurs adresses expliquent souvent que vous n'avez pas à résilier puisque vous pouvez profiter de votre abonnement partout, c'est de l'intox ! ■



BIEN PLACER LES BOÎTES À SOURIS

Choisissez leurs points de passage réguliers, les endroits où vous avez repéré des traces, souvent le long des murs. Portez des gants et masques. Puis il faudra ajouter des nouvelles pâtes toxiques, environ tous les quatre jours sur quatre semaines. Il est interdit de traiter en permanence ou en prévention et il faut retirer les appâts empoisonnés. ■

Réponse d'expert

DES JURISTES DE L'INC.

"MON OPÉRATEUR PEUT-IL SUPPRIMER UNE CHAÎNE TV DE MON BOUQUET ?"

Oui, dès lors qu'il ne peut pas exécuter intégralement le contrat qui vous lie, en théorie, cela vous autorise à y mettre fin, conformément à l'article 1217 du code civil. Néanmoins, en pratique, vous devez démontrer en quoi la suppression de cette chaîne impacte significativement la poursuite de votre contrat. Ce serait possible, par

exemple, si vous n'aviez plus accès à la VOD ou à une chaîne privée dédiée au sport ou au cinéma pour laquelle vous avez spécifiquement choisi de souscrire l'offre de cet opérateur.

• Comment procéder ?

C'est possible en ligne. Vérifiez qu'il existe un espace dans lequel vous pouvez préciser votre motif de résiliation. Et pensez à conserver une preuve de votre demande, soit en effectuant des captures d'écran, soit en adressant un courrier recommandé avec AR. N'oubliez pas d'invoquer l'article 1217 du code civil et de préciser en quoi les modifications subies constituent une

inexécution du contrat.

• Est-il possible d'exiger la réactivation de la prestation supprimée ?

En principe non, sauf si cette situation est due à un problème technique. Dans ce cas, contactez sans attendre le service technique et/ou le service client de votre opérateur. Attention ! Il s'agit d'une étape préalable indispensable. Car, au-delà, si, en raison d'un problème technique, votre opérateur ne remplit toujours pas ses obligations, vous seriez alors en droit de réclamer la résiliation de votre abonnement pour non-respect de ses engagements contractuels, sans pénalités. ■

BATTERIE ÉLECTRIQUE D'OCCASION, LES SURPRISES !

- La batterie est, de très loin, la pièce la plus onéreuse d'une voiture électrique. Son coût peut atteindre 40 % du prix du véhicule neuf ! À mesure que celui-ci se déprécie, l'impact financier du remplacement de la batterie s'accroît. Dans ces conditions, acheter son véhicule d'occasion pourrait poser un réel problème.
- En effet, les constructeurs garantissent la batterie pour une durée de huit ans et/ou un certain kilométrage, 160 000 km en moyenne. Une véritable épée de Damoclès pour l'acheteur. Qui se risquerait, en effet, à acquérir un véhicule ancien en sachant que cette pièce coûteuse peut subir une défaillance critique après quelques mois ? ■

FIN DE LA 2G, PRÉPARONS-NOUS

À partir de 2026, tous les opérateurs auront coupé le réseau 2G. De nombreux appareils uniquement compatibles avec la 2G, souvent des portables, mais aussi d'autres dispositifs (alarmes, chauffages connectés, téléassistance, etc.) vont devenir inutilisables. Vérifiez donc tous vos appareils et rapprochez-vous de vos fournisseurs pour trouver une solution adaptée. ■

RÉCUPÉRER L'EAU DE PLUIE SANS QU'ELLE GÈLE

Optez pour des récupérateurs avec une fonction été-hiver. La plupart intègrent un filtre qui retient les débris, et une fonction de trop-plein qui renvoie le surplus d'eau dans le tuyau. En position hiver, l'eau de pluie ne parviendra plus dans le réservoir ou la cuve, ce qui l'empêchera de geler. ■

RANGER LES DÉCORATIONS DES FÊTES



Pour ranger les guirlandes, entourez-les autour d'un carton. Entaillez-le sur quelques centimètres pour coincer le début de la guirlande. Rangez les guirlandes électriques dans des bacs fermés pour éviter l'humidité. Triez les boules et décorations par matière. Tout ce qui est en verre ou fragile sera enveloppé individuellement dans du papier de soie ou de l'essuie-tout. Les décorations en paille, bois ou tissu pourront être rangées dans des boîtes à chaussures et par couleur. Notez sur le couvercle ce qu'elles contiennent et placez-les dans un endroit sécurisé. ■

Réponse d'expert

VIRGINIE POTIRON, JURISTE À L'INC.

"QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE DISPARITION DU CONSTRUCTEUR DE VOTRE MAISON ?"

En dehors d'un contrat de construction de maison individuelle (CCMI) – hors cas de la vente en l'état futur d'achèvement (VEFA), vous ne bénéficiez d'aucune protection spécifique. Vous devrez engager une procédure judiciaire avec de faibles chances de récupérer votre argent et de trouver un autre entrepreneur. Tandis que le

CCMI, lui, comporte une garantie dite « de livraison ». Ici, un garant (établissement de crédit, société de financement ou d'assurance) vous assure la bonne fin de votre opération en cas de défaillance. Un conseil : au moment de signer un CCMI, vérifiez que l'attestation de garantie de livraison y est annexée (c'est obligatoire). À défaut exigez sa remise.

• Que couvre cette garantie ?

Son étendue est définie par l'article L231-6 du code de la construction et de l'habitation. Elle vous couvre à compter de la date de l'ouverture du chantier contre les risques d'inexécution ou de

mauvaise exécution des travaux prévus au contrat, à prix et délais convenus.

• Comment l'activer ?

Vous devez adresser une mise en demeure au constructeur. En l'absence de réaction ou de réponse satisfaisante, vous pouvez solliciter le garant afin qu'il prenne le relais de l'entreprise défaillante. Ce dernier a quinze jours pour réagir. Attention aux délais ! Le bénéfice de la garantie de livraison s'achève huit jours après la réception des travaux. Toutefois, si vous avez émis des réserves lors de la réception, elle se poursuit jusqu'à leur levée. ■

BLOCTEL AUSSI POUR LES SMS FRAUDULEUX

- Pour bloquer les démarcheurs téléphoniques, inscrivez-vous sur bloctel.gouv.fr
- Pour signaler un SMS frauduleux ou qui vous paraît louche, transférez-le au 33700.
- Plus nous signalons, plus le système Bloctel sera performant. ■

À PARTIR DU 1^{ER} JANVIER 2025, LES ENTREPRISES DE 11 À 49 SALARIÉS DEVONT INTALLER AU MOINS UN DISPOSITIF DE PARTAGE DE LA VALEUR DÈS LORS QU'ELLES FONT DES PROFITS.

Au choix, il peut s'agir d'un dispositif de participation, d'intéressement ou encore d'un plan d'épargne salariale ou d'une prime de partage de la valeur. Votre entreprise devra rapidement communiquer sur les dispositions qu'elle aura sélectionnées. ■

ÉPARGNER SANS RISQUE

À 3 % depuis le 1^{er} février 2024 et jusqu'à janvier 2025, le taux du livret A est imbattable pour un placement garanti. Totalement exonéré, il affiche un rendement net d'impôt et de prélèvements sociaux, ce qui fait une grosse différence par rapport aux livrets bancaires et aux comptes à terme. Petit frère du livret A, le livret de développement durable et solidaire (LDDS) offre le même taux de rémunération de 3 %. À souscrire après avoir rempli votre livret A. En revanche, son taux pourrait légèrement diminuer en 2025. ■

LE PRÊT À TAUX ZÉRO PROLONGÉ

Le prêt à taux zéro (PTZ) est reconduit jusqu'au 31 décembre 2027. Vérifiez néanmoins si vous pouvez en être bénéficiaire. Ce prêt est actuellement réservé à l'achat d'appartements neufs, obligatoirement situés dans des zones tendues, ou de logements anciens nécessitant des travaux. L'achat d'une maison individuelle n'est plus éligible. L'éco-PTZ, sans intérêts et destiné à financer des travaux de rénovation énergétique, est reconduit lui aussi jusqu'en 2027. ■



BON REMBOURSEMENT D'UN PRÊT À UN PROCHE

Il est recommandé de rédiger une reconnaissance de dette. C'est d'ailleurs une obligation pour tout prêt supérieur à 1500 €. En pratique, vous pouvez l'établir seul ou avec un notaire. Cet écrit rappellera les nom, prénoms, adresse de l'emprunteur et du prêteur, et fixera les modalités de remboursement : durée, montant en lettres et en chiffres, taux d'intérêt éventuel... Une fois l'acte complété et daté, vous le signerez en deux exemplaires. Attention : tout prêt d'un montant hors intérêts supérieur à 5000 € doit être déclaré auprès des services fiscaux. ■

ORGANISEZ VOS DÉPÔTS ET RETRAITS SUR VOS LIVRETS

Les intérêts des livrets (réglementés et bancaires) sont calculés par quinzaine. En clair, les sommes placées rapportent si elles figurent sur le compte pendant une quinzaine civile du mois (soit du 1^{er} au 15 du mois ou du 16 au 30 ou 31). Donc, pour optimiser votre rémunération, mieux vaut effectuer vos versements avant le début de chaque quinzaine (soit avant le 1^{er} et le 16 du mois) et attendre la fin de la quinzaine pour procéder à un retrait. ■



LA MÉTHODE DES ENVELOPPES

3 questions à Angélique Aufrere, créatrice de la chaîne YouTube L'univers d'Ange Line, où elle partage des conseils sur la gestion du budget familial.

- Est-ce que répartir de l'argent liquide dans des enveloppes dédiées à chaque poste de dépenses permet de mieux gérer le budget ? Cela rend les dépenses plus concrètes qu'avec la carte bancaire. On se laisse moins tenter par un achat compulsif. J'anticipe aussi les dépenses à venir comme la rentrée, les vacances... J'économise depuis janvier dernier pour les cadeaux de Noël qui vont arriver bientôt.

Ça va faire deux ans que j'utilise cette méthode et j'ai vu qu'on arrivait bien mieux à gérer notre budget familial.

- Est-ce utilisable pour tous les postes de dépenses ?

Non, cela concerne les dépenses du quotidien comme les courses ou les loisirs. Toutes les charges fixes, comme les assurances, les abonnements ou le loyer, sont prélevées sur le compte. Je surveille aussi ces dépenses-là. Chaque début d'année, je regarde s'il n'y a pas de nouvelles offres pour les abonnements ou si je n'ai pas d'assurance en double par exemple. Pour les achats sur Internet, je prévois un

ENCADREMENT DES LOYERS

- L'encadrement de l'évolution des loyers qui s'applique dans les communes situées en zone tendue est prolongé jusqu'au 31 juillet 2025.
- Cette mesure est applicable lors du renouvellement d'un bail ou d'une nouvelle mise en location. ■



DÉCLAREZ VOS ARMES !

Si vous êtes chasseur et possédez une arme de chasse, la date limite de création de votre SIA (Système d'information sur les armes) est fixée au 31 décembre 2024. Cette obligation concerne tous les chasseurs, même ceux n'ayant pas renouvelé leur validation de permis pour l'année en cours. La mesure sera bientôt étendue à d'autres détenteurs d'armes, comme les pratiquants de tir sportif, de ball-trap ou de biathlon. ■

ÉTRENNES BIEN PLACÉES

- Pensez à remplir vos supports d'épargne réglementée (livret A, LDDS, LEP) avec vos surplus d'étrennes.
- Les taux de rémunération sont supérieurs aux rémunérations proposées par les banques classiques sur leur livret maison. ■

Réponse d'expert

FRANÇOISE HÉBERT-WIMART,
JURISTE À L'INC.

"SI JE NE RÉCEPTIONNE PAS UN RECOMMANDÉ POUR UN IMPAYÉ DE CRÉDIT, LA PROCÉDURE EST-ELLE BLOQUÉE ?"

Non. Tout au contraire, cette attitude peut vous nuire, car, sauf exception, que vous alliez le retirer ou non, en principe, la notification d'un courrier en recommandé avec avis de réception (AR) est réputée avoir été régulièrement effectuée. C'est alors la date de première présentation qui fera foi pour le point de départ des délais. Notre conseil : puisque son

contenu s'applique à vous dans tous les cas, autant aller le chercher pour connaître le contenu. Souvent, il précise les délais et les voies de recours dont vous disposez. C'est donc votre seul moyen d'exercer vos droits. En clair, ne laissez pas passer quinze jours avant d'aller récupérer un recommandé. Au-delà, il repartirait chez l'envoyeur. ■

budget spécifique sur mon compte bancaire et je ne le retire pas en liquide.

- Quelles sont les clés pour que la méthode fonctionne ? Il faut se fixer un jour de la semaine pour retirer des sous et s'y tenir. Je fais ça chaque vendredi. Je me suis rendu compte que retirer de l'argent une fois par mois n'était pas une bonne idée parce que, souvent, je dépensais plus en début de mois. Il faut être organisé et rigoureux. On ne se prive pas, ce n'est pas l'objectif. Il s'agit plutôt de pouvoir se faire plaisir sans dépasser le budget, tout en diminuant sa charge mentale. ■

ARNAQUE AU QR CODE

Au restaurant, sur les tracts, dans vos mails... les QR Codes à scanner avec le smartphone se multiplient. Dans certains cas, les QR Codes figurant sur des tracts ou des pages Internet peuvent renvoyer vers des sites malveillants. Une nouvelle pratique de cybercriminels baptisée « *quishing* », contraction de « QR Code » et de « *phishing* ». Pour ne pas tomber dans le panneau, contrôlez bien l'adresse web où le QR Code vous dirige et préferez le menu « papier » au restaurant. ■

LIVRET D'ÉPARGNE POPULAIRE

Depuis le 1^{er} août 2024, le taux de rémunération du livret d'épargne populaire (LEP) est fixé à 4 %. Ce taux est valable jusqu'au 31 janvier 2025. ■

COMMENT RÉAGIR EN CAS DE DEMANDE DE PAIEMENT

Un créancier, un huissier ou une société de recouvrement vous demande de payer une facture ou une échéance de crédit ? Sachez d'abord qu'elle doit être incontestable, précisément déterminée et enfin exigible, c'est-à-dire que la date limite de paiement doit être dépassée. Ensuite, il faut vérifier la date de la facture. En effet, au bout de deux ans (un an pour les factures de téléphonie, accès Internet...), sauf cas particuliers, vous n'avez plus à payer votre facture. Évitez de régler une partie de la somme, car c'est reconnaître la dette et la prescription saute. Vous pouvez bien sûr contester la réalité de la dette par lettre recommandée avec avis de réception dans laquelle vous expliquez votre désaccord. Conservez une copie de vos courriers et des avis de réception. ■

NOTEZ BIEN LA DATE DU 28 FÉVRIER 2025



- Jusqu'à cette date, vous pouvez annuler ou modifier la pré-affectation de votre chèque énergie.
- En ligne, sur chequeenergie.gouv.fr, il vous suffira de revenir sur la rubrique et d'utiliser le bouton « modifier » ou « annuler ». ■

L'AIDE JURIDICTIONNELLE

- Divorce, litige avec un employeur ou un propriétaire bailleur, problème avec l'administration ou les autorités... il est parfois nécessaire d'engager une procédure devant un tribunal. Si vos moyens financiers ne vous permettent pas d'assumer les frais d'un procès, vous pouvez peut-être bénéficier de l'aide juridictionnelle.
- Cette aide, accordée par l'État, sert à régler les honoraires de l'avocat auquel vous faites appel. Cette prise en charge peut être partielle ou totale. Elle est faite sous conditions de ressources et ne peut être attribuée si vous bénéficiez par ailleurs d'une assurance de frais de justice. À vérifier auprès de votre assureur. ■



AUTORISATION DE LOCATION

À partir du 1^{er} janvier 2025, les logements situés en métropole et dont le diagnostic de performance énergétique est G seront considérés comme indécent et ne pourront être loués. Si vous passez outre cette interdiction, en tant que bailleur, le juge peut vous imposer la réalisation des travaux nécessaires, réduire le montant du loyer et même suspendre son paiement. ■

MODULER LES PRÉLÈVEMENTS À LA SOURCE

Si votre situation personnelle change (naissance, retraite, mariage, décès), n'oubliez pas que vous pouvez changer votre taux de prélèvement à la source à tout moment sur le site des impôts. ■

COMMENT SAVOIR SI ON BÉNÉFICIE D'UN CONTRAT OBSÈQUES ?

Après la disparition d'un proche, vous pouvez vérifier gratuitement s'il détenait une assurance obsèques en saisissant l'Association pour la gestion des informations sur le risque en assurance (Agira), l'organisme chargé de la recherche des bénéficiaires de contrats oubliés. Adressez une fiche d'état civil et une copie de l'acte de décès du défunt par Internet ou par courrier. Si un contrat existe, vous en serez informé dans les trois jours ouvrés suivant la réception de la demande. Vérifiez également auprès de l'assureur du décédé, si vous le connaissez. ■

ATTENTION AUX FRAIS BANCAIRES DANS L'EUROSTAR

- Le Thalys, service de TGV pour la Belgique, l'Allemagne et les Pays-Bas est désormais appelé Eurostar.
- Le site Internet de ce service est domicilié en Grande-Bretagne, donc hors zone euro.
- Des frais supplémentaires peuvent donc être appliqués par votre banque.
- Pour les éviter, réservez les services sur l'application SNCF Connect. ■



FIN D'ABONNEMENT EN CAS DE DÉCÈS

Que faire, après un décès en cours d'année, pour résilier un abonnement à un journal ou à un magazine ? Commencez par envoyer l'acte de décès du proche avec demande de remboursement au prorata des mois non honorés. Si l'éditeur refuse, sachez qu'aucun article de loi ne stipule que le décès d'un client est un motif légitime de résiliation donnant lieu au remboursement de la période d'abonnement non honorée. Vous pouvez néanmoins demander un geste commercial et dans tous les cas, si le professionnel refuse la résiliation et cesse d'envoyer des journaux ou des magazines, il ne remplit plus ses obligations contractuelles envers son client. Les ayants droit peuvent alors exiger le remboursement au prorata de la période non honorée de l'abonnement. ■

Réponse d'expert DES JURISTES DE L'INC.

"MA BANQUE M'A PRÉLEVÉ DES FRAIS DE REJET DE PRÉLÈVEMENT ALORS QUE J'AVAIS DE QUOI COUVRIR LE PAIEMENT SUR UN AUTRE COMPTE. EST-CE NORMAL ?"

Oui. En cas d'absence de provision sur le compte à débiter, la banque est en droit de rejeter le prélèvement et de facturer des frais d'un montant maximal de 20 €. Dans votre cas, il aurait fallu, au préalable, procéder à un virement du compte créditeur vers le compte courant, opération que vous seul êtes autorisé à pratiquer, car la banque n'a pas le

droit de prendre cette initiative. Vous pouvez tenter de négocier à l'amiable la restitution des frais, mais cela restera un geste commercial à la discrétion de la banque. Pour éviter ce problème à l'avenir, réalisez un virement pour que le compte soit créditeur ou alors adressez l'IBAN d'un autre compte à votre créancier. ■

LE FRUIT DE L'HIVER : LA POMME

Elle figure dans la liste des 10 meilleurs aliments santé pour sa richesse en pectine (une fibre qui influe sur le taux de cholestérol) et en vitamine C. En France, elle a été classée première au hit-parade des fruits antioxydants. Comme pour de nombreux fruits, ces molécules qui protègent les cellules se concentrent dans la peau. Une pomme moyenne (125 g) avec sa peau – bio de préférence et de couleur vive – couvre à elle seule la moitié de l'apport quotidien recommandé en antioxydants. ■



DES SALADES PEU FRANÇAISES EN HIVER

Selon le Syndicat des fabricants de produits végétaux frais prêts à l'emploi (SVFPE), 65 % des salades en sachet sont cultivées en France. Mais de novembre à avril, les industriels se fournissent dans le sud de l'Europe, principalement en Italie et en Espagne, à l'exception des salades d'hiver comme la mâche.

S'agissant de produits transformés, la mention de l'origine n'est pas obligatoire sur l'emballage. La plupart des fabricants la précisent surtout quand il s'agit de salades françaises. Vérifiez les étiquettes. ■

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE : NE PAS OUBLIER LES ACIDES GRAS

- Les lipides doivent représenter 40 à 45 % de la ration alimentaire des enfants de 1 à 3 ans.
- Il faut être vigilant quant à la qualité des graisses qui doivent apporter assez d'acides gras polyinsaturés à longue chaîne, comme l'acide docosahexaénoïque (DHA), essentiel au développement.
- Ces besoins peuvent être couverts par trois biberons de lait de suite par jour (jusqu'à au moins 10 mois) et par l'ajout systématique d'huile végétale dans les aliments solides et, une à deux fois par semaine, de beurre ou de crème. À doses raisonnables naturellement. ■

81 % DES FRANÇAIS

TROUVENT IMPORTANT DE CONSOMMER DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS D'ORIGINE LOCALE.

La vente à la ferme est le plus sûr moyen de voir où ont poussé les produits et peut se révéler rentable. Pour en dénicher une proche de chez vous, c'est facile : la carte interactive du site Bienvenue à la ferme répertorie plus de 5 000 fermes qui vendent en direct. Il y a aussi les associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (Amap) et les paniers fermiers, qui ne proposent pas toujours la même chose. Le Bon Coin constitue une solution inattendue. Des annonces proposent des fèves corses à 4,50 € le kg, ou des carottes à 1,80 € le kg. ■

LES FIBRES BÉNÉFIQUES DU POIREAU

- Ce légume peu calorique est un allié pour notre microbiote intestinal grâce à sa richesse en fibres.
- Les fibres de la partie blanche sont plus digestes que celles des parties vertes, que l'on gardera pour les potages.
- Sa teneur en oligo-éléments dépend de la méthode de cuisson : cru, il fournit du manganèse, tandis que cuit, il apporte une quantité significative de sélénium. ■



LA BONNE DOSE DE MIEL

Dans les tisanes, les yaourts... l'hiver donne envie de miel. Il doit toutefois être dégusté avec parcimonie. En cause ? Sa richesse en un sucre particulier : le fructose. Lorsqu'il est consommé en trop grande quantité, il favorise le diabète de type 2 et une inflammation chronique du foie baptisée « maladie du foie gras ». Or il y a du fructose dans le miel, mais aussi dans quantité de produits sucrés ultratransformés et boissons contenant du sirop de glucose-fructose. ■

COMMENT TIRER LE MEILLEUR DES POISSONS GRAS

Thon, sardines, saumon, maquereaux... apportent une variété de goûts et de textures intéressante, sans compter leur richesse en bons acides gras. Mais ils sont aussi pollués. Dès lors, à quelle fréquence les consommer ?



La consommation de poisson est associée à une baisse des risques de maladies cardiovasculaires et neurodégénératives (type maladie d'Alzheimer), grâce à leur richesse en oméga-3. Les poissons gras en contiennent une quantité importante. Mais plus un poisson contient ces bons acides gras, plus il est susceptible d'être contaminé par des polluants, comme le mercure ou les PCB. Si les oméga-3 se concentrent tout au long de la chaîne alimentaire (des algues et du phytoplancton aux poissons et crevettes, en passant par le zooplancton), c'est aussi le cas des polluants organiques persistants, lipophiles et très stables. Il est recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine, en associant un poisson gras et un poisson maigre – cabillaud, limande, merlan, raie ou lotte –, et de diversifier les lieux de pêche. ■

HVE, UN LABEL BIO ?

Les fruits et légumes d'hiver peuvent être cultivés dans le respect du label « Haute Valeur Environnementale » (HVE). Lancé par l'État en 2012, ce signe de qualité doit inciter les exploitants agricoles à adopter des pratiques plus favorables à l'environnement. Ils ne peuvent afficher ce macaron sur leurs produits qu'en ayant obtenu le niveau 3 (le niveau maximal) de la certification. Celle-ci repose sur un système de points répartis selon quatre indices (biodiversité, usage ou pas de produits phytosanitaires, gestion de la fertilisation et de l'irrigation). Toutefois, ce label ne garantit toujours pas l'absence de pesticides, contrairement au label bio. ■

Réponse d'expert

HÉLÈNE MARFAING, INGÉNIEURE AGRONOME AU CENTRE D'ÉTUDE ET DE VALORISATION DES ALGUES.

"L'ALGUE PEUT-ELLE REMPLACER LA VIANDE ?"

Non, les algues sont des légumes et ne peuvent pas remplacer la viande et le poisson. Cependant, avec le

développement de la sélection, des traitements post-récolte, etc., on peut envisager d'obtenir des algues assez riches en protéines pour qu'elles puissent contribuer à diminuer les besoins en protéines animales. Atteindre les volumes d'algues cultivées en Asie pour les protéines est un enjeu pour les autres continents. Côté microalgues, après extraction, on pourrait envisager

d'en faire une alternative aux produits carnés. Mais le volume actuel de production est encore loin de permettre des apports alimentaires en protéines importants, même si les teneurs sont élevées (seules les utilisations traditionnelles des spirulines autour du lac Tchad ou en Amérique latine ont montré des apports évitant des carences nutritives importantes). ■

QUELLE CATÉGORIE DE LÉGUMES CHOISIR ?

Trois catégories existent pour les fruits et légumes, et en toute saison.

- extra : le produit est exempt de défauts ;
- catégorie 1 : la tolérance de défauts se situe entre 1 et 3 % ;
- catégorie 2 : un peu plus de défauts sont tolérés.

Les défauts peuvent être la forme, la présence de petits points, mais jamais les coups portés aux fruits et légumes du fait du transport ou de la manutention. La catégorie extra ne signifie pas que le produit sera meilleur en bouche, mais simplement qu'il est plus ou moins exempt de défauts. Alors, si vous ne cherchez pas le beau fruit ou légume, notamment pour faire des soupes d'hiver, n'hésitez pas à passer outre la catégorie extra. Vous pouvez espérer une baisse significative du prix pour un goût excellent. ■



COMMENT CONSERVER LE RIZ CUIT ?

La question se pose, car laissé à température ambiante quelques heures, une bactérie, *bacillus cereus*, peut se développer et provoquer des désagréments intestinaux. D'où l'importance de placer le riz cuit au réfrigérateur rapidement, puis de le réchauffer à une température au-dessus de 60 °C. ■

LÉGUMES D'ÉTÉ BIO SOUS SERRE EN HIVER, POSSIBLE ?

- À partir du 1^{er} janvier 2025, en agriculture biologique, le chauffage des serres pour la production des légumes d'été sera plus restrictif. Tous les producteurs seront soumis à l'obligation de n'utiliser que des énergies renouvelables.
- L'interdiction de la commercialisation de ces légumes entre le 21 décembre et le 30 avril est maintenue. En hiver, on profite des légumes de saison : poireaux, carottes, panais, navets... ■

LE FRUCTOSE, UN FAUX AMI

- Sucre simple présent dans les fruits et dans le miel, il a apparemment tout pour plaire.
- Son pouvoir sucrant est élevé : environ 140, contre 100 pour le saccharose (autrement dit le sucre de table, utilisé comme référence) et environ 70 pour le glucose.
- Son indice glycémique est faible : 19, contre 100 pour le glucose, ce qui signifie qu'il fait peu monter la glycémie.
- Mais, en excès dans le sang, il est métabolisé en graisses et stocké dans le foie, et il favorise la résistance à l'insuline.
- Attention, donc, d'autant qu'au royaume de la malbouffe, le fructose est roi, ajouté sous forme de sirop de glucose-fructose à nombre d'aliments ultratransformés.
- Vérifiez les étiquettes et évitez d'acheter les produits qui en contiennent. ■

67,7% DES ENDIVES

DES COULEURS DANS L'ASSIETTE

- Les légumes et fruits colorés sont les plus riches en antioxydants.
- Essentiels pour se maintenir en bonne santé tout au long des mois les plus froids de l'année, privilégiez-les, crus ou cuits, à chaque repas.
- En hiver, on choisira l'orange, la carotte, la citrouille pour l'orange.
- Le poireau, l'oignon, tous les choux blancs pour le blanc.
- Côté vert, on préparera du chou vert, de l'avocat, du cresson, de la mâche ou encore les chicorées.
- Le jaune sera présent avec les agrumes et le rouge avec la betterave, le chou rouge, l'oignon rouge et les pommes à peau rouge. ■

NON BIO, TESTÉES PAR L'ASSOCIATION GÉNÉRATIONS FUTURES (ENTRE 2017 ET 2021) CONTIENNENT AU MOINS UN RÉSIDU DE PESTICIDES SELON UNE ÉTUDE DE FÉVRIER 2024. ■

LES ATOUTS SANTÉ DES AGRUMES

Les fruits du genre Citrus présentent des avantages inégalés pour la santé. Pulpe, peau, zeste, tout est bon dans les agrumes dont la pleine saison sous nos latitudes est l'hiver.



Peu caloriques, rafraîchissants en raison de leur teneur en eau (85 % en moyenne), les agrumes sont néanmoins rassasiant grâce à leurs fibres, à condition, bien sûr, de les déguster en quartiers, peaux blanches comprises si possible, et non en jus. Et, s'ils sont bio, leurs zestes s'utilisent aussi avec profit, pour leurs apports en antioxydants.

DE LA VITAMINE C CONTRE LES RADICAUX LIBRES

Dans le clan des agrumes, c'est l'orange la plus riche en vitamine C, bien protégée par sa peau. À raison de 57 mg de cette vitamine pour 100 g d'orange, un fruit de 200 g couvre les besoins quotidiens pour cette vitamine. Viennent ensuite le citron (51 mg/100 g) et le pamplemousse (40,9 mg/100 g), les mandarines (26,7 mg/100 g) et les clémentines (18,7 mg/100 g) en étant moins bien pourvues. Appartenant à la vaste famille des substances

antioxydantes, la vitamine C a le pouvoir d'agir directement sur les dérivés toxiques de l'oxygène, les fameux radicaux libres.

UN TRÉSOR D'ANTIOXYDANTS CACHÉ DANS LE ZESTE

Mais la botte secrète des aurantiacées (ou agrumes), ce sont leurs zestes, qui renferment des flavonoïdes antioxydants (bien d'avantage que la pulpe) et concentrent en moyenne un tiers de la vitamine C, ainsi que l'albédo, la peau blanche amère située

entre la pulpe et le zeste. Elle est riche en pectine – une fibre soluble qui aide à l'assimilation des substances actives – et en flavonoïde. D'où l'intérêt de profiter du fruit entier. Certaines études, menées notamment par l'équipe Alimentation, micro constituants végétaux et santé vasculaire de l'Institut national de la recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) ont mis en évidence le rôle direct des antioxydants spécifiques des agrumes dans la protection du système cardiovasculaire. Une consommation de fruits riches en vitamine C, comme les agrumes cueillis à maturité et consommés rapidement, participe en outre à la prévention. Toutefois, le pamplemousse est, par prudence, à éviter quand on prend des médicaments (statines, traitements de l'hypertension, etc.), en raison de nombreux risques d'interaction. Et bien sûr privilégiez les fruits bio. ■

PRÉPARER UNE POUDRE D'AGRUMES

- Pour profiter de leurs atouts, savonnez, rincez et séchez des fruits bio.
- Prélevez de larges zestes et déposez-les sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé.
- Faites-les sécher au moins une heure à 60 °C.
- Afin d'obtenir une poudre facile d'emploi, mixez finement et tamisez.
- Cette poudre parfumera gâteaux, mayonnaises et vinaigrettes.
- Elle peut également être ajoutée à du sel, du poivre ou d'autres mélanges d'épices. ■





LE BON USAGE DU PARACÉTAMOL

- C'est l'antidouleur à privilégier en première intention.
- Toujours commencer par 500 mg, la dose efficace la plus faible.
- Ne pas prendre plus de 1000 mg par prise.
- Ne jamais dépasser 3000 mg par jour en automédication.
- Espacer les prises de 4 à 6 heures.
- Vérifier la présence de paracétamol dans les médicaments que je prends déjà en complément.
- Ne pas dépasser 5 jours de traitement.
- Consulter un médecin si la douleur persiste. ■

ON ÉVITE LES ANTI-RHUMES

Face aux risques graves liés à la prise de médicaments anti-rhumé contenant de la pseudoéphédrine (Actifed, Humex, Nurofen, etc.), l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) recommande désormais de les éviter.

Si vous choisissez néanmoins d'en prendre, suivez strictement les recommandations de l'ANSM : informez votre pharmacien de vos antécédents médicaux, respectez la posologie (dose et fréquence de prise), ne dépassiez pas 5 jours de traitement, consultez votre médecin si vos symptômes persistent ou s'aggravent, n'associez pas ces médicaments avec un autre vasoconstricteur, et ne les utilisez pas chez un enfant de moins de 15 ans, ni si vous êtes enceinte ou allaitez. ■

ENFIN UNE CARTE VITALE DIGITALE

- Après des expérimentations dans plusieurs départements, l'appli Carte Vitale sera déployée sur l'ensemble du territoire à partir de 2025.
- Téléchargeable gratuitement sur les stores (App Store, Google Play), l'appli Carte Vitale propose aux assurés d'accéder depuis leur smartphone aux mêmes services que la carte Vitale physique.
- Pratique, quand on sait que plusieurs centaines de milliers de cartes Vitale sont perdues, volées ou trafiquées chaque année. ■



Réponse d'expert

CHRISTELLE PHILIBERT,
DOCTEUR EN PHARMACIE, CENTRE
RÉGIONAL DE PHARMACOVIGILANCE
DU CHU DE MONTPELLIER.

"EST-IL POSSIBLE D'ÊTRE ALLERGIQUE À L'IODE ?"

Non. L'iode est un micronutriment essentiel au bon fonctionnement du

corps humain. Nous en ingérons quotidiennement dans la nourriture, par exemple dans le sel iodé. Une allergie à l'iode est donc impossible. Cependant, il peut exister une allergie à des aliments ou des médicaments qui contiennent de l'iode comme les poissons, les crustacés, des antiseptiques iodés (Bétadine, par exemple) ou des produits de contraste iodés utilisés en radiologie.

Dans ce cas, le système immunitaire ne réagit pas à l'iode, mais à des allergènes différents suivant les produits. Par exemple, des protéines du muscle pour les crustacés (la tropomyosine) et les poissons (parvalbumine), la povidone dans le cas de la Bétadine, etc. Il n'y a donc aucun risque de réaction croisée entre les aliments et les médicaments contenant de l'iode. ■

MAL DE DOS AU RÉVEIL

Vous vous réveillez avec mal au dos. Faut-il vous recoucher ? Pas nécessairement !

- Le repos s'impose si le moindre mouvement vous fait souffrir, par exemple si vous vous êtes fait un tour de rein (lumbago) et que votre dos est bloqué ou que vous avez une sciatique et que vous avez du mal à marcher.
- L'immobilité vous aide à guérir plus vite. Il n'est cependant pas conseillé de rester alité trop longtemps.
- Après 2 à 5 jours, vous pouvez reprendre une activité physique modérée, même en cas de douleur persistante. Le mouvement active en effet des mécanismes antidouleur. ■

EMPRUNT ET PROBLÈME DE SANTÉ

Votre situation de santé peut compliquer une demande de crédit immobilier, soumise à l'accord de l'assureur de l'organisme de crédit. Sachez que vous n'êtes pas seul. Que ce soit pour remplir le questionnaire médical ou pour effectuer les examens complémentaires requis par l'assureur, il existe parfois des centres médicaux agréés par l'assureur. Un avantage non négligeable : l'absence d'avance de frais. Les coordonnées de ces centres sont disponibles sur le site Internet de votre assureur. N'hésitez pas à les contacter. ■



ON FAIT UNE CURE DE VITAMINES ?

Avec une alimentation équilibrée et diversifiée, les compléments vitaminiques ne devraient pas être nécessaires. Il est parfois conseillé de prendre de la vitamine C par exemple. Mais, si cette vitamine est essentielle à l'organisme, il est déconseillé de forcer les doses, car il n'est pas prouvé qu'elle aide à lutter contre les virus. Autre vitamine essentielle : la vitamine D. Elle est principalement synthétisée par le corps sous l'influence du soleil, qui peut manquer en hiver. D'où le risque de carence. On pourra commencer par renforcer sa consommation de poissons gras, sardines, harengs... Et demander à son médecin de tester son taux de vitamine D avant toute complémentation. ■

RÉDUIRE SON CHOLESTÉROL

Même en hiver, et alors que l'on a tendance à privilégier des aliments riches en gras, on peut agir sur son taux de cholestérol grâce à son alimentation. Bien sûr, il faut consulter son médecin avant de bouleverser son alimentation. Mais il est désormais

préconisé de limiter les acides gras saturés, ainsi que les acides gras trans, dont une consommation excessive s'accompagne d'une élévation du taux de LDL-cholestérol. En moyenne, pour un régime de 2 200 calories par jour, il ne faudrait pas dépasser 22 g d'acides gras saturés. Concrètement, le plus simple est de procéder par élimination : évitez frites, charcuterie, beurre et produits transformés contenant du beurre (comme les pâtes feuilletées, les biscuits salés et sucrés). Consommez moins de viande rouge et de produits laitiers. Et surtout, favorisez une alimentation végétale, des huiles non hydrogénées et des cuissons douces. ■

LES SIROPS ANTI-TOUX, ON OUBLIE !

- Il est désormais déconseillé de prendre des sirops antitussifs lorsque l'on tousse. Ils ne sont pas efficaces et peuvent provoquer des allergies.
- En revanche, vous pouvez avoir sous la main des huiles essentielles qui peuvent s'avérer bénéfiques (sauf contre-indication médicale, chez les enfants, les femmes enceintes et allaitantes).
- L'huile essentielle de cyprès est recommandée contre les toux dites sèches tandis que celle d'eucalyptus radié l'est contre les toux grasses. Une ou deux gouttes à diluer dans une petite cuillerée de miel pourraient vous soulager. ■



CACHER SON NEZ

Il est démontré que les petits virus de l'hiver aiment le froid et adorent se faufiler dans notre nez. Lorsqu'il fait froid et humide, se promener dehors, le nez à l'air, peut entraîner l'apparition de ces rhumes qui nous gâchent la vie. En effet, les muqueuses nasales sont particulièrement sensibles au froid. Alors, on fait quoi ? On porte un foulard, une écharpe, un cache-nez afin de le maintenir au chaud. La chaleur et l'humidité ainsi maintenues limiteront la progression des virus. Autre recommandation : on priviliege la respiration par le nez, d'où l'importance de prévenir les rhumes. ■

COURIR (PROTÉGÉ) DANS LE FROID

L'activité physique est essentielle toute l'année ; or, en hiver, on a tendance à la diminuer. Voici quelques points à bien respecter pour se maintenir en bonne condition.

- On se prépare en prévoyant des vêtements appropriés permettant la respirabilité, l'isolation du froid et la protection contre la pluie ou la neige.
- On pense aux gants et aux bonnets pour éviter le refroidissement par les extrémités.
- On s'hydrate bien et on mange utile avant de partir courir : fruits secs, barres de céréales.
- Bien sûr, on adapte ses chaussures notamment en préférant des modèles imperméables.
- Et enfin, conseil de pro, on s'échauffe avant de sortir, on ne cherche pas la performance à tout prix et on n'oublie pas de s'étirer au retour, toujours à l'intérieur. ■



Réponse d'expert

JEAN-MICHEL COURTY,
PROFESSEUR DE PHYSIQUE
À SORBONNE UNIVERSITÉ, PARIS.

"UN FOUR À MICRO- ONDES USAGÉ PEUT-IL ÊTRE DANGEREUX ?"

Non, dès lors qu'aucune paroi en métal n'est endommagée et que le tube reliant l'intérieur du four au

générateur d'ondes, situé au dos de l'appareil, est intact. De plus, la porte est totalement étanche grâce à un grillage métallique serré. Et dès son ouverture, l'émission des ondes s'arrête instantanément. Donc, à moins qu'il y ait des problèmes visibles, tels qu'une partie du joint de la porte absente ou un trou de taille non négligeable sur l'une des parois, l'utilisateur ne court aucun risque

d'être atteint par ces ondes. Si c'est le cas, il s'agit des mêmes ondes électromagnétiques que le Wi-Fi. Elles sont susceptibles d'occasionner des échauffements et, éventuellement, des brûlures si l'on reste à proximité pendant un certain temps. Mais elles n'émettent absolument pas de rayons cancérogènes, les études l'ont bien démontré. ■

LE CORPS EST CONSTITUÉ À 60 % D'EAU, DONT UN TIERS EST CONTENU DANS LA PEAU.



Principal composant de nos cellules et de nos tissus, l'eau est essentielle pour conserver la souplesse et l'élasticité de sa peau. En hiver, il fait plus froid et, en général, on a moins soif. Or, l'air de nos intérieurs est sec et nous avons autant besoin de nous hydrater en hiver qu'en été. Comment peut-on atteindre les 1,5 à 2 L d'eau par jour recommandés (le volume à boire dépendant de son poids et de son niveau d'activité) ? On peut d'abord aromatiser l'eau du robinet, avec un trait de jus de citron ou d'orange que l'on peut conserver une journée au réfrigérateur. On peut également découvrir les trésors des plantes dans des tisanes, chaudes ou froides, à base de fruits, de baies et d'herbes. En investissant dans une gourde isotherme on peut ainsi les boire chaudes toute la journée. En fin de journée, on priviliege les boissons à base rooibos ou de verveine, sans théine, pour ne pas risquer d'effet retardateur de sommeil. Et si vous n'en buvez pas encore, c'est l'occasion de s'initier au thé vert, peu excitant et riche en antioxydants, utiles en hiver. ■

SE RINCER LA BOUCHE APRÈS BROUSSAGE ?

Dans le cas d'un dentifrice riche en fluor, recommandé pour les personnes à risque de caries, mieux vaut éviter de se rincer la bouche totalement après le brossage. Cela permet de garder le fluor plus longtemps au contact des dents. La présence prolongée de ce minéral sera plus efficace pour renforcer l'email. Dans le cas des brossages quotidiens d'hygiène buccale, sans problèmes dentaires particuliers, ce n'est pas nécessaire. Se rincer la bouche reste plus agréable pour éliminer le dentifrice. Et comme certains contiennent parfois des produits non recommandés pour l'organisme comme le dioxyde de titane (interdit dans l'alimentation), mieux vaut donc les éliminer lors du rinçage que de les ingérer. ■

LAVER SON NEZ

- En hiver, se laver le nez tous les jours réduit le risque d'être perturbé par les rhinovirus.
- Une occasion d'installer une nouvelle routine familiale.
 - Utilisez du sérum physiologique ou une solution neutre respectant les muqueuses nasales.
- Évitez d'utiliser l'eau du robinet, souvent trop calcaire.
 - Reniflez le sérum, puis n'hésitez pas à souffler par le nez fortement afin d'éliminer toutes les sécrétions au fond de la gorge.
- Une façon très simple de prévenir de nombreuses petites affections de l'hiver. ■



DORMIR POUR ÉVITER LE STRESS

Certains d'entre nous sont sensibles au stress hivernal, et souffrent même de ce qui est appelé « la dépression saisonnière ». Le sommeil et quelques bonnes habitudes peuvent nous aider à nous maintenir en pleine forme pour passer ces mois difficiles. Pour bien dormir, maintenez une température inférieure à 20 °C dans votre chambre.

Puis portez des chaussettes, les pieds étant l'organisme qui a tendance à refroidir le plus la nuit. On peut également opter pour une couette double ou ajouter une couverture. Essayez de maintenir une heure de coucher régulière. Vous pourrez ainsi respecter votre cycle de sommeil et le nombre d'heures nécessaire pour vous sentir bien. Bougez dès le réveil et exposez-vous à la lumière dès que le jour se lève. Et sachez que la nuit, la micro-circulation de la peau est à son maximum et que la vitesse de renouvellement cellulaire augmente ! ■

ALIGNEURS DENTAIRES, DE FAUSSES PROMESSES SUR UN SOURIRE

Les aligneurs dentaires (ou gouttières d'alignement) promus sur les réseaux sociaux ont la cote. Sans nier leur possible intérêt, des chirurgiens dentistes pointent leur danger en l'absence d'encadrement médical.

LEUR PRINCIPE ?

Faire progressivement bouger les dents en portant des gouttières au moins 20 h sur 24, en les changeant au fur et à mesure du traitement, comme on le fait avec des bagues, en resserrant le fil ou en variant la position du bracket sur les dents. Mais là, bye-bye le chemin de fer, place à la discréetion ! Et le succès est au rendez-vous. Dans les cabinets dentaires,

leur efficacité n'est pas mise en doute : ils sont utilisés par des chirurgiens-dentistes spécialistes orthodontistes comme omnipraticiens pour résoudre des malpositions comme des chevauchements et des écarts interdentaires, mais aussi – contrairement aux aligneurs vendus en ligne – pour des problèmes d'occlusion (fermeture de la mâchoire) ou de rotation de canines et prémolaires.



LEUR COMPOSITION

PEUT POSER PROBLÈME

Utilisés sans un encadrement médical approprié, ces aligneurs présentent des risques.

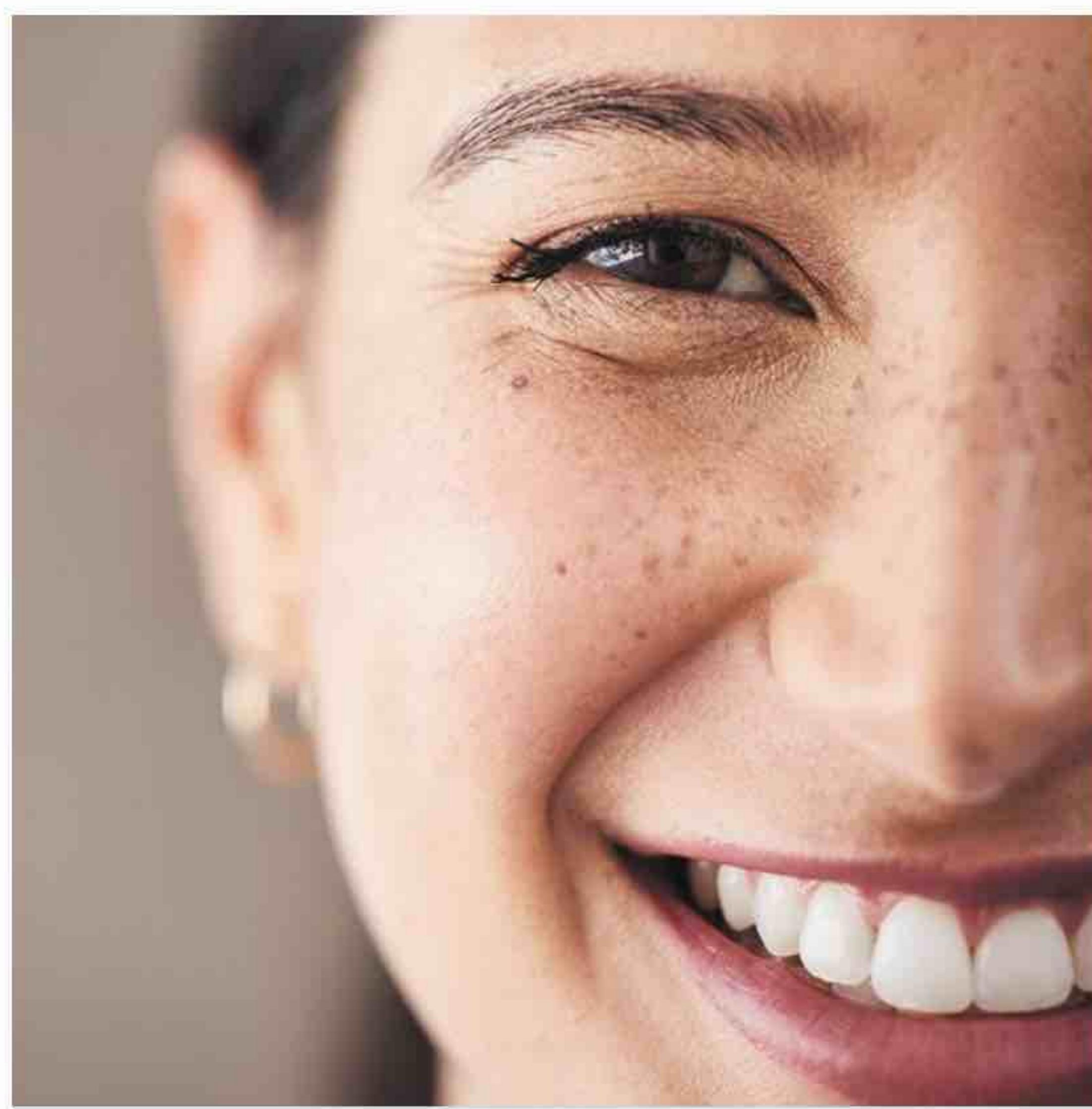
Certes, leur efficacité est généralement reconnue, mais nul ne sait de quoi ils sont constitués.

Certaines marques insistent sur le « sans bisphénol A », mais sans préciser la nature de la résine, ni si des produits fixateurs ont été utilisés ou si ils ont été stérilisés.

Là où les critiques fusent de la part des professionnels de santé, c'est lorsqu'il est question des traitements par correspondance promus par les youtubeurs, tiktokeurs et autres instagrammeurs sur les réseaux sociaux. Le pire ?

Le traitement 100 % à distance de l'empreinte dentaire réalisée à l'aide d'un kit à domicile, avec un diagnostic et un plan de traitement en ligne jusqu'à réception des aligneurs par courrier.

À éviter absolument ! ■



LES CHEVEUX AU RÉGIME SEC

- L'air sec des intérieurs en hiver favorise le phénomène des « cheveux électriques ».
- Pour éviter qu'ils ne se dressent, préférez un shampoing doux.
- Utilisez un après-shampoing super hydratant, pour cheveux secs.
- Choisissez une brosse en poils naturels et séchez vos cheveux à l'air libre.
- Pour accélérer le séchage de manière naturelle, utilisez une serviette en microfibres. ■



OUBLIEZ LE DENTIFRICE MAISON !

Nombre de recettes de dentifrice maison inondent le Net. Certaines utilisent du jus de citron, associé ou pas à du bicarbonate de soude, d'autre des coquilles d'œuf réduites en poudre. Tout est à éviter. Le jus de citron donne une sensation de dents plus claires. Mais il dissout l'email. Et une fois disparu, celui-ci ne repousse pas. Il faut également éviter de se brosser les dents au bicarbonate de soude, abrasif et qui augmente le risque de créer de microlésions. Bref, le bicarbonate c'est bien pour nettoyer le lavabo, pas vos dents ! ■

Réponse d'expert

PR ALEXANDRE DENOYER,
CHEF DE SERVICE OPHTALMOLOGIE
AU CHU DE REIMS.

"PEUT-ON PERDRE SES CILS EN PORTANT DU MASCARA TOUS LES JOURS ?"

Non. « Le port de mascara est sans conséquences. Les cils se raréfient

SOLUTIONS ANTI-GERCURES

- L'air sec et le froid sont souvent la cause des lèvres gercées.
- Pour être efficaces, les baumes ou sticks à lèvres doivent être appliqués plusieurs fois par jour.
- Une raison de favoriser les versions les plus neutres possibles, sans parfum.
- À la moindre irritation, changez de produit.
- Et surtout évitez de les garder d'une année sur l'autre. ■



SPÉCIAL MONTAGNE

En altitude, doublez vos protections. Porter gants et sous-gants permet de créer une couche isolante qui protège mieux les mains du froid. Attention aussi aux UV, y compris sur les lèvres. Certains baumes les filtrent, à l'aide d'écrans minéraux ou chimiques, à condition de répéter l'application. ■

HYDRATER SA PEAU

- Le meilleur moyen d'éviter les tiraillements de la peau lorsqu'il fait froid est de l'hydrater plusieurs fois par jour.
- Pour ne pas négliger cette étape importante, n'hésitez pas à demander des échantillons de crèmes hydratantes de différentes marques, et conservez un tube ou un mini pot dans votre sac. ■

avec les années et, bien sûr, si l'on tire dessus, ce qui peut arriver lorsque l'on enlève des faux cils. » Une condition toutefois : bien se démaquiller le soir pour ne pas les fragiliser. Un geste d'autant plus important que les yeux et les paupières sont sensibles aux irritations. « Si on ne démaquille pas ses yeux, du mascara va y tomber et entraîner une potentielle irritation

oculaire. Et si l'on conserve son mascara plusieurs jours, on risque d'obstruer les glandes de Meibomius, qui assurent la qualité du film lacrymal (une pellicule de larme recouvrant la cornée), et provoquer une sécheresse oculaire ». Un démaquillage en douceur s'impose : les frottements énergiques répétés peuvent aussi faire tomber les cils. ■

NE SOYEZ PAS DUPE DES DUPES !

Un dupe, c'est une copie à prix mini d'un produit de marque. Après les sacs et autres accessoires de mode, les parfums sont également copiés. Il faut savoir que, sur le plan juridique, n'importe qui peut copier une fragrance, car la marque olfactive n'est pas protégée. Mais est-il techniquement possible d'obtenir une copie capable de duper un professionnel ? Pour un parfum très haut de gamme, c'est quasi irréalisable. Alors, quels risques y a-t-il à se parfumer avec un dupe ? C'est un cosmétique comme les autres, qui doit respecter les exigences du règlement cosmétique européen. Attention aux dupes vendus sur les marchés sans les mentions légales nécessaires ou sur des sites Internet qui n'affichent ni adresse postale, ni coordonnées complètes, ni conditions générales de vente. ■

BIEN PROTÉGER SES MAINS

- Utilisez des produits sans savon ou des savons surgras pour vous laver les mains, rincez-les à l'eau tiède (évitez l'eau trop froide ou trop chaude), séchez-les très minutieusement en optant pour des serviettes en microfibres.
- Même recommandation pour les pieds.
- Durant les grands froids, évitez d'exposer vos mains sans gants et de la même façon, n'utilisez pas de détergents sans gants. ■

LES CRÈMES CONTENANT DE LA PARAFFINE SONT-ELLES RECOMMANDABLES ?

Oui. La paraffine et les autres dérivés d'huile minérale (petrolatum) ont certes un effet occlusif. Mais ce dernier n'est pas forcément défavorable, puisqu'il concourt à l'effet hydratant du produit. Autrement dit, ce film empêche l'eau de la peau de s'évaporer. ■

OPTIMISEZ VOS CRÈMES

Avant de jeter vos tubes de crème, découpez-les à l'opposé du bouchon. Vous pourrez les utiliser un peu plus longtemps et bénéficier d'au moins deux ou trois applications encore. ■



Réponse d'expert

**LOUISE WITTLICH,
MAQUILLEUSE PROFESSIONNELLE.**

"COMMENT CHOISIR LES COULEURS DE SON MAQUILLAGE ?"

Le choix de la teinte n'est pas qu'une simple affaire de goût. La couleur de votre fond de teint modifie la perception de votre couleur de peau. Ainsi, avec une teinte chaude, abricot ou orangé par exemple, la peau paraît plus rosée en contraste. *A contrario*, avec des teintes plus froides, du rose ou du fuchsia, votre peau semblera plus

dorée. « Donc, si vous avez une carnation qui tire vers l'olive, évitez les teintes froides qui accentueront le côté jaune de votre peau. » Pour choisir un rouge à lèvre, une astuce : se regarder dans le miroir et porter le rouge à lèvres à côté de son visage. « N'oubliez pas de sourire, car la teinte doit aussi s'accorder à vos dents ! Si elles sont un peu jaunies, le fuchsia aura tendance à rendre vos dents encore plus jaunes. » L'effet de votre rouge à lèvres ne sera pas le même selon la forme de votre bouche. Évitez les couleurs très sombres ou prononcées si vous avez les lèvres fines, car elles vont les amincir

encore. Optez plutôt pour des couleurs plus discrètes et fraîches. « Les rouges à lèvres mats sont également à éviter, car ils ont tendance à affiner la bouche. Mais ils peuvent être très efficaces si vous souhaitez retirer un peu de volume à vos lèvres. » Par ailleurs, on se méfie de la couleur des sticks. Sans tester le produit, il est très difficile de ne pas se tromper, car les teintes du stick ne correspondent pas toujours au rendu final : « Certains ont l'air intenses, très pigmentés, et s'avèrent transparents à l'application, donnant juste un soupçon de couleur. » Testez la couvrance sur le dos de la main. ■

ON NE PARTAGE PAS

- Les baumes en stick pour les lèvres ou pour le visage, qui sont appliqués directement, ne peuvent pas se prêter. Même si vous n'avez pas d'herpès !
- Comme pour le mascara et les crèmes en pots, car en y mettant les doigts, vous y déposez des bactéries.
- N'hésitez pas à coller un sparadrap sur les tubes avec vos initiales dessus. C'est très utile en famille... ■

LES HUILES VÉGÉTALES, AMIES DU FROID

Vous pouvez rendre votre crème visage habituelle plus protectrice en utilisant des huiles végétales, riches en acides gras essentiels. Mélangez quelques gouttes d'huile de bourrache ou d'onagre, par exemple, avec votre dose de crème. Vous pouvez le faire également avec votre lait pour le corps. Confort et barrière anti-froid garantis. ■

SURVEILLEZ LES DATES !

- Après la première utilisation, ne vous fiez plus à la date de péremption, mais au pictogramme représentant un pot ouvert accompagné d'un chiffre : il indique la durée de conservation après ouverture du produit.
- Elle peut être très variable, de six à trente mois pour les eye-liners et les mascaras.
- Moins pour les crèmes, notamment celles en pots que l'on manipule avec les doigts. ■

LE BON USAGE DES EAUX MICELLAIRES

- Depuis le lancement de la première eau micellaire en 1991, de très nombreuses marques ont lancé la leur.
- Efficaces sur les peaux peu ou pas maquillées, elles peuvent aussi être utilisées après un lait démaquillant pour parfaire le nettoyage du visage, en cas de maquillage épais et résistant.
- Le mode d'emploi stipule en général qu'il est « inutile de rincer ». Mais les peaux sensibles ont tout intérêt à le faire, car l'eau micellaire a des propriétés détergentes.
- Évitez l'eau du robinet et privilégiez les sprays d'eau minérale. ■



BOUCLIER POUR LÈVRES

- Si vous portez du rouge à lèvres tous les jours, appliquez une crème hydratante ou du baume à lèvres avant de l'appliquer.
- Le rouge tiendra mieux et cela constituera un film protecteur.
- En revanche, le gommage n'est pas forcément judicieux, car les lèvres sont fragiles.
- Pour conserver des lèvres lisses, mieux vaut appliquer une bonne couche de baume à lèvres, au coucher, deux à trois fois par semaine.
- Si toutefois vous tenez à gommer vos lèvres, faites-le en douceur et pas plus d'une fois par semaine. ■

FINI LES IRRITATIONS

En hiver, la peau du corps est plus sèche qu'à la belle saison. Première mesure si vos démangeaisons sont trop importantes, évitez les vêtements près du corps, car le frottement contre la peau sèche peut déclencher des irritations. Préférez les douches et appliquez un soin hydratant pour le corps en sortant, sur une peau encore humide : elle absorbera mieux votre lait ou votre crème préférée. ■

PAS TOUS LES JOURS LE FOND DE TEINT

Avoir un joli teint tous les jours en hiver, c'est évidemment tentant. Mais les dermatologues déconseillent de porter du fond de teint du matin au soir. Cela peut favoriser l'apparition de comédons et provoquer des irritations, car

l'accumulation d'ingrédients nécessaires pour obtenir ce côté couvrant, lissant et lumineux peut être agressive pour l'épiderme. Préférez les crèmes hydratantes teintées et laissez respirer votre peau au moins deux jours par semaine. Et ne zappez pas le démaquillage ! ■

Offre découverte 6 mois

25€



seulement
au lieu de ~~28,80 €~~
Soit 13 % de réduction



Un accès libre au site
www.60millions-mag.com



60
millions
de consommateurs

BULLETIN D'ABONNEMENT OFFRE DÉCOUVERTE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à :

60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Libre réponse 96316 - 59789 Lille Cedex 9

OUI, je profite de cette offre Découverte pour recevoir 60 Millions de consommateurs pendant 6 mois (soit 6 numéros mensuels papier et numérique) + l'accès au site Internet pour 25€ au lieu de 28,80€ (prix de vente au numéro) soit 13 % de réduction

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire n° :

Expire fin :

Date et signature obligatoires

Mes coordonnées : Mme M.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/03/2025. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception du 1^{er} numéro. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements Opper sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, situé au 76, avenue Pierre-Brossolette, à Malakoff 92240 Cedex – RCS Nanterre B 381 856 723, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus (hormis tél. et e-mail), notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem à l'adresse suivante : dpo@inc60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL. Nous utiliserons vos données pour vous adresser des offres commerciales, sauf opposition en cochant cette case Vos coordonnées (hormis tél. et e-mail) pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case (Délais de livraison du 1^{er} numéro entre 10 et 30 jours, à réception de votre bulletin d'abonnement.)

+ SIMPLE
+ PRATIQUE
+ RAPIDE



Abonnez-vous en ligne sur
www.60millions-mag.com

A photograph showing three pairs of bare feet lying on a lush green lawn. Each foot has a small white daisy with a yellow center placed on it. The background is a bright, out-of-focus green, suggesting a sunny day in a park.

PRINTEMPS

REMPOTER LES PLANTES D'INTÉRIEUR

Qu'elles soient enfermées dans le salon ou installées sur un balcon, bien protégées, il est temps de rempoter les plantes dites d'intérieur (à l'exception des orchidées).

Prévoyez des pots légèrement plus grands : attention, certains végétaux ne supporteront pas d'être rempotés dans des contenants trop spacieux. Installez toujours un lit de drainage (billes d'argile, gravier...) de 5-6 cm d'épaisseur, avant d'ajouter un terreau neuf pour rempotage.

Pour ne pas abîmer la plante, tapotez le fond du pot et enfoncez un tuteur par le trou de drainage. Si la motte ne se détache pas, plongez le tout dans un seau d'eau pendant une heure. Griffez ensuite délicatement le pourtour de la motte de terre, avec une fourchette si vous n'avez pas de griffoir, et replacez la plante au centre du nouveau pot.

Arrosez bien sûr. Que faire alors de l'ancien terreau ? Plutôt que de le jeter à la poubelle, vous pouvez le verser au pied d'un arbre. ■

AU REVOIR LES LISERONS

Dans le jardin ou sur un balcon dans des jardinières, le liseron profite des premiers rayons du soleil pour envahir potées et massifs. Pour s'en débarrasser, évitez la floraison des tiges qui auront pris possession des jeunes plantes. Arrachez les tiges le plus profondément possible en utilisant une gouge. Déposez ensuite une couche épaisse et dense de paillis organique d'au moins 15 cm. Sur de petites surfaces, vous pouvez pulvériser du vinaigre blanc sur les jeunes pousses de liseron, puis sur les repousses (de plus en plus faibles), 10 jours après. ■

EMPÊCHER LE RETOUR DES FOURMIS

- Les fourmis adorent les aliments sucrés, les graines, les fruits et même la présence d'autres insectes. Elles se nichent dans les endroits chauds et humides. Leur nid parfait ? Au milieu d'aliments frais et sucrés, stockés à côté d'un évier.
- Pour les repousser, faites bouillir une belle poignée de menthe fraîche dans un demi-litre d'eau. Laissez infuser et refroidir pendant 30 min, filtrez et placez dans un spray.

Vaporisez sur le chemin des fourmis. ■



LA PYRALE DU BUIS, UN ENVAHISSEUR PÉNIBLE

Papillon nocturne blanc et marron apparu en 2007 en France, la pyrale du buis, ou *Cydalima perspectalis*, a envahi tout le territoire. Elle s'attaque donc prioritairement aux buis. Venus d'Asie, ces insectes pondent leurs œufs sur les feuilles de buis, au printemps, en véritables colonies. Les chenilles dévorent alors les feuilles avant de former un cocon et de se transformer en papillon, ne laissant de leur passage que des buissons secs. Que vos buis soient en pot ou en pleine terre, soyez vigilants à partir de mars.

Passez-les en revue en les brossant de bas en haut avec les mains. C'est le meilleur moyen pour constater l'apparition des dégâts, qui commencent souvent par l'intérieur de la plante. N'étant pas urticantes, vous pouvez donc sans risque saisir les chenilles et les brûler. Vous pourrez également utiliser des produits à base de bacille de Thuringe, un micro-organisme qui ne s'attaque qu'à la pyrale, inoffensif pour les humains et les animaux. ■

ARMOIRE À PHARMACIE EN ORDRE

La sortie de l'hiver signe généralement l'apparition des petits rhumes et des grippes légères. Un moment opportun pour faire un tri dans l'armoire à pharmacie. Le classement doit être opéré en fonction des pathologies rencontrées ou prévisibles. Idéalement, essayez de classer vos médicaments dans des boîtes transparentes et/ou étiquetées. Voici donc un exemple : premiers secours ; douleurs et fièvres/allergies, maux de ventre, toux/rhume, vitamines, médicaments enfants, crèmes et pommades. Conservez toujours les médicaments dans leurs boîtes avec la notice, c'est plus prudent en cas d'automédication. Si vous n'avez plus l'emballage d'origine, il vaut mieux rapporter le médicament dans une pharmacie. Même réflexe pour les médicaments périmés. Bien sûr, mais on ne le répétera jamais assez, stockez les médicaments hors de portée des enfants. Enfin, prenez en photo vos plaquettes et tubes entamés, ou faites-en un inventaire précis, avant de vous rendre en consultation, afin qu'on ne vous prescrive pas inutilement des doublons. ■

CONSTRUIRE UN POULAILLER

Lorsqu'on profite d'un jardin, la question de l'installation d'un poulailler peut se poser. Voici quelques conseils pratiques.



- Si vous habitez dans un lotissement, vérifiez d'abord si c'est autorisé.
- Les poulaillers sont généralement construits en hauteur, pour les protéger de l'humidité que les poules détestent, et des prédateurs.

- Prévoyez une porte pour fermer votre poulailler le soir.
- Pensez à y installer un perchoir.
- Les poules se couchent avec le soleil. D'où l'expression « se coucher avec les poules ! ».

- Le poulailler sera installé dans un enclos parfaitement grillagé et la clôture sera enfoncee au moins à 10 cm dans le sol, afin d'éviter que les prédateurs ne passent dessous.
- Changez régulièrement la paille de leur litière.
- Pour éviter les parasites, il sera nécessaire de la vider d'une année sur l'autre pour y répandre de la terre de diatomée, un antiparasitaire naturel.
- Nourrissez vos poules à base de graines ou de céréales, même si ces omnivores picorent tout, toute la journée.
- Les poules doivent aussi pouvoir boire chaque jour une eau propre.
- Elles pondent généralement à partir de l'âge de 6 mois, 1 œuf par jour sauf durant les mois d'hiver. ■

OUT LES ACARIENS !

Les acariens sont considérés comme responsables de la moitié des allergies dans les intérieurs ! Pour limiter leur présence chez vous, dépoussiérez les meubles et objets à l'aide d'un chiffon légèrement humidifié pour éviter de faire voler la poussière.

Vous pouvez aussi opter pour des chiffons en microfibres qui retiennent mieux les particules. Pour éliminer les acariens présents sur les meubles ou les tapis, mélangez (sauf contre-indication) 50 cl d'eau distillée avec 20 gouttes d'huile essentielle de tea tree et 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. ■



LA CHASSE AUX MITES ALIMENTAIRES

- Ces petits papillons sont de vrais parasites lorsqu'ils parviennent à s'infiltrer dans les placards de la cuisine, que l'on habite dans une maison ou un appartement. C'est le cas notamment après des hivers froids et humides.
- Dissuadez-les de s'installer chez vous en protégeant vos céréales, riz ou légumes secs dans des boîtes en verre ou en métal, et en disposant des coupelles avec des clous de girofle ou des gousses d'ail non épluchées et coupées en deux. L'odeur les fera sans aucun doute fuir ! Sinon, les noix de muscade et les feuilles de laurier constituent de bons répulsifs.
- Si des mites sont présentes, vous les reconnaîtrez à leurs cocons de quelques millimètres, ainsi qu'à de petits filaments blancs et aux larves dans les paquets. Jetez alors tous les emballages contaminés, enfermez ceux qui semblent intacts dans des contenants en verre, et surveillez pour détecter toute éventuelle infestation.
- Désinfectez enfin vos placards chaque mois. Videz-les et épongez-les avec de l'eau chaude et du vinaigre blanc, mélangés à parts égales. Séchez bien avant de ranger les aliments dans le placard. ■

DES PIÈGES À CAFARDS EFFICACES

Ce sont les rois de l'humidité et de la chaleur. Dès les premiers jours du printemps, vérifiez les fissures et anfractuosités dans vos murs et faites en sorte de les reboucher pour bloquer les passages. Comme ces petites bêtes adorent grignoter les cartons et sachets en papier, évitez de les stocker près d'endroits humides. Vous pouvez également réaliser facilement un piège à cafards. Remplissez une bouteille aux trois quarts avec de la bière tiède. Ajoutez une banane écrasée ou de la pomme râpée. Graissez le goulot de la bouteille avec un peu de vaseline pour créer un petit toboggan à blattes. Une fois pris dans le piège, elles ne pourront plus ressortir. Noyez-les dans de l'eau savonneuse, refermez la bouteille et jetez-la. Ne la videz surtout pas dans l'évier ! Un dernier piège pour les plus récalcitrants : mélangez de la farine, du plâtre blanc et du sucre et saupoudrez sur le chemin des cafards. Récupérez-les au fur et à mesure de leur passage et désinfectez bien chaque endroit. ■

LE RETOUR DES TIQUES

Lorsque les températures s'adoucissent, les tiques ont tendance à redevenir actives et se montrent dangereuses pour les chiens et les chats. Elles apprécient la chaleur et l'humidité. Il est possible que votre animal en ait attrapées après une balade en forêt ou dans les herbes hautes. À son retour, et même si votre chien a reçu un traitement anti-tiques, inspectez son pelage et essayez de détecter au toucher la présence de la bête. Une tique peut rester accrochée à votre animal durant trois jours, lui sucer le sang, puis retomber. Ce n'est pas tant cette action de succion qui est dangereuse, mais bien plus les maladies qu'elles transmettent. Les tiques aiment se loger sur l'animal dans les zones où la peau est plus fine et sur les zones « cachées » : aine, aisselles, entre les doigts, autour des oreilles, dans le cou (pensez à bien regarder sous le collier), autour des yeux... Si vous sentez ou voyez une tique sur sa peau, il faut la retirer. Utilisez un tire-tique, petit crochet vendu en pharmacie ou grande surface. Il permet de retirer la tique intégralement, sans risquer de laisser la tête fichée dans la peau. Désinfectez ensuite la zone de morsure. Évitez l'éther ou l'alcool pour vous débarrasser des tiques. Écrasez-les dans un mouchoir en papier. ■

SALON DE JARDIN PROTÉGÉ

Nombreux sont les matériaux des salons de jardin qui n'apprécient pas les frimas de l'hiver et l'on s'en aperçoit lorsqu'on ressort le salon aux beaux jours. Le gel, associé à l'humidité, peut abîmer certaines matières plastiques, le bois et les métaux ferreux. D'où la nécessité de les remiser à la saison froide. Mieux vaut alors opter pour du mobilier qui s'empile – surtout chaises et fauteuils – ou se démonte facilement pour pouvoir être mis à plat (contre un mur ou dans un grenier). Pour le nettoyage, évitez les jets d'eau trop forts et privilégiez une grosse éponge et de l'eau chaude savonneuse. ■

ADIEU LE CALCAIRE DES BOUILLOIRES

On est souvent confronté à des problèmes de calcaire et, sauf à équiper son robinet d'alimentation d'eau avec un adoucisseur, il faut penser à en éliminer les traces dans les bouilloires et cafetières pour éviter le changement de saveur de votre boisson chaude préférée. Pour cela, pas besoin de produits compliqués et chers. Versez un verre de vinaigre blanc dans la réserve d'eau. Ajoutez de l'eau jusqu'au niveau maximum que peut contenir la bouilloire ou la cafetière. Mettez l'appareil en marche et portez à ébullition. Laissez agir au moins deux heures puis rincez au moins trois fois à l'eau claire. Faites bouillir une première fois de l'eau, jetez-la avant de réutiliser l'appareil. Une autre technique consiste à verser un litre d'eau dans le récipient à traiter, avec une cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Faites chauffer, puis laissez agir pendant 40 minutes. Rincez à l'eau claire. ■

LES SUBTILTÉS DU DPE

Le DPE, diagnostic de performance énergétique, noté par une lettre allant de A à G, n'est pas si simple à comprendre. Si vous constatez un classement défavorable de votre logement (D au lieu de C, par exemple), il faut se rappeler qu'il y a deux classements dans le DPE. Le premier concerne l'efficacité énergétique, et l'autre se rapporte aux émissions de gaz à effet de serre. Parmi les deux lettres, c'est la moins bonne qui détermine le classement global du logement. ■

VENIR EN AIDE AUX HÉRISSONS

- Le mois d'avril marque la fin de l'hibernation pour de nombreux animaux comme le hérisson. Le petit mammifère sort alors d'une longue torpeur commencée en octobre-novembre. En ce début de printemps, l'animal doit reprendre des forces, car il se trouve probablement dans un état d'affaiblissement important, ayant perdu jusqu'à 40 % de sa masse corporelle en hibernation.
- Vous pouvez l'aider. Commencez donc par le rentrer au chaud. Puis pesez-le. Le poids de forme du hérisson adulte est d'environ 700 grammes. Il en est probablement très loin. Protégez-le des chiens et des chats en aménageant une caisse en carton ouverte (ou une cage, si vous en avez) avec du papier journal ou de la sciure de bois pour la litière. Déposez une bouillotte chaude et de la nourriture, comme des croquettes ou de la pâtée pour chat, ainsi que de l'eau. Et surtout, jamais de lait, il pourrait en mourir ! Lorsqu'il aura bien grossi, autour des 600 grammes, vous pourrez le relâcher. ■



PEUT-ON TOUT RÉPARER ?

Si vous souhaitez réparer un vêtement de marque en demandant au fabricant des « pièces de rechange », sachez que, contrairement à une idée reçue, un fabricant de vêtements n'a pas l'obligation d'en fournir, et ce, même chez les marques les plus vertueuses en matière de recyclage. ■

SPRAYS ASSAINISSANTS SOUS SURVEILLANCE

Les sprays assainissants aux huiles essentielles contiennent des substances allergènes, irritantes, voire toxiques, impliquant un étiquetage strict. Les allégations « 100% bio » ou « 100% naturel » pouvant laisser croire qu'ils sont inoffensifs, vérifiez bien les étiquettes. Car le fabricant doit veiller à ne pas induire en erreur quant au risque que présente le produit pour la santé. L'aération quotidienne de l'intérieur des logements est parfois plus efficace que ces produits. ■

PRÉSERVEZ L'EFFICACITÉ DU BICARBONATE

Il sert à tout et est utile partout dans la maison, surtout au moment des grands ménages de printemps. Le bicarbonate de soude fait en effet partie des incontournables de la maison. De plus, économique, il peut se conserver des années. Mais il peut aussi perdre son efficacité en quelques mois. Pour le vérifier : sentez-le. S'il a une odeur, c'est mauvais signe ; touchez-le. S'il s'est solidifié en petits cailloux ou s'il est devenu pâteux, c'est qu'il a absorbé l'humidité de l'air ambiant. Toutefois, des grumeaux friables entre deux doigts dénotent seulement un certain vieillissement et n'empêchent pas son utilisation. Testez-le : placez deux cuillerées à soupe de vinaigre blanc dans une coupelle et versez par-dessus une demi-cuillerée de bicarbonate. Si cela ne mousser pas, le produit n'est plus actif et il est bon à jeter. Pour le conserver le plus longtemps possible, gardez-le à l'abri de la lumière et de l'humidité, dans son emballage d'origine ou dans une boîte (en plastique alimentaire uniquement) fermée, opaque et étanche. Dernier conseil, ne le gardez surtout pas au réfrigérateur. ■

Réponse d'expert

VIRGINIE POTIRON, JURISTE À L'INC.

"LES VOLETS EN ALUMINIUM LAQUÉ DE NOTRE MAISON EN BORD DE MER ONT TRÈS VITE CLOQUÉ. QUE FAIRE ?"

Dans un cas similaire, le juge a condamné l'installateur de volets

roulants dont le revêtement s'est révélé inadapté. La cour d'appel a estimé qu'il avait manqué à son obligation d'information et de conseil en ne préconisant pas un laquage résistant à l'atmosphère marine. Le professionnel a dû réparer à ses frais le préjudice matériel de son client. Morale de l'histoire ? Exigez des produits adaptés pour vos travaux en bord de

mer (par exemple des labels spécifiques à l'aluminium : "Qualicoat" ou "Qualimarine"). Et, en cas de dégradation anormale de vos équipements extérieurs, appuyez-vous notamment sur cette décision de justice pour réclamer leur remplacement.

- Arrêt n° 245 de la 4^e chambre de la cour d'appel de Rennes, du 2 novembre 2023 (n° RG 22/01973). ■



CAVE, JARDIN, PISCINE : TOUT SE LOUE !

Vous cherchez à compléter vos revenus ? Grâce aux plateformes collaboratives, vous pouvez proposer à la location les annexes de votre maison.

Six Français sur dix sont propriétaires de leur logement, et les deux tiers n'ont plus d'emprunt à rembourser. Non contents d'économiser ainsi un loyer, ils ont un autre avantage : leur maison peut leur rapporter, du sol au plafond ! Pour générer un complément de revenus, on peut bien sûr mettre en location une chambre à la nuit ou à l'année. On peut louer son appartement ou sa maison entière pendant les vacances, comme meublé touristique, via les plateformes Airbnb, Abritel ou Booking. Ou proposer contre rémunération une place de parking à un automobiliste ou à un motard... Mais on oublie trop souvent que les « annexes » peuvent, elles aussi, devenir une rente régulière. Cave, piscine, jardin : désormais, tout se loue. Suivez nos conseils pour en profiter au mieux.

MA CAVE, POUR SERVIR DE GARDE-MEUBLES

- Vous cherchez une petite rente peu chronophage et sans trop de contraintes logistiques ? Descendez donc à la cave... Si vous avez un peu de place vacante, proposez à des voisins d'y entreposer leurs affaires pour une centaine d'euros par mois. « C'est de l'argent qui tombe tout seul pour de l'espace que

vous n'utilisez pas », résume Laure Courtay, fondatrice de Jestocke, l'une des deux principales plateformes d'intermédiation, avec Costockage, qui vous aident à devenir garde-meubles en quelques clics. Même les professionnels comme Homebox se sont invités sur le créneau des locations entre particuliers. Libre à chaque propriétaire de fixer son tarif, sachant que la location d'un mètre carré oscille en moyenne entre 6 € par mois en zone rurale et 40 € en centre-ville.

- Laure Courtay explique que « les loueurs de boxes professionnels sont concentrés dans les grandes villes. Nos offres de proximité sont souvent les seules dans de nombreuses régions ».

Jestocke majore de 16 % le tarif demandé par le propriétaire, Costockage ponctionne 20 %. Des commissions qui financent l'assurance du locataire (tant pour ses biens que pour sa responsabilité civile), un service client accessible sept jours sur sept ou encore un paiement sécurisé sur le site. Le propriétaire, lui, est censé assurer lui-même son logement.

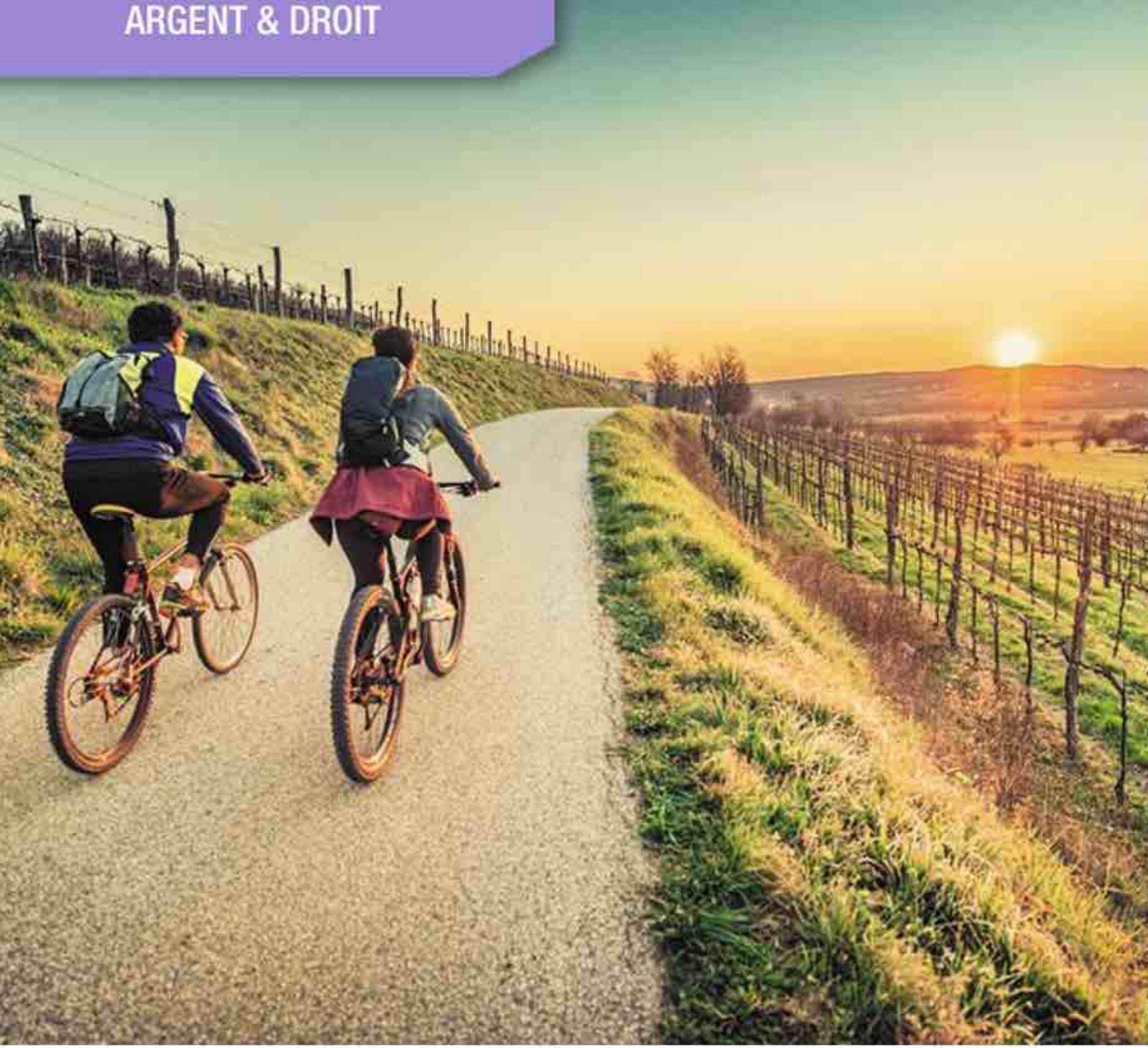
MON JARDIN, POUR UN BARBECUE, UNE FÊTE...

Ni draps à changer ni vaisselle à remplacer. Louer son

jardin présente moins de contraintes que de louer sa maison. Et peut aussi rapporter gros. « Un jardin se loue en moyenne entre 130 et 150 € par jour, auxquels s'ajoutent les frais d'entretien, variant de 10 à 200 € », décrit Maeva Bel Harat, qui a lancé en 2016 avec sa mère la plateforme spécialisée Jardins Privés. Les cas de figure sont multiples – et les prix tout autant – parmi les quelque 500 annonces mises en ligne sur le site. La plateforme spécialisée encaisse 20 % de commission sur toutes les transactions. Pas d'assurance incluse dans le contrat. « C'est la responsabilité civile du locataire qui entre en jeu en cas de dommages, et la caution est prélevée en cas de dégâts matériels. »

MA PISCINE, POUR OFFRIR UN BEAU PLONGEON

Une piscine, ça ne sert pas tous les jours et ça coûte cher. Alors pourquoi ne pas en tirer profit ? Les bassins rapportent « surtout s'ils sont placés à des endroits convoités comme la périphérie des grandes métropoles », remarque Raphaëlle de Monteynard, fondatrice de Swimmy. En contrepartie des commissions prélevées, autour de 20 %, les propriétaires sont assurés par des organismes professionnels. ■



INDEMNITÉ KILOMÉTRIQUE VÉLO

- Si vous envisagez de remplacer votre voiture par un vélo, électrique ou pas, sachez qu'il existe des modalités d'indemnité kilométrique vélo (IKV).
- Elles permettent à l'employeur de prendre en charge tout ou partie des frais engagés par un déplacement entre le domicile et le lieu de travail.
- À noter que les entreprises de plus de 50 personnes doivent intégrer les questions de mobilité durable dans les négociations annuelles dont fait partie l'indemnité kilométrique vélo.
- En 2024, le montant de l'indemnité s'élève à 25 centimes par kilomètre. Le salarié doit fournir une attestation sur l'honneur et les justificatifs demandés par l'employeur.
- Un cumul avec une prise en charge partielle des trajets en transport en commun peut être prévu.
- Le versement peut se faire sous forme de forfait mensuel ou au réel des distances parcourues.
- La plupart des modèles de vélo sont concernés, électriques, hybrides ou encore classiques. ■

UN PLAN D'ÉPARGNE POUR LES JEUNES

Le plan épargne avenir climat (PEAC) est désormais sur les rails. Il peut être ouvert, dès la naissance de l'enfant, avec fermeture programmée à ses 30 ans, le cas échéant. Les versements sont autorisés jusqu'à ses 21 ans et les fonds bloqués jusqu'à ses 18 ans. Ce plan comprend des titres contribuant au financement de la transition écologique (des obligations) ainsi que des titres à faible risque (marché monétaire). À noter que les plus-values réalisées sont exonérées d'impôt sur le revenu et de prélèvements sociaux. ■

UNE « VISIO » POUR PORTER PLAINE

Expérimenté dans plusieurs départements, le dispositif Visio plainte va être étendu à l'ensemble du territoire. Il permet de déposer plainte par visioconférence. Parmi les infractions prises en charge figurent les atteintes contre les biens et les personnes, les vols, escroqueries, mais aussi la discrimination et le cyberharcèlement. ■

QUEL REMBOURSEMENT POUR UN VOL ANNULÉ POUR GRÈVE

- Les règles européennes assurent le remboursement du billet d'avion ou un vol de remplacement en cas d'annulation.
- La protection s'applique aux vols partant d'un pays membre de l'Union européenne, de l'Islande, de la Norvège ou de la Suisse, ou arrivant dans l'un de ces pays.
- Si la grève est interne à la compagnie aérienne, cette dernière se doit d'indemniser les passagers, en plus du remboursement ou de la proposition d'un autre vol.
- Attention : si la grève est externe à la compagnie, alors vous n'avez pas droit à une indemnisation.
- À noter, dans le cas très précis où le vol est au départ d'un pays hors Union européenne (UE) et qu'il arrive dans un pays de l'UE avec une compagnie non européenne, il ne bénéficie pas de la protection du règlement européen qui garantit le remboursement du billet d'avion. ■

LOCATION ET TAXE D'ENLÈVEMENT DES ORDURES MÉNAGÈRES

La part de cette taxe d'enlèvement des ordures ménagères (TEOM) due par le locataire est, en principe, intégrée dans les charges prévisionnelles réglées en même temps que le loyer mensuel. Si une différence apparaît entre les versements déjà effectués au titre de la TEOM et le montant réel payé par le bailleur, c'est au moment de la régularisation annuelle des charges qu'il faudra lui régler la différence si cela est nécessaire. Le propriétaire doit pouvoir fournir une preuve matérielle de son montant si le locataire le demande. À noter : tant que le locataire n'a pas eu accès à ces documents, il n'est pas en faute s'il ne paie pas la régularisation. ■

DONS AUX ASSOCIATIONS

- La réduction d'impôt sur le revenu dite « Coluche » est reconduite jusqu'en 2026.
- S'appliquant initialement aux dons aux associations d'aide alimentaire, elle permet de réduire son impôt de 66 % du montant du don.
- De nouvelles associations, concourant à l'égalité hommes/femmes sont désormais éligibles.
- Enfin, une réduction d'impôt de 75 % (dans la limite de 1 000 €) est créée pour certains versements effectués à la Fondation du patrimoine.
- Cette réduction s'applique aux versements réalisés jusqu'au 31 décembre 2025. ■

VOLS SÉPARÉS, UN RISQUE EN CAS D'ANNULATION

- Vérifiez que votre trajet aérien avec escale ne soit pas constitué de deux vols séparés !
- Dans ce cas, les perturbations du premier vol seront prises en charge mais, si le deuxième vol est assuré, aucun dédommagement ne sera possible.
- Il est préférable d'avoir un seul numéro de vol pour l'ensemble du trajet, même en cas d'escale.
- Faites attention à des compagnies comme EasyJet qui réservent souvent deux vols indépendants avec des numéros différents. ■



ÉVITEZ LA TAXE SUR LES ABRIS DE JARDIN

Si vous envisagez de construire un abri de jardin, vous serez peut-être soumis à une taxe d'aménagement, un impôt local proportionnel à la taille de votre cabane. Vous voulez l'éviter ?

1/ Construisez une surface intérieure de moins de 5 m² et de moins de 1,80 m de hauteur. Une telle surface peut être suffisante pour ranger des outils et installer un banc de rempotage.

2/ Optez plutôt pour une pergola ou un abri ouvert – sans toit – qui ne peuvent être taxés. Sachez enfin que les constructions et aménagements prescrits par un plan de prévention des risques peuvent permettre d'être exonérés de la taxe d'aménagement. ■

Réponse d'expert

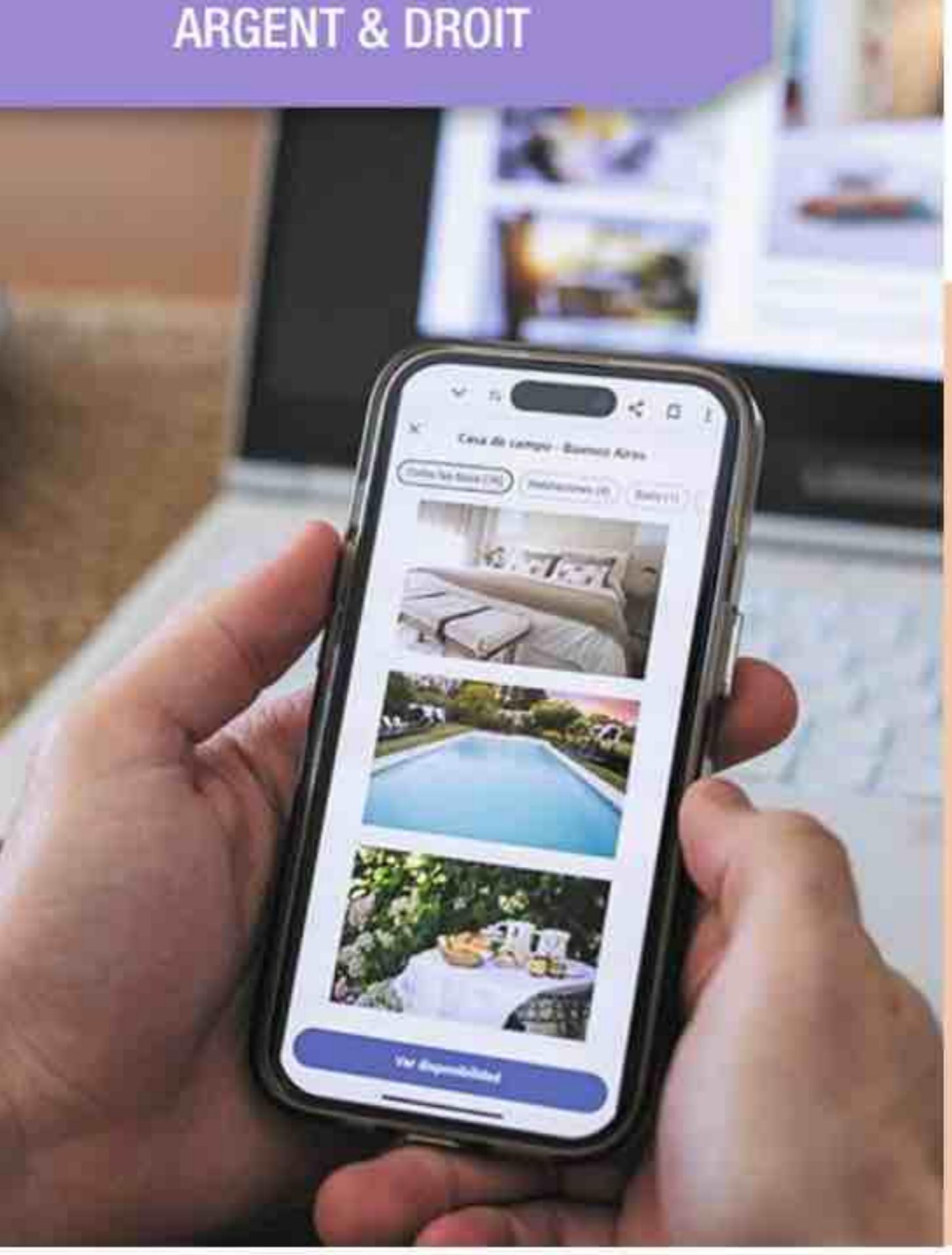
FRANÇOISE HÉBERT-WIMART,
JURISTE À L'INC.

**"APRÈS RÉPARATION,
MA CHAUDIÈRE EST
RETOMBÉE EN PANNE.
PUIS-JE DEMANDER UNE
INTERVENTION GRATUITE ?"**

Oui. Un chauffagiste est tenu à une

obligation de résultat. S'il ne parvient pas à réparer la panne du premier coup, en principe, il doit revenir à votre domicile et réaliser de nouveaux travaux à ses frais. Sa faute est présumée. Vous n'avez pas à la démontrer. La même obligation pèse sur les dépanneurs à domicile, mais aussi les cuisinistes, les carreleurs, les électriciens, les

garagistes... Dès lors que les travaux prévus au contrat sont mal faits ou non conformes, ces professionnels doivent reprendre et achever leur prestation gratuitement. À défaut, ils engagent leur responsabilité et pourraient être condamnés à vous rembourser et à vous indemniser du préjudice éventuellement subi. ■



HÔTEL RÉSERVÉ SUR INTERNET

Les escapades printanières reviennent et nous sommes de plus en plus nombreux à réserver un hôtel en ligne. Si nous devons changer nos plans, pouvons-nous annuler sans frais une réservation effectuée sur Internet ? Légalement, le droit de rétractation qui s'applique aux achats en ligne ne joue pas en matière de réservation d'hôtel. En revanche, de nombreux sites vous autorisent, à titre

commercial, à annuler avant votre arrivée. Lorsque c'est possible, le prix de la chambre est généralement plus cher ! Dans tous les cas, que vous réservez en direct ou via un site, renseignez-vous sur les modalités applicables en cas d'annulation (acompte, arrhes...) et pensez à faire une capture d'écran des conditions affichées. Car, sauf politique commerciale plus avantageuse ou cas de

COLIS MYSTÈRE, ATTENTION AU PIÈGE

- Acheter des colis en ligne en ne sachant pas ce qu'ils contiennent est devenu un sport à la mode. C'est le cas notamment de biens non réclamés lors de commandes sur Internet.
- Attention toutefois car ce type d'achat ne permet pas l'application du code de la consommation : en cas de problème, vous ne pourrez pas vous retourner contre le vendeur. De fait, pour que le code de la consommation soit applicable, le consommateur doit avoir reçu des informations précontractuelles sur la marchandise contenue dans le colis. Or, les colis mystères contiennent par définition des produits non identifiés. Les conditions générales de vente qui laissent croire que le consommateur bénéficie des mêmes droits que pour n'importe quel achat à distance sont mensongères.
- En outre, bien que tout vendeur soit tenu à la garantie légale de conformité, celle-ci ne peut pas s'appliquer non plus ! Car il est impossible d'apporter la preuve de l'achat d'un bien qui n'a pas été identifié.
- Cette garantie pourrait être éventuellement invoquée si le colis ne correspondait pas au poids annoncé. ■



Réponse d'expert

FRANÇOISE HÉBERT-WIMART,
JURISTE À L'INC.

"PENDANT COMBIEN D'ANNÉES APRÈS UN ACHAT PEUT-ON FAIRE JOUER LA GARANTIE DES VICES CACHÉS ?"

Pour être valable, l'action en garantie des vices cachés engagée en justice doit être entreprise au plus tard dans les deux ans qui suivent la découverte du défaut. Délai qui peut être suspendu lorsqu'une expertise est ordonnée par un juge. À ce titre, rappelons

que c'est à vous qu'il revient d'apporter la preuve de l'existence du vice caché.

• Existe-t-il un délai après la vente durant lequel le propriétaire du bien peut agir ?

Tout à fait. Ce délai, longtemps fixé à trente ans, avait été ramené – avec un certain flou juridique – à vingt ans ou à cinq ans, selon les cas. Dans un souci de clarification, la Cour de cassation a tranché l'été dernier en prenant simultanément cinq arrêts similaires. La plus haute juridiction a fixé la durée dont vous disposez pour exercer un recours en justice à vingt ans après la vente, y

compris en cas de reventes successives. Ce qui vous permet, si vous êtes dans le délai des vingt ans, non seulement de vous retourner contre le vendeur, mais également contre les vendeurs antérieurs ou même le constructeur.

• Que peut-on demander en vertu de la garantie des vices cachés ?

Elle vous autorise à obtenir du vendeur ou du fabricant d'un bien affecté d'un grave défaut, soit l'annulation de la vente, la restitution du bien et son remboursement total, soit sa conservation moyennant une remise de prix proportionnelle au désagrément subi. ■

force majeure rarissime, si vous avez versé un acompte, vous devrez régler la totalité de votre séjour, même si vous êtes contraint d'annuler pour des raisons familiales, professionnelles ou de santé. Et si c'est l'hôtelier qui annule votre réservation, il doit vous restituer le double de vos arrhes ou l'intégralité de l'acompte réglé, voire des dommages et intérêts. ■

RÉCLAMER VOTRE TICKET DE CAISSE

Avec la fin de l'impression automatique du ticket de caisse, on peut avoir du mal à démontrer sa bonne foi, quand le paiement est effectué. Pour se prémunir contre les soucis de constatation de prix, demandez l'impression du ticket, puis rendez-vous à la caisse centrale pour obtenir un remboursement. On peut également prendre en photo l'étiquette en rayon, afin d'accélérer la procédure en magasin. ■

VIDE-GRENIERS, CÔTÉ VENDEUR

- Les beaux jours voient refleurir les vide-greniers et les brocantes.
- Si vous décidez de passer côté vendeur, sachez que les particuliers non inscrits au registre du commerce et des sociétés sont autorisés à participer aux ventes au déballage deux fois par an au maximum.
- Attention ! En cas de non-respect de cette règle ou de fausse déclaration, vous pourriez être considéré comme exerçant un commerce illicite.
- Les sommes exceptionnelles perçues à l'occasion de ces manifestations ne sont pas imposables. En tant que vendeur, vous n'avez pas à les déclarer aux services fiscaux. Cependant, il en ira différemment si vous cédez des biens de valeur. Ainsi, vous devrez signaler au fisc la vente de métaux précieux (or, argent...) dès le premier euro, et toutes les cessions au-delà de 5 000 €, hors électroménager et automobile. ■

LES RÈGLES D'OR DE LA CLAUSE « BÉNÉFICIAIRE »

- La vigilance est de mise au moment de remplir la clause bénéficiaire d'une assurance-vie. Celle-ci permet de désigner avec soin la personne qui recevra le capital ou la rente à votre décès. Mais si ce bénéficiaire décède, elle ne prévoit pas sa représentation (elle ne désigne pas les enfants du bénéficiaire, par exemple).
- Pour éviter que le capital tombe dans la succession faute de bénéficiaire vivant, prévoyez toujours des bénéficiaires remplaçants par la formule « à défaut ».
- Prévoyez également de revoir votre clause bénéficiaire, dès que votre situation familiale, vos objectifs ou votre patrimoine évoluent. ■



LA GRENADE, VITALITÉ AU PRINTEMPS

Dans la catégorie des aliments riches en vitamines, on demande la grenade, un fruit que l'on trouve sur les étals au début du printemps, avant les premiers fruits rouges.



- Comme ses amis le curcuma, le ginseng, les baies de goji, le chou kale, la grenade est une mine de vitamines et d'antioxydants.
- Ses grains juteux et délicatement acidulés renferment notamment un mélange d'acide ellagique et d'anthocyanine, un pigment qui donne sa jolie teinte à la pulpe.
- Elle regorge également de vitamines C et B5 indispensables à la production d'énergie et au bon fonctionnement du système immunitaire.
- Pour tirer le meilleur profit de ses bienfaits, il faut que la grenade soit bien mure, c'est-à-dire lourde et dotée d'une écorce brillante.
- En tapotant dessus, elle doit émettre un son légèrement métallique.
- Pour extraire les grains, il suffit de couper la grenade en deux, et de taper chaque moitié sur une assiette creuse. ■

AROMATIQUES PRIMEURS

La ciboulette, les jeunes oignons de printemps et l'ail nouveau font partie des premières pousses du potager. Leurs tiges sont consommables avec ou sans bulbe apparent. Récoltez-les pour consommer dans une salade de jeunes pousses ou laissez-les monter en fleurs. Ces fleurs, également comestibles, offrent un goût d'ail plus prononcé. Leur couleur ravissante, du mauve clair au violet foncé, sera du plus bel effet sur vos plats de légumes ! Et n'oubliez pas que ces plantes peuvent pousser dans la cuisine ou sur rebord de balcon. ■

MANGER TÔT

L'heure à laquelle nous nous nourrissons influe sur le risque de développer une maladie cardio-vasculaire, selon l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle de l'Université Sorbonne Paris-Nord. Dans leur étude menée sur 100 000 personnes, celles qui mangeaient avant 8 h avaient un moindre risque. Celles qui petit-déjeunaient une heure plus tard avaient un risque cardio-vasculaire augmenté de 7 % et celle deux heures plus tard de 14 % par rapport aux lève-tôt. ■

ADDITIF E 551 ET INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE

Jusqu'ici jugé inoffensif, le dioxyde de silicium (E551) est utilisé comme antiagglomérant dans de nombreux aliments en poudre (soupes, épices, etc.). Des études récentes montrent que, consommé quotidiennement, cet additif entraîne une inflammation de l'intestin qui expose à diverses pathologies. En attendant d'autres études, on vérifie les étiquettes et on préfère les soupes maison ! ■

DONNER ENVIE AUX ENFANTS

Le temps des légumes verts de printemps est revenu. Afin de donner envie à vos enfants de croquer dans des asperges ou des petits pois, travaillez le visuel. Multipliez les variétés de légumes, vous garantirez une explosion de couleurs dans l'assiette. De quoi stimuler l'appétit y compris des petits. En plus des couleurs, jouez sur les formes en découplant les légumes en spaghetti et dégustez-les avec une sauce tomate. ■

DONNER DU GOÛT SANS SALER

- Pour relever le goût des viandes et des légumes, remplacez le sel par des épices, des herbes aromatiques (aneth, basilic, ciboulette, thym...), voire des piments.
- Pensez aussi à l'échalote, à l'ail, l'oignon (frais ou en poudre) et à la poudre de céleri.
- Rincez les légumes en conserve pour éliminer l'excès de sel et ne salez pas le plat ensuite.
- Pour les pâtes, optez pour une sauce tomate maison, réalisée en faisant revenir 10 min le contenu d'une boîte de pulpe de tomates nature avec une cuillerée d'huile d'olive, une gousse d'ail et une branche de thym.
- Au petit déjeuner, privilégiez des flocons d'avoine très pauvres en sel, plutôt que des pétales de maïs ou de blé. ■



EAU PÉTILLANTE MAISON, QUELQUES PRÉCAUTIONS

Économique et écologique, la consommation d'eau pétillante fabriquée avec des cartouches de gaz doit néanmoins être « surveillée ». Vérifiez bien les dates de péremption des bouteilles en PET, (polyéthylène téréphthalate) utilisées pour stocker l'eau gazeuse. Avec le temps, en effet, le plastique devient moins résistant et pourrait se casser pendant la gazéification. Autre recommandation, ces bouteilles en PET ne peuvent pas passer au lave-vaisselle. Une fois remplies, les bouteilles d'eau gazeuse se conservent de préférence au réfrigérateur et à l'abri de la lumière durant 48 heures. ■

ÉQUILIBRE PRINTANIER

Afin de préparer des repas équilibrés, riches en beaux légumes du marché, veillez à avoir toujours chez vous des légumineuses (lentilles, pois cassés, pois chiches) ; des céréales (pâtes et riz, si possible complets) et des condiments : huiles (de colza, d'olive, de noix), vinaigre, épices, ail et oignons. Tous ces produits se conservent longtemps et permettent de préparer des repas rapides, sains et savoureux. ■

PROGRAMMEZ VOS CRUDITÉS

Pour consommer régulièrement des crudités sans prétexter le manque de temps, préparez-les à l'avance et stockez-les en portions individuelles. Vous pouvez ainsi préparer des carottes, des courgettes, des radis rouges et noirs, des concombres, des tomates ou encore des branches de céleri. Concoctez également une vinaigrette pour accompagner ces légumes et des herbes. ■

LE MOINS D'ADDITIFS POSSIBLE DANS LES PETITS POTS !

Depuis 10 ans, la présence des additifs dans les petits pots pour bébé a diminué. Pour les consommateurs, la liste des additifs est visible sur les étiquettes. Rappelons que leur présence dans les produits infantiles est encadrée au niveau européen par une réglementation spécifique. Elle s'appuie sur une liste d'additifs sept fois moins importante que dans l'alimentation générale (qui en comporte 400). Cette liste est encore réduite lorsque les produits sont issus de l'agriculture biologique. ■

PRUDENCE AVEC LE SHIITAKÉ

Aussi appelé lentin du chêne, ce champignon peut être à l'origine d'une intoxication cutanée sévère lorsqu'il est insuffisamment cuit. « *Une dermatite dite "en flagelle" qui couvre l'ensemble du corps et du visage et entraîne de fortes démangeaisons pouvant durer trois semaines* », signale l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation. Elle appelle à la plus grande prudence lors de sa consommation, que le shiitaké soit frais, séché ou en poudre. ■

PLATS TOUT PRÊTS TROMPEURS

Adeptes du vite fait, nous consommons de plus en plus de plats préparés. Avant de craquer, voici quelques points à prendre en compte. Les mises en scène sur les étiquettes et les emballages sont faits pour nous faire saliver et ne reflètent pas toujours le contenu des barquettes. Attention notamment à l'effet de volume accentué sur les photos par rapport aux quantités réelles. Ou encore à la présentation d'un filet de poisson entier alors que la recette ne contient que des morceaux reconstituant une pièce. Sachez qu'en bout de course, si la différence entre l'emballage et le produit réel est trop importante, il est possible de saisir la répression des fraudes, mais la décision sera prise au cas par cas. ■

PÉTONCLES ET SAINT-JACQUES : MÊME PRODUIT ?

La vraie Saint-Jacques, appelée *Pecten maximus* appartient à la famille des pectinidés, tout comme les pétoncles. Elle est reconnaissable à sa coquille dont la valve supérieure est plate et l'autre bombée. Les pétoncles eux, sont plus petits et moins goûteux. Alors que la noix de Saint-Jacques est pêchée sur les côtes normandes et bretonnes, les pétoncles proviennent d'un peu partout dans le monde. Mais, dans les rayons, il est en effet légal de proposer sous la dénomination de Saint-Jacques des pétoncles (*Placopecten*, *Argopecten*, *Chlamys*). Seul l'emballage ou l'étiquette chez le poissonnier fait foi. Il doit mentionner le nom scientifique de l'espèce et le pays d'origine. ■

FRAISES À GOGO

- Coupez une partie des stolons, ces tiges rampantes qui s'échappent du pied des fraisiers de l'année précédente et replantez-les à côté. Vous multiplieriez vos récoltes et régaleriez votre famille.
- Et si vous souhaitez accroître votre production annuelle de fraises, achetez des fraisiers remontants.
- Choisissez aussi un endroit bien ensoleillé, bêchez le sol, désherbez-le bien, disposez un cadre avec des traverses de 20 cm de hauteur environ, versez-y du terreau enrichi, plantez les fraisiers, arrosez et paillez. Puis attendez la récolte !
- Faites vos plantations une journée sans gel.
- Vous pouvez également installer des fraisiers dans des jardinières d'une hauteur d'au moins 20 cm. ■



PROLONGER LES DERNIÈRES CONFITURES MAISON

Si votre confiture de l'été a cristallisé, recuisez-là quelques minutes avec le jus d'un demi-citron. Le pot fait de la résistance et vous ne pouvez l'ouvrir ? Trempez-le dans de l'eau bouillante, il s'ouvrira plus facilement ! Pour vérifier si la confiture est encore mangeable, saupoudrez le dessus du pot de sucre. Si une petite mousse apparaît, cela ne veut pas dire que la confiture est bonne à jeter : retirez-la et assurez-vous que la préparation n'a pas de goût douteux. ■

« SANS SUCRES AJOUTÉS »

Cette mention est un pur argument marketing. Concernant les jus de fruits, ils sont tous sans sucres ajoutés, selon la loi. Seuls les nectars peuvent être additionnés de sucre. Un fabricant apposant cette mention est donc malin, mais n'apporte aucun avantage à son produit. ■



HERBES AROMATIQUES EN BARQUETTE OU EN POT ?

On trouve désormais fréquemment sur les marchés et dans les grandes surfaces alimentaires de petits pots de persil de basilic ou encore de ciboulette. Ils sont tentants, mais ont une espérance de vie courte si on ne s'en occupe pas. Le prix peut également être significatif, mais la plupart du temps moins cher au kilo que les barquettes. Parmi les herbes les plus courantes, ciboulette, persil et coriandre peuvent être très facilement semées dans des pots en terre à installer dans la cuisine. Le basilic est, quant à lui, un peu plus difficile à faire pousser et donc l'achat en pot peut être intéressant. Pour éviter un dépérissement rapide, séparez les tiges de basilic qui sont toujours trop serrées, et replantez-les dans un autre pot en leur laissant de l'espace. Vous serez agréablement surpris. ■



FRUITS ET LÉGUMES CRUS OU CUITS ?

Ils offrent des avantages nutritionnels spécifiques selon qu'ils soient cuits ou crus. Cuits, certains légumes libèrent davantage de micronutriments comme la tomate, dont la quantité de lycopène, un antioxydant, est disponible en plus grande quantité après cuisson. Une disponibilité accrue par l'ajout de matière grasse comme l'huile d'olive. Ainsi, une sauce tomate maison apportera beaucoup plus de lycopène que des tomates crues. En contrepartie, la cuisson peut détruire certaines vitamines, comme la vitamine C. Il est donc important de varier les modes de préparation afin de bénéficier d'une palette complète de nutriments. ■

FONCEZ AU MARCHÉ

Dès la fin mars, on perçoit sur les étals des marchés les signes de l'arrivée du printemps. Les premières asperges vertes, les radis tout frais... C'est la saison des épinards, des carottes, des poireaux, des choux, des pommes, des patates douces... Attention, fruits et légumes, comme tous les autres produits du marché, ont eux aussi leur date de péremption ! Passé un certain moment, ils commencent à perdre saveur et texture. Profitez de ces nouveaux légumes riches en nutriments pour préparer soupes, gratins, et congelez-en pour l'automne prochain. ■

BEURRE À SURVEILLER

Doux ou salé, le beurre est un « basique » de notre alimentation. Mais les abus sur sa composition ou sur l'étiquetage sont encore nombreux. Vérifiez les mentions inscrites sur les paquets. Deux points d'attention : 100 g de beurre ne peuvent contenir plus de 16 g d'eau et pour sa version salée, 3 g de sel pour 100 g. ■



AL DENTE, LA MEILLEURE DES CUISSONS

Beaucoup de produits céréaliers, pâtes ou riz, n'ont pas le même effet sur notre taux de sucre, selon la façon dont on les cuît. Al dente, c'est la règle d'or. Parce que plus on cuît une pâte par exemple, plus son « indice glycémique » (IG) augmente. De quoi s'agit-il ? Noté entre 0 et 100, l'indice glycémique (parfois appelé à l'anglo-saxon « index glycémique ») est la capacité d'un aliment à faire monter le taux de glucose dans le sang. Plus cet indice est bas, plus l'absorption du glucose est lente, garantissant une sensation de satiété prolongée. Or l'IG varie avec le temps de cuisson des pâtes. Al dente, les pâtes affichent un IG (moyen) de 40, alors qu'une cuisson trop longue augmente leur IG jusqu'à 55 (niveau élevé), avec à la clé des pics de glycémie et un retour rapide de la faim. ■

UN POTAGER EN INTÉRIEUR

Vous n'avez pas de balcon ni de rebord de fenêtre et souhaitez profiter d'herbes fraîches ou de petits fruits ? Choisissez un endroit éclairé et éloigné des sources de chauffage pour installer pots et bacs. Privilégiez les jeunes pousses de salade, les herbes et les petits fruits peu exigeants. Si l'air ambiant n'est pas trop sec, installez également un kumquat. Installées dans un terreau bien riche et arrosées régulièrement, vos plantations réjouiront vos menus. ■



À BAS LES REMONTÉES ACIDES

Appelé aussi reflux gastro-œsophagien ou RGO, ce phénomène consiste en une remontée du liquide acide de l'estomac dans l'œsophage, voire jusque dans la bouche. Quelques bons réflexes à adopter avant de consulter. Après un repas, attendez 30 min avant de vous allonger ; surélevez la tête du lit de 10 à 15 cm ; mangez au calme en mâchant, lentement ; évitez les aliments gras, qui ralentissent la vidange de l'estomac, et ceux qui provoquent des « remontées » comme les boissons gazeuses. ■

ATTENTION AUX CURES DÉTOX

- Le printemps signe souvent le lancement des cures détox.
- Attention cependant avant de consommer des compléments alimentaires.
- Vérifiez, notamment, qu'ils sont autorisés en France et quels sont les publics pour lesquels ils sont déconseillés.
- Sachez qu'il n'y a aucune garantie quant aux informations déclarées par les fabricants sur la composition et la qualité des compléments alimentaires.
- En cas de malaise, il est recommandé d'effectuer un signalement sur www.nutrivigilance-anSES.fr data.economie.gouv.fr ■

DES CHEVEUX SUPER BRILLANTS

- Pour avoir des cheveux brillants, volumineux et très sains, adoptez une routine simple.
- Après les avoir lavés, appliquez un après-shampoing sans silicones de préférence.
- Nouez-les ou enfermez-les ensuite dans une serviette durant quelques minutes, avant de les rincer. Effet garanti. ■

DENTS DOULOUREUSES, LE CLOU DE GIROFLE EST-IL EFFICACE ?

- Plus que le fruit, essayez de faire baisser la douleur dentaire avec quelques gouttes d'huile essentielle (HE) de clou de girofle.
- Elle peut avoir une certaine efficacité, car l'eugénol qu'elle renferme a un effet antalgique, mais cela ne traitera pas le problème de fond.
- Attention, il faut la diluer à 10 % dans une huile végétale (soit une goutte d'huile essentielle pour neuf gouttes d'huile d'olive par exemple).
- Puis appliquer quelques gouttes sur une compresse et passer doucement cette dernière à l'endroit douloureux.
- À éviter chez les enfants et les femmes enceintes. ■

Réponse d'expert

DAVID JACOBI, PROFESSEUR DE NUTRITION À L'INSTITUT DU THORAX (NANTES UNIVERSITÉ),

"EST-IL MAUVAIS DE SAUTER RÉGULIÈREMENT UN REPAS ?"

En soi, sauter un repas n'est pas un réel problème, car notre corps s'adapte pour jeûner quelques heures.

C'est plus problématique quand il s'agit d'un acte volontaire régulier, par exemple pour essayer de perdre du poids. Les recherches révèlent un risque de surcompensation : on saute le déjeuner et on grignote pour tenir jusqu'au dîner, le plus souvent des aliments gras et sucrés. Le faire régulièrement peut s'associer à des prises alimentaires compulsives : on se restreint, on craque, et on se

restreint à nouveau. C'est délétère sur le long terme. Le fait de manger à heures régulières permet à l'organisme d'anticiper les repas, et de mieux contrôler les sensations de faim et de satiété. Par ailleurs, les recherches montrent que le fait d'ingérer des calories le matin est plus favorable pour la santé, avec un fonctionnement métabolique optimal. ■

VAPOTER PERMET DE SE SEVRER DE LA NICOTINE

FAUX.

- Pour passer de la cigarette à l'e-cigarette, le fumeur a besoin d'un e-liquide contenant de la nicotine, puisque c'est d'elle qu'il est dépendant.
- Reste à s'en sevrer, en diminuant progressivement la concentration en nicotine de l'e-liquide ou le nombre de vapotages quotidiens. ■

ATTENTION AUX SELS DE RÉGIME

Pour réduire sa consommation de sodium, les sels dits de régime, vendus en pharmacie et en grande surface, semblent être la solution. Une partie du sodium présent, impliqué dans l'augmentation de la pression artérielle, est remplacée par du potassium, bénéfique sur cette dernière. Mais ce type de sel est déconseillé à certains patients. Et les emballages peinent à mettre en garde efficacement les consommateurs. C'est notamment le cas pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle, d'insuffisance cardiaque, rénale ou de diabète. Un seul mot d'ordre donc avant d'employer ces sels : en parler à son médecin. ■

PETITS BOUTONS

Au retour des beaux jours, la peau peut réagir et on peut constater l'apparition de petits boutons. Les rayons de soleil peuvent en être la cause, perturbant la peau plus habituée à se protéger du froid. Elle doit s'habituer à la chaleur et produire plus de sébum. Si vous voyez ces boutons autour de votre nez, notamment, ne les grattez surtout pas. Séchez bien la peau après le démaquillage et utilisez une crème hydratante légère et riche en zinc. ■



LES FIBRES POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

Favorisant la satiété et le transit intestinal, les fibres alimentaires sont le premier rempart contre la prise de poids, un risque mis en avant dès le retour des beaux jours. À l'inverse, un apport insuffisant en fibres augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de cancer colorectal. Profitez des légumes de printemps en concoctant des plats végétariens équilibrés : au moins deux par semaine, associez-les avec des légumineuses (lentilles, haricots secs, pois...). Riches en fibres, elles-aussi, elles ralentissent le passage des sucres dans le sang, d'où le pouvoir rassasiant des légumes. ■

SORTEZ AU GRAND AIR

- Le soleil de printemps a tous les atouts santé possibles.
- Grands et petits, sortons dehors en étant moins couverts qu'en hiver.
- Au programme, stimulation de la production de vitamine D, sérotonine, mélatonine et dopamine.
- Ces trois dernières hormones sont essentielles pour booster notre moral, notamment.
- Les plus sensibles n'hésiteront pas à appliquer une crème de protection solaire.
- Côté durée, l'exposition en journée devrait se limiter à 15 à 30 min. ■

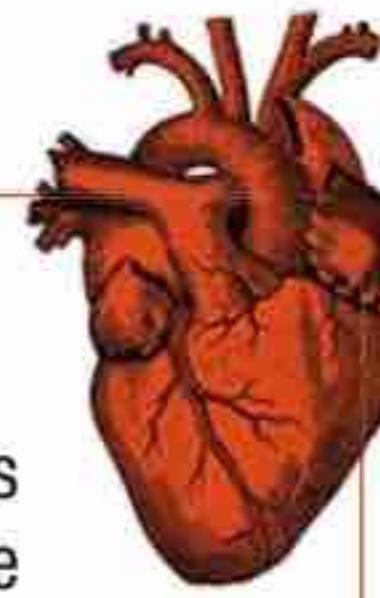
« CRISE DE FOIE », LES BONS RÉFLEXES

En réalité, ce n'est pas le foie qui cause cette sensation d'inconfort digestif un peu nauséux, mais l'estomac !

Trop plein, il ne se vide pas assez vite. La cause ? En général, un repas trop riche, sucré, gras, et/ou arrosé. On attend que ça passe, à la diète, éventuellement avec des tisanes, un verre de Vichy Célestins ou de St-Yorre, des eaux qui vont alcaliniser l'estomac. Si les symptômes persistent, on consulte un professionnel de santé. ■

LE CŒUR EN FORME

Adopter de bonnes habitudes de vie est le meilleur moyen de préserver son cœur. Les études montrent que plusieurs facteurs dits « modifiables » impactent sa santé, comme le tabagisme, le surpoids, la sédentarité ou la pollution. Supprimez deux de ces facteurs et vous diminuerez votre risque de maladie. À cette saison, on profite pour bouger plus, dehors si possible, on réduit la consommation d'aliments gras et sucrés, ainsi que l'alcool et bien sûr le tabac. ■



GRAND MÉNAGE

Si vous êtes allergique aux poussières de maison, aux moisissures, ou encore aux acariens, profitez du début du printemps, pour aérer en grand votre logement, désinfectez et nettoyez à fond les literies et les assises couvertes de tissu. ■

PRÉVENIR LES CONSÉQUENCES DES POLLENS

Si vous ou un membre de votre famille êtes allergique aux pollens, vous pouvez mettre en place quelques mesures préventives, en complément d'un éventuel traitement. Brossez-vous les cheveux quand vous rentrez dans un bâtiment et au moins à la fin de la journée. Essayez de changer de vêtements afin de ne pas faciliter la propagation des pollens en intérieur. Autres mesures simples : ne roulez pas fenêtres ouvertes, et évitez de faire sécher le linge à l'extérieur. Enfin, faites des lavages de nez tous les jours. ■

PREMIÈRE RANDONNÉE ET TROUSSE DE SECOURS

- Lorsque l'on reprend le chemin des grandes balades aux premiers rayons du soleil, on n'oublie surtout pas d'emporter une mini trousse de premiers secours.
- Elle comprendra un désinfectant, une pompe à venin, des pansements, une bande, une pince à écharde et un antihistaminique.
- Et bien sûr, vérifiez que les différents produits ne sont pas périmés avant chaque sortie. ■



DÉPASSEMENTS DE DEVIS

Suite à des complications, des soins médicaux ou dentaires (sur devis) durent plus longtemps que ce que le professionnel de santé avait prévu. Peut-il faire payer le surplus du temps passé pour les soins ? L'article L1111-3 du code de la santé publique énonce que « les professionnels de santé d'exercice libéral doivent, avant l'exécution d'un acte, informer le patient de son coût et des conditions de son remboursement par les régimes obligatoires d'assurance maladie ». Si vous n'êtes pas prévenu, il est en tort... Recherchez d'abord une solution amiable avant l'envoi d'un recommandé, et surtout, vérifiez auprès de votre complémentaire santé si elle peut prendre en charge une partie des soins. ■

Réponse d'expert

SAMUEL MONNIER, INGÉNIEUR DU RÉSEAU DE SURVEILLANCE AÉROBIOLOGIQUE.

"PORTER UN MASQUE CONTRE LE RHUME DES FOINS EST-IL EFFICACE ?"

Oui, le masque chirurgical est efficace pour se protéger des

allergies au pollen. Il n'élimine pas tous les symptômes, mais les limite fortement, selon plusieurs études scientifiques. En particulier les rhinites, autrement dit le nez qui coule abondamment, et les éternuements à répétition. Une récente étude montre aussi qu'il réduit le recours aux médicaments. Depuis la pandémie de covid, le port du masque s'est banalisé, ce qui

permet de le recommander pour les personnes allergiques pendant les périodes à risque. Les masques FFP4 ou N95, qui offrent une meilleure adhérence sur les joues, sont susceptibles d'améliorer encore la protection contre les pollens. Remarquons d'ailleurs que les masques protègent des virus dont la taille est environ mille fois plus petite que celle des grains de pollen. ■



LES RISQUES ALLERGÈNES DE LA PROPOLIS

Malgré une image inoffensive, les compléments alimentaires ne sont pas forcément anodins et présentent des risques pas toujours précisés ! C'est le cas des produits contenant de la propolis, de la gelée royale ou du miel.

Ils sont déconseillés aux personnes allergiques aux pollens. Vérifiez donc bien la composition des compléments que vous décidez de prendre. ■

60 % DES PERSONNES APNÉIQUES PRÉSENTENT UNE HYPERTENSION ARTÉRIELLE, UNE DES PREMIÈRES CAUSES D'INFARCTUS DU MYOCARDE ET D'AVC.



- Caractérisée par des interruptions temporaires et récurrentes de la respiration, l'apnée du sommeil, lorsqu'elle est obstructive, provient d'un rétrécissement ou d'un blocage des voies aériennes respiratoires supérieures.
- Cela engendre notamment une privation intermittente d'oxygène et une augmentation de la concentration en dioxyde de carbone (CO₂).
- On parle d'apnée du sommeil à partir de cinq interruptions de la respiration (totale ou partielle) par heure d'enregistrement, pendant plus de dix secondes.
- Ne passez pas à côté de ce type de symptômes souvent associés à un ronflement important. Consultez alors un professionnel de santé.
- Les traitements existent, notamment l'utilisation d'un appareil qui insuffle de l'air sous pression à chaque épisode d'apnée pour maintenir les voies respiratoires ouvertes. ■

VIVE L'EAU DU ROBINET

- En effet, toutes les études le confirment, sauf en cas de problème sanitaire avéré, les chercheurs recommandent d'assouvir sa soif plutôt avec l'eau du robinet qu'avec l'eau en bouteille.
- Un réflexe bien plus écologique et également économique. ■

DU SUCRE DANS LES DENTIFRICES

Ne faites pas l'impasse sur le fluor : il évite l'apparition des caries. Il est moins dosé dans les dentrifrices pour enfant. Ne partagez donc pas votre pâte avec vos bambins ! On le sait : le brossage des dents matin et soir, et ce dès le plus jeune âge, est essentiel pour réduire la survenue de caries. En général, l'utilisation du dentifrice commence entre 2 et 4 ans, lorsque l'enfant sait cracher. Encore faut-il bien choisir son dentifrice. Vérifiez la présence de fluor pour protéger l'email et faites attention à la composition du produit. De l'eau, des tensioactifs pour l'effet moussant, des arômes, des colorants, des gélifiants, des conservateurs et même des sucres peuvent figurer sur le descriptif. Qu'il s'agisse de dentifrices bio ou non, lisez les étiquettes. ■



MÉFIANCE AVEC LA PIERRE D'ALUN

La pierre d'alun en tant que déodorant est-elle inoffensive ?



- Même si elle joue la carte du naturel, la pierre d'alun (potassium alum), souvent vendue en pharmacie ou en magasins spécialisés, présente le même potentiel de toxicité que les sels d'aluminium de synthèse.
- Que l'aluminium soit sous forme de pierre d'alun ou de chlorhydrate d'alumine importe peu sur le risque.
- Les déodorants contenant ces composants peuvent former des bouchons obstruant les pores, bloquant ainsi la transpiration, d'où leur efficacité.
- Mais la sueur peut dissoudre ces bouchons, leur permettant ainsi de traverser la barrière cutanée.
- La recommandation est donc de limiter l'utilisation de la pierre d'alun comme déodorant antitranspirant. ■

PRÉSERVEZ VOS COSMÉTIQUES SOLIDES

- Afin d'éviter la contamination bactériologique, il est essentiel de ne pas laisser vos cosmétiques solides dans l'eau entre deux utilisations.
- Laissez-les sécher à l'air libre après usage.
- Pour cela, shampooing et nettoyant se conservent sur un porte-savon ou une grille, alors que démaquillant, déodorant ou crème solide se rangent dans des bocaux en verre dont on percera le couvercle d'un trou.
- Les produits seront ainsi aérés et protégés. ■

FOND DE TEINT, PAS TOUS LES JOURS

Avoir un joli teint toute l'année, c'est évidemment tentant. Cependant, il est déconseillé de mettre du fond de teint quotidiennement. On risque de favoriser l'apparition de comédons (petits boutons contenant du sébum, points noirs notamment), et d'irriter la peau, car l'accumulation d'ingrédients nécessaires pour obtenir ce côté couvrant, lissant et lumineux peut être agressive pour l'épiderme. Une pause d'au moins une journée par semaine permet à votre peau de se reposer. Profitez du printemps pour utiliser une crème solaire teintée et obtenir ainsi un teint très naturel. ■

PROTÉGER SES CILS EN SE DÉMAQUILLANT

Vos cils se raréfient ? Le port de mascara est sans conséquences directes sur leur chute. Les cils se raréfient avec les années et, bien sûr, si l'on tire dessus – ce qui peut arriver lorsque l'on enlève des faux cils, achetés en supermarché ou posés en institut. Ne zappez pas l'étape du démaquillage en pensant les fragiliser. Les yeux et les paupières sont en effet sensibles aux irritations. Vous pouvez ensuite appliquer de l'huile de ricin sur les cils afin de favoriser leur pousse. ■

COLORATION, LES TESTS SONT INUTILES

Avant de procéder à une coloration capillaire, le fabricant conseille en général de faire des tests préalables. Les experts disent pourtant qu'ils sont inutiles, voire contre-productifs. En effet, il est possible de ne pas réagir à une touche de colorant mais de réagir uniquement à la coloration complète. Pour autant, de nombreuses marques les recommandent encore sur leurs emballages. Les colorations végétales ne sont pas non plus, dénuées de risque allergique, mais ce risque est bien plus faible et n'impose donc pas de mise en garde. Enfin, si le cuir chevelu est déjà irrité, abîmé, et, évidemment, en cas d'antécédents d'allergie à des produits de coloration, mieux vaut s'abstenir. ■

DÉODORANTS ANTI-TRANSPIRANTS, LA BONNE ROUTINE

Les déodorants antitranspirants représentent une catégorie distincte des simples déodorants parce qu'ils ne se contentent pas de limiter les mauvaises odeurs : ils promettent de limiter la sudation. Ce qui peut être pratique au retour des beaux jours et de la chaleur. Mais ils peuvent contenir un ingrédient controversé en plus : des sels d'aluminium. Très efficaces pour limiter la sudation et donc les auréoles, ces sels ont été accusés d'être cancérogènes et suspectés d'effets perturbateurs endocriniens. Si vous les utilisez, évitez surtout l'application sur une peau lésée, fraîchement rasée ou épilée, qui favoriserait la pénétration des sels d'aluminium. ■

SE FIER AUX ALLÉGATIONS « SANS ALLERGÈNES » ?

- Les crèmes peuvent contenir des ingrédients potentiellement allergisants, ou irritants.
- Au moment de choisir, gardez en mémoire que les appellations « testé sous contrôle dermatologique » ou « hypoallergénique » ne garantissent pas l'absence d'allergènes.
- Si votre peau est très sensible, mieux vaut consulter en ligne la liste d'ingrédients, dite liste INCI, sur laquelle les substances les plus allergisantes sont indiquées. ■

BIEN UTILISER LES SÉRUMS

- La peau doit tout d'abord être parfaitement nettoyée ou démaquillée.
- Le sérum s'applique avant la crème hydratante, car celle-ci est « occlusive » c'est-à-dire qu'elle crée un petit film sur la surface de la peau, diminuant l'absorption de ce que l'on veut poser après.
- Respectez surtout les quantités indiquées, car les actifs présents sont puissants.
- Pour les séums huileux ou contenant du rétinol ou des AHA (acides de fruits), trois ou quatre gouttes suffisent.
- Pour les séums aqueux, calmants ou hydratants à l'acide hyaluronique ou à la Centella asiatica, par exemple, vous pouvez étaler une demi-pipette ou une pipette entière pour le visage.
- Appliquez toujours les séums par légers tapotements et attendez quelques instants avant de poser votre crème. ■



Réponse d'expert

THOMAS GONÇALVES, JURISTE À L'INC.

"ABONNÉE À UNE BOX BEAUTÉ, LA SOCIÉTÉ ME DIT QUE MON CONTRAT S'EST RENOUVELÉ AUTOMATIQUEMENT. PUIS-JE ME DÉDIRE ?"

OUI & NON. Vous avez souscrit un contrat pour une durée déterminée (six, douze mois) dit « à tacite reconduction ». Pour le résilier, vous devez attendre la fin de la période. En revanche, si vous laissez passer la date, le contrat se renouvelle en effet tout seul. En amont toutefois, la société doit vous informer par écrit de votre droit de résilier par mail, courrier ou via votre espace

personnel en ligne, en mentionnant la date limite de non-reconduction dans un encadré apparent. Quand ? Au plus tôt trois mois et au plus tard un mois avant la reconduction de votre contrat. Vérifiez ce point. Car si la société ne l'a pas fait, vous pouvez résilier gratuitement à tout moment. Lire sur inc-conso.fr la fiche Résilier en quelques clics votre contrat d'abonnement. ■

ATTENTION AUX SOINS À LUMIÈRE PULSÉE

Certains soins nécessitent que le professionnel vous questionne et vous mette au préalable en garde sur de possibles effets indésirables ou des contre-indications. S'il ne l'a pas fait (ou tardivement), et que vous devez stopper vos soins après quelques séances, vous pouvez invoquer le défaut de conseil. De fait, un tel conseil vous aurait permis d'éviter de souscrire un contrat pour une prestation qui ne pouvait pas vous être fournie pour des raisons médicales. L'institut doit vous rembourser les soins non assurés. Si ce dernier recigne, n'hésitez pas à saisir le médiateur de la consommation du professionnel, dont les coordonnées doivent être indiquées sur le contrat. ■

LA CAFÉINE, DANS LES PRODUITS MINCEUR

Ingrédient phare des produits amincissants, la caféine favorise la dégradation des graisses (lipolyse) et contribuerait à améliorer la circulation, le drainage et à tonifier le tissu cutané. Appliquée par voie cutanée, la caféine n'est pas supposée passer dans la circulation à une concentration suffisante pour avoir des effets « centraux » (sur l'attention, la concentration, le sommeil, effet coupe-faim, etc.). Les crèmes et gels riches en caféine sont plus économiques que des produits plus sophistiqués. En massant souvent et avec une quantité suffisante de produit, vous pourrez obtenir des résultats. ■

ÉPILATION AU MASCULIN

La traque des poils n'est plus la chasse gardée des femmes. Soucieux de leur apparence, les hommes sont de plus en plus nombreux à épiler les poils disgracieux, au premier rang desquels ceux du nez. Les poils dans le nez ne sont pourtant pas l'apanage de quelques-uns : homme ou femme, tout le monde en abrite dans la cavité nasale. Ils jouent un rôle protecteur, filtrent l'air et captent les petites particules de poussière, de pollens et les bactéries. S'ils vous dérangent, surtout ne les arrachez pas et contentez-vous de les couper avec de petits ciseaux à bout rond. ■



DES COSMÉTIQUES QUI MODIFIENT L'HUMEUR ?

- Vous avez sûrement croisé des lignes de cosmétique prétendant offrir un mieux-être mental et plus seulement physique.
- Aujourd'hui, ces bienfaits ne sont pas prouvés et peuvent ressembler à de la publicité mensongère.
- L'important pour une crème ou un lait étant surtout d'être hydratant et nourrissant. ■

QUELLE BROSSE DE MASCARA ?

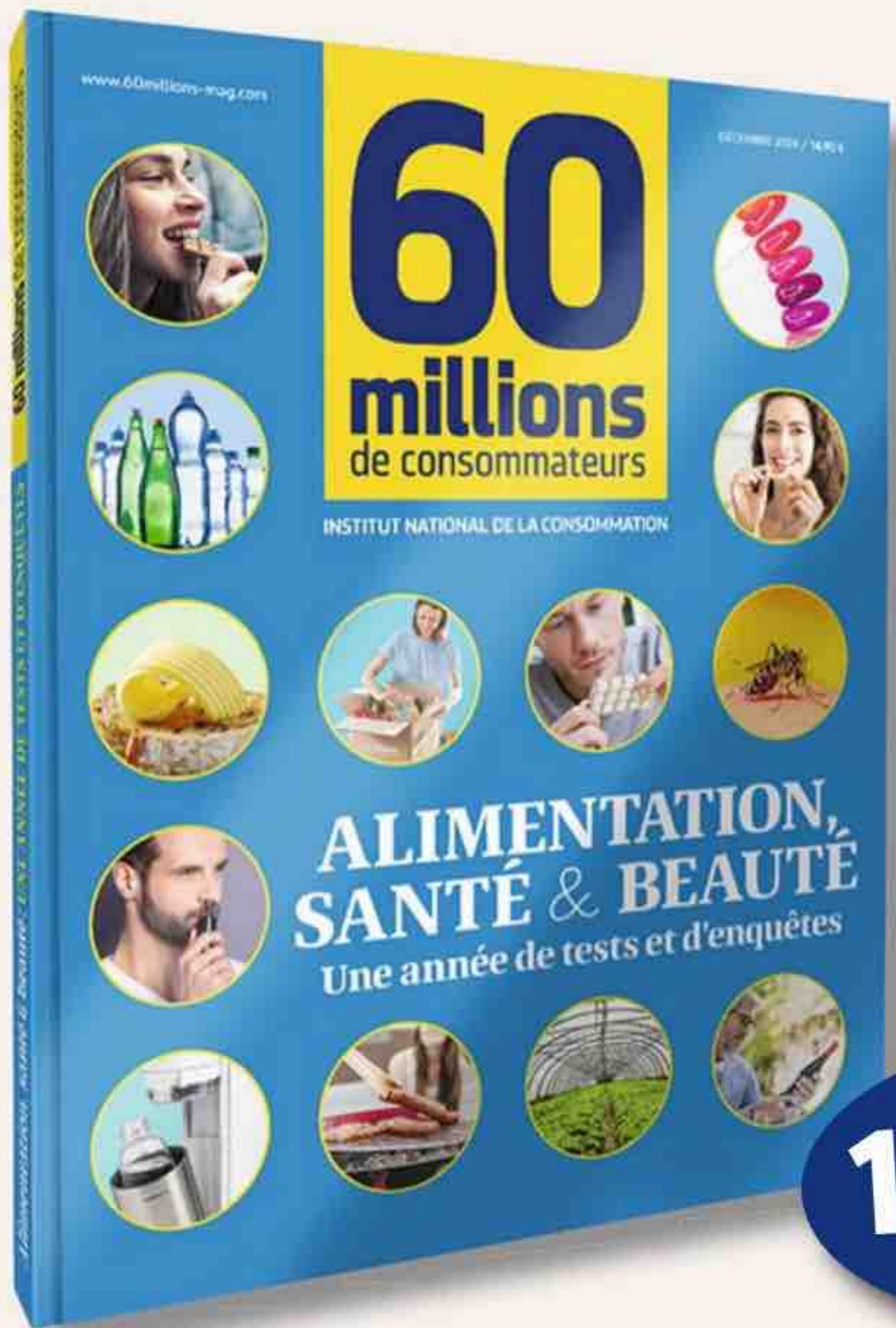
- Toutes les brosses de mascara se valent-elles ? Eh bien non.
- La forme des poils ou leur niveau de dureté permettent de jouer sur la longueur, le volume, la courbure et la séparation des cils.
- Quant à la matière de la brosse et à son design, ils influent sur la répartition du produit.
- Les brosses sans poils, généralement en silicone, peuvent se nettoyer facilement sous l'eau chaude, évitant ainsi l'accumulation de bactéries. ■

CONSERVATEUR DANS LES ANTICERNES

Fréquent dans les cosmétiques, le phenoxyéthanol, est controversé. Il est utilisé comme conservateur dans les anticernes, car il a la capacité de tuer les bactéries. Une fonction qui en fait un ingrédient plébiscité dans les cosmétiques. Cependant, ce conservateur peut provoquer des allergies cutanées, telles que des irritations oculaires réversibles. Rincez bien votre œil si votre anticerne a dérapé ! Et vérifiez les étiquettes en privilégiant des produits sans conservateur, que l'on gardera dans le réfrigérateur le temps de leur utilisation. ■



UN AN D'ESSAIS ET D'ENQUÊTES !



«60» vous convie à un grand banquet avec ce nouveau mook consacré à l'alimentation et à la santé. Un florilège des tests et enquêtes réalisés sur une année. Riz, pâtes à tarte, salades en sachet, chocolat... de quoi guider vos choix pour une assiette bien garnie et aux meilleurs prix pour les grands et les petits. À l'automne, il est aussi temps de se préoccuper de sa santé. Tout savoir sur les téléconsultations, les meilleures solutions pour se sevrer du tabac, les nouveaux vaccins et de bons conseils hygiène-beauté. Autant d'éléments pour passer de longs mois en pleine forme !

14,90 €
(+ 1€ frais de port)

Pour recevoir cet ouvrage, il vous suffit de remplir le bon de commande ci-dessous, accompagné de votre règlement.

60
millions
de consommateurs

BON DE COMMANDE

À renvoyer avec votre règlement sous enveloppe sans l'affranchir à :
60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Libre réponse 55166 - 60647 Chantilly Cedex

1455

Oui, je commande le MOOK au prix de 14,90 € (+1 € de frais de port)

Mes coordonnées

Mme Mlle M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : _____

Ville :

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire : N° : _____

Expire fin : _____

Date et signature :

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/03/2025. Vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception de votre commande. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion d'abonnement Groupe GLI sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de *60 Millions de consommateurs*, situé au 18, rue Tiphaine à Paris 75015, RCS Paris B 381 856 723, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus, notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post mortem à l'adresse : dpo@inc60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la Cnil. Vos données pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case



ÉTÉ

ARROSAGE ET RESTRICTIONS D'EAU

Les niveaux des restrictions d'usage de l'eau sont très clairement définis et doivent être respectés.

- Dès le niveau 2 (alerte), l'arrosage des jardins d'agrément, des pots et balcons ou encore de la pelouse est interdit pendant certaines plages horaires, souvent fixées entre 8 et 20 heures. Ces horaires peuvent varier d'une zone à l'autre, vérifiez l'arrêté préfectoral. En revanche, dans la plupart des cas, il est possible de continuer à arroser son potager sur des horaires plus larges.
- En cas d'alerte renforcée (niveau 3), l'arrosage des jardins et pelouses est totalement interdit. Celui des potagers est souvent réduit à des plages horaires plus courtes, voire parfois seulement autorisé la nuit ou certains jours, ou encore seulement à l'arrosoir, l'utilisation du jet – jugé plus gourmand en eau – étant proscrite.
- En cas de crise (niveau 4), même l'arrosage du potager peut être interdit. D'où l'importance de pailler abondamment les sols cultivés. ■



SURVEILLANCE DES FISSURES

Le climat n'est pas toujours la cause des fissures. Une maison neuve peut bouger un peu et provoquer des microfissures sans danger pour la structure du bâti au début. En général, au bout de 3, 4 ou 5 ans, ces petites fissures ne bougeront plus. Il faut néanmoins les faire diagnostiquer pour ne pas passer à côté d'un problème grave, surtout si vous savez que votre maison se trouve sur un sol argileux sujet aux mouvements de terrains (il se rétracte en cas de sécheresse et gonfle avec la pluie). Des fissures peuvent aussi apparaître si les planchers supportent des charges trop lourdes ou si un linteau a été mal installé. ■

SABLE ET SMARTPHONE

Si vous passez vos vacances en bord de mer, évitez que votre téléphone ne rentre en contact avec le sable. Les grains risquent de s'accumuler dans les ports de l'appareil, dérégulant leur fonctionnement. Ils peuvent aussi s'infiltrer si l'écran est décollé et causer des dégâts supplémentaires. Si vous souhaitez tout de même rester joignable, gardez votre smartphone à l'ombre et rangez-le dans un sac hermétique. Bien sûr, ne l'utilisez pas avec vos mains couvertes de sable ! Pour enlever des grains de sable qui se seraient introduits dans les ports, passez un coup de soufflette, puis d'aspirateur pour retirer les grains récalcitrants. Si cela ne suffit pas, vous pouvez utiliser délicatement un coton-tige à sec pour vous débarrasser du reste. ■

LES RONGEURS SOUFFRENT DE LA CHALEUR

Si vous possédez un hamster, un cochon d'Inde ou un chinchilla, sachez que ces rongeurs domestiques peuvent souffrir rapidement des pics de chaleur. Voici

quelques conseils.

- Changez leur eau régulièrement en évitant l'eau trop froide.
- Proposez des tranches de melon ou de pastèque pour accompagner l'hydratation.
- Diminuez les croquettes sèches et augmentez la quantité de légumes frais dans leur alimentation, tout en veillant à ce que leurs cages ne soient jamais exposées au soleil.
- En cas de très fortes chaleurs, vous pouvez également couvrir les cages avec un linge humide ou encore disposer une pièce de plastique ou de lino rafraîchi au réfrigérateur.
- Surveillez régulièrement votre rongeur : s'il semble amorphe et ne boit plus, enveloppez-le dans une serviette humide tiède et consultez un vétérinaire sans attendre. ■

CANICULE SANS CLIM

En été, le rayonnement solaire est à son maximum. Les alertes canicule varient selon les régions, mais les nuits deviennent généralement inconfortables à partir de 25 °C. On peut néanmoins préparer la maison pour se protéger des fortes chaleurs, même sans climatisation.



- Repérez les fenêtres exposées à l'ouest et au sud, et ne les ouvrez pas tant qu'elles sont directement atteintes par le soleil.
- Fermez les volets ou rideaux toute la journée. Vous pouvez suspendre un drap humide devant la fenêtre à l'aide de deux petits crochets.
- Profitez de la nuit et de sa relative fraîcheur pour ouvrir largement toutes les fenêtres et créer des courants d'air.
- Si vous travaillez de longues heures devant l'ordinateur, installez un ventilateur en recouvrant sa grille d'un voile léger mouillé : l'air brassé est ainsi naturellement rafraîchi.
- Prenez des douches tièdes pour refroidir votre corps.
- N'hésitez pas à mouiller vos coudes et avant-bras, c'est très efficace pour se refroidir.
- Si vos canapés et fauteuils sont en cuir et qu'ils ont tendance à chauffer, recouvrez-les d'un drap en lin léger. ■

PRÉCAUTIONS AVANT DE PRENDRE LA ROUTE

Le portail mespointspermisdeconduire.gouv.fr se dote de nouvelles fonctions. Pour chaque visiteur identifié, il répertorie les dates et lieux de ses infractions, le nombre de points retirés ainsi que la date de leur restitution, les stages de sensibilisation à la sécurité routière réalisés et les points récupérés. Enfin, le relevé d'information restreint est accessible, bien utile avant de prendre le volant sur de longues distances. ■

RAFRAÎCHIR L'AIR

Si vous optez pour un rafraîchisseur d'air pour votre chambre, par exemple, préférez des modèles disposant d'une fonction de purification de l'air. Les filtres retiennent les particules fines, notamment les pollens. Cela peut être très utile l'été, lorsque l'on peut moins aérer en raison de la chaleur ambiante. ■



NETTOYER LES BASSINES EN CUIVRE

Après avoir préparé de bonnes confitures, nettoyez à fond les bassines utilisées. Versez dans un petit bol 20 g de blanc de Meudon ou d'Espagne et 1 c. à soupe d'eau tiède.

Appliquez la pâte ainsi formée sur les bassines et tous les ustensiles en cuivre, à l'aide d'un papier absorbant. Frottez avec un chiffon doux, puis terminez le lustrage avec une peau de chamois. ■

UN ALLIÉ DE L'ÉTÉ, L'ALOE VERA

Voici une plante très utile en été. L'aloë vera pousse facilement dans un pot exposé à la lumière et sans avoir besoin d'être souvent arrosé ! (Un petit verre d'eau chaque semaine suffit). En été, il va être super utile en cas de brûlure superficielle (ne pas appliquer sur une plaie ouverte) ou plus fréquemment en cas de piqûre de moustique. Coupez une extrémité de l'une de ses tiges avec des ciseaux ou un couteau, appliquez-la sur la peau et frottez doucement. La douleur devrait disparaître après quelques minutes. ■



FINI LES ODEURS DE MAISON

Lorsque vous vous absentez plusieurs jours, à partir d'une semaine et surtout en été, versez 1 c. à soupe d'huile végétale dans tous les siphons de vos canalisations, cuisines, salles de bains, lavabos d'invités... Ainsi les odeurs liées aux éventuels restes d'eau stagnante ne remonteront pas dans les siphons. Vous pouvez également vaporiser quelques gouttes d'huile essentielle de lavande dans les mêmes pièces (réflexe à exclure pour les femmes enceintes et les personnes à terrain allergique). ■

SOLDES D'ÉTÉ 2025

- Les soldes d'été se dérouleront du mercredi 25 juin au mardi 22 juillet 2025.
- Ces dates s'appliquent aux ventes en présence physique et aux ventes à distance. ■

ANIMAUX DOMESTIQUES ET BRUITS D'ÉTÉ

Les orages provoquent des bruits inhabituels pour nos animaux de compagnie. Éclairs lumineux et coups de tonnerre peuvent les effrayer et provoquer chez eux des réactions inattendues, comme la fuite. Premier conseil, laissez-les dans la maison, et si vous êtes présent, conservez votre calme. Leur inquiétude peut provenir de leur capacité à ressentir les effets de l'électricité statique bien avant nous. Et encore plus s'ils se réfugient sur des coussins en matière synthétique. En cas de fort stress, déposez votre animal dans une baignoire ou un lavabo vide en porcelaine. Les parois agiront comme un bouclier de protection et ils seront vite rassurés. ■

Réponse d'expert

FRANÇOISE HÉBERT-WIMART,
JURISTE À L'INC.

"LA REMISE D'UNE FACTURE EST-ELLE OBLIGATOIRE SI J'ACHÈTE DE L'ÉLECTROMÉNAGER SUR UN SITE ENTRE PARTICULIERS ?"

Non. Contrairement aux transactions avec un professionnel – beaucoup plus protectrices – ici très peu d'obligations pèsent sur le vendeur. Un particulier n'est pas tenu de vous fournir de justificatif d'achat, sauf pour les opérations de 1 500 € et plus, pour lesquelles la remise d'une preuve de vente (attestation, contrat...) est obligatoire. Mieux vaut constituer des preuves d'achat en

vue d'un éventuel litige : photos, chèque, virement... Évitez le règlement en espèces qui ne laisse aucune trace. Sachez que dans ce type de ventes, vous ne bénéficiez ni du délai de rétractation de 14 jours attaché aux ventes à distance, ni de la garantie de conformité. Seule la garantie des vices cachés serait susceptible de s'appliquer si l'appareil ne fonctionnait pas. ■

PAILLAGE CONTRE LA SÉCHERESSE

Avant de quitter votre maison, pensez à arroser copieusement vos plantations et paillez généreusement. Cela évitera beaucoup de déconvenues à votre retour. Le paillage, composé de déchets de jardin, de paille ou d'écorces de pin, est très efficace pour limiter les arrosages, souvent difficile à organiser en été. Vous pouvez l'utiliser dans le jardin, sur les massifs ou encore sur des jardinières de balcon. Le paillage entretient le sol qui ne se lessive plus, et limite l'envahissement rapide des mauvaises herbes. Lorsque vous paillez un arbuste ou un arbre, pensez à bien laisser une surface libre autour du tronc. Limitez l'usage des écorces de pins, car elles ont tendance à acidifier le sol. En revanche, si vous avez des fougères dans votre jardin, n'hésitez pas à les utiliser. On trouve dorénavant en jardineries des paillages à base de paillettes de lin ou d'écorces de cacao. Attention toutefois, ces substrats auront tendance à attirer la faune sauvage, dont les sangliers, qui les adorent. ■



VENTES PRIVÉES, LA BONNE AUBAINE

Dorénavant, les ventes privées s'affichent sur les devantures avant les soldes. Les enseignes proposent ainsi des produits en avant-première ou des promos allant jusqu'à -50 %. Une bonne occasion de faire des affaires avant le rush des soldes. ■

ROUILLE ET MEUBLES DE JARDIN EN MÉTAL

Les métaux les plus utilisés sont le fer forgé, l'acier et l'aluminium. Ils peuvent être employés pour la structure uniquement, mais aussi l'assise, le dossier... Si des points de rouille apparaissent, un petit ponçage s'impose, ainsi que l'application de peintures protectrices dédiées au fer. L'acier, plus léger, est également sensible à la corrosion. Il est protégé par une peinture qui permet de recouvrir toutes les surfaces du meuble. Soyez attentif aux éraflures ou rayures afin d'y appliquer un traitement antirouille. ■

MIEUX CONNAÎTRE LA CHENILLE PROCESSIONNAIRE

La chenille processionnaire du pin est vraiment à surveiller. Elle a un pouvoir urticant dangereux pour les humains et les animaux. Elle forme des colonies recouvertes de fils blanchâtres, ressemblant à un grand cocon. On les appelle processionnaires, car elles forment des processions, accrochées les unes aux autres, dans les arbres. Elles projettent des milliers de poils urticants dans l'air, qui restent en suspension un moment, avec le risque d'atteindre les yeux, la bouche, les oreilles ou la peau du visage, provoquant ainsi des allergies respiratoires, des rougeurs et des lésions cutanées. Rendez-vous aux urgences si vous observez l'un de ces symptômes. Soyez très vigilant si l'hiver et le printemps précédents ont été doux. Lors des randonnées en forêt, protégez-vous avec des manches longues et un chapeau. Dans votre jardin, installez des nichoirs à mésanges, qui adorent les chenilles. Si vous constatez une présence continue, pulvérisez les arbres en fin d'été avec des mélanges insecticides contenant un microbe qui s'attaque spécifiquement à elles : le *Bacillus thuringiensis*. Évitez absolument de tenter d'enlever les nids de chenilles processionnaires dans les arbres à mains nues et n'hésitez pas à faire appel à un professionnel. ■

Réponse d'expert

THOMAS GONÇALVEZ, JURISTE À L'INC.

**"LA LIVRAISON DE MON SALON DE JARDIN A ÉTÉ REPORTÉE TROIS FOIS.
DOIS-JE ACCEPTER ?"**

Non. Rien ne vous oblige à accepter

un report de livraison. Lorsque la date ou le délai mentionné au contrat est dépassé, ou dans les 30 jours suivant sa conclusion en cas d'absence de date ou de délai, si le vendeur ne s'exécute pas (sauf cas de force majeure), vous pouvez le mettre en demeure, en recommandé avec avis de réception, de vous livrer dans un délai raisonnable

(8 à 10 jours). Au-delà, si vous ne recevez toujours rien et si vous le souhaitez, vous pouvez annuler votre contrat. Il prendra fin à la réception de votre lettre, sauf livraison entretemps. Le professionnel doit alors vous rembourser la totalité des sommes versées, au plus tard dans les 14 jours suivant la dénonciation du contrat. ■

EFFACER LES TRACES DE BOUGIE

Les longues soirées d'été sont l'occasion de passer de jolies heures en extérieur à la lumière de bougies. Qu'elles soient directement posées sur une nappe, fichées dans un bougeoir ou posées dans un vase rempli d'eau, en version flottante, elles ont inévitablement tendance à couler ! Pour faire disparaître des traces qu'elles laissent sur les nappes, appliquez un glaçon dessus pour durcir le reste de bougie et grattez avec un couteau. Placez ensuite la portion de tissu taché entre plusieurs couches de papier absorbant, pressez plusieurs fois avec un fer à repasser bien chaud. Changez le papier si besoin. Tamponnez ensuite l'endroit avec un coton imbibé de vinaigre blanc, puis d'eau, et enfin lavez la nappe. Et pour prolonger la durée de vie de vos bougies, n'hésitez pas à les stocker dans le réfrigérateur quelques heures avant de les utiliser. Cette méthode permettra aussi de retarder le moment où elles commenceront à couler. ■

CONTROLES D'ÉTÉ

C'est en été que l'on peut contrôler l'état du toit, des gouttières, des revêtements, et que l'on peut lancer les petits travaux de réparation. La toiture d'une maison travaille beaucoup durant l'hiver. Repérez les bardaques manquants ou abîmés, les tuiles ou les ardoises cassées. Observez la présence éventuelle de mousse. Examinez également les joints extérieurs du pourtour de la cheminée. Prenez des photos si vous constatez la moindre craquelure et consultez un professionnel pour lancer d'éventuelles réparations. Passez ensuite à la façade et ses revêtements. Soyez attentifs notamment aux taches blanches sur la brique, aux traces vertes de moisissures, aux traces d'eau, aux fissures et aux gonflements. Profitez de jours secs pour nettoyer les gouttières. Sachez qu'elles sont une cause majeure d'inondations dans les maisons. Videz-les surtout si votre maison est entourée de grands arbres, feuillus ou résineux. Assurez-vous que les descentes d'eau pluviale ne sont pas obstruées et que les trop-pleins sont bien dégagés. Vérifiez les crapaudines, ces cloches de fil de fer qui retiennent les gros débris végétaux tout en laissant s'écouler l'eau. Elles sont essentielles au bon fonctionnement des évacuations. ■

PLANCHAS À SOIGNER

Les grillades d'été incitent à installer des planchas électriques en extérieur. Cela implique souvent l'utilisation d'une rallonge, et ce fonctionnement peut diminuer les performances de la plancha. De nombreuses marques soulignent, dans leurs conditions générales, qu'une telle utilisation peut limiter les garanties de fonctionnement. Pas question de les laisser en permanence dans le jardin ou sur le balcon comme un barbecue. Leur revêtement n'est pas conçu pour résister aux intempéries. Le remisage, pour ces appareils légers, 3 kg en moyenne, est donc de mise entre deux tournées de saucisses grillées. ■

CONSOMMER L'EAU DES PUITS

- Attention, en été et en période de restriction, l'eau des puits, forages ou sources est soumise aux mêmes règles que celle du réseau d'eau potable.
- Elle provient également des nappes phréatiques et, en la puisant, vous contribuez à aggraver le déficit hydrique local. ■



SE PROTÉGÉR DES AOÛTATS

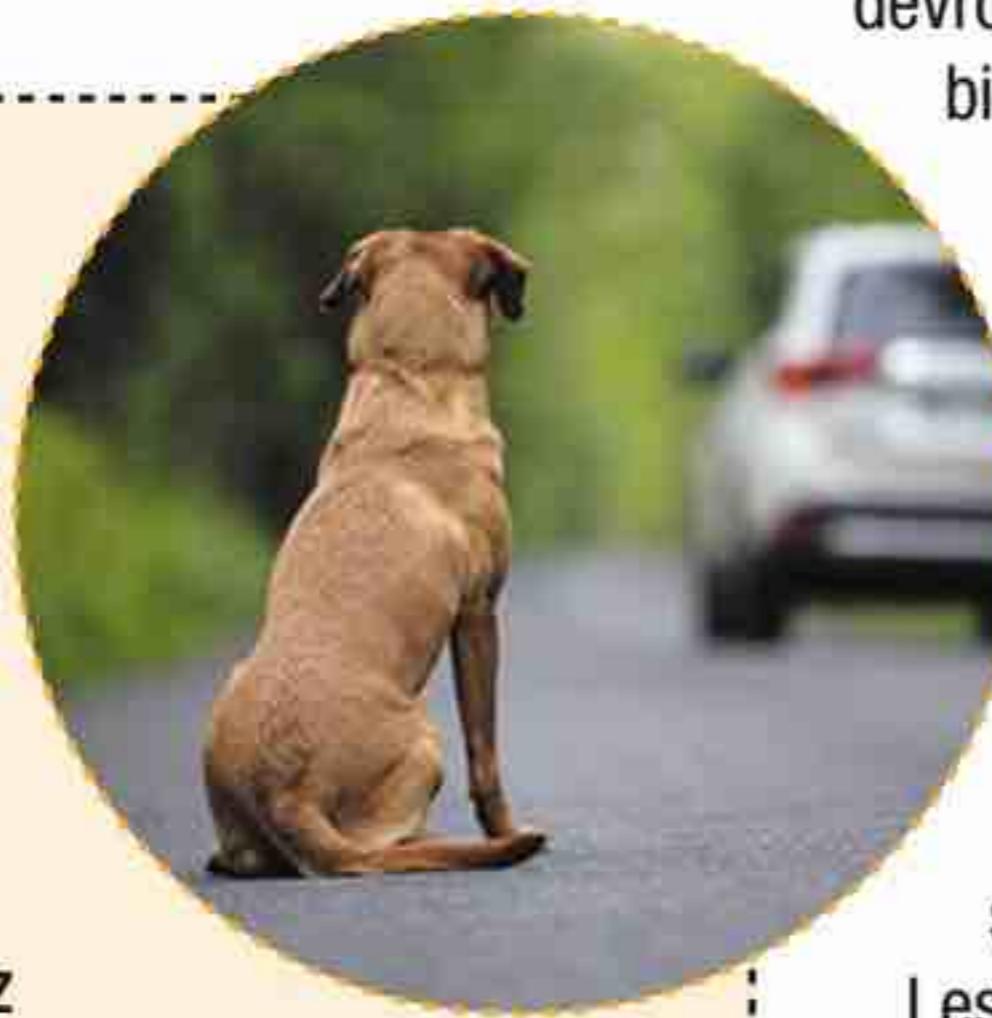
Les aoûtats sont de minuscules acariens rouges qui vivent dans les herbes durant le mois d'août en particulier (même s'il peut y en avoir lors des printemps chauds). Ils empoisonnent la vie de nos compagnons à quatre pattes, et la nôtre également. Ils aiment les zones humides, et on les trouve dans les gazons, les potagers, ou à proximité des étangs et des piscines. À noter : ils ont besoin d'une température d'au moins 15 °C pour se développer. Contrairement aux puces, ils ne sucent pas le sang, mais injectent sous la peau des enzymes, puis aspirent le liquide tissulaire produit. Si votre chien ou votre chat se gratte beaucoup, voire se mordille, inspectez sa peau : sur les pattes, entre les doigts, à l'intérieur des cuisses, sur le ventre, le pourtour des yeux, ou la base des oreilles. Il faut agir rapidement pour éviter les infections. Lavez la zone à l'eau et au savon doux, appliquez un antiseptique local de type chlorhexidine. Appliquez ensuite une crème apaisante, à base d'antihistaminiques. ■



Contrôle technique deux-roues

Avant de prendre la route cet été avec votre deux-roues motorisé, vérifiez si un contrôle technique est requis. Le premier contrôle doit être réalisé six mois avant le cinquième anniversaire de mise en circulation. Les véhicules immatriculés entre 2017 et 2019 devront passer ce contrôle en 2025, tandis que ceux immatriculés en 2020 et 2021 devront le faire en 2026. Anticipez bien, car l'impossibilité d'obtenir un rendez-vous n'est pas un motif valable pour justifier l'absence de contrôle technique. En cas de défaut, vous risquez une amende de quatrième classe (135 €), souvent accompagnée de l'immobilisation du véhicule.

Les contrôles suivants auront lieu tous les trois ans. Au total, 87 défaillances majeures et 9 critiques pourront être identifiées, nécessitant une contre-visite à réaliser sous deux mois. ■



ABANDON ESTIVAL DES ANIMAUX

Près de 8 000 animaux de compagnie ont été abandonnés en juillet-août 2024 en France. L'abandon d'un animal domestique ou d'un animal sauvage apprivoisé ou tenu en captivité est puni de 3 ans de prison et de 45 000 € d'amende. Si vous vous trouvez face à un animal manifestement abandonné, vous pouvez le déposer, sans prendre de risque, chez un vétérinaire ou dans votre mairie. Sachez qu'il est interdit de garder chez soi un animal errant. La municipalité en est responsable sur sa commune, et doit organiser la prise en charge et les soins de l'animal. ■

UNE NOUVELLE AIDE POUR LES EMPRUNTEURS

À compter de juillet 2025 au plus tard, les parents contraints de réduire ou d'arrêter leur activité professionnelle pour rester au chevet de leur enfant gravement malade, victime d'un accident grave ou en situation de handicap, pourront bénéficier d'une couverture totale ou partielle pour honorer les échéances de leur crédit immobilier. ■

PROTHÈSE DENTAIRE RATÉE

Si vous souffrez après la pose d'une prothèse dentaire, le problème peut venir de la prothèse elle-même et donc du travail du prothésiste. Toutefois, votre interlocuteur reste votre chirurgien-dentiste. Si vous avez une assurance protection juridique, vous pouvez la contacter pour obtenir des informations sur vos recours, voire une prise en charge des frais liés.

Vous pouvez également saisir le conseil départemental de l'Ordre national des chirurgiens-dentistes, qui joue un rôle de conciliateur. Lorsqu'une plainte est déposée, le président du conseil informe le chirurgien-dentiste mis en cause et le convoque, avec le plaignant, pour une conciliation. Le chirurgien-dentiste doit se prêter à cette tentative de conciliation. Autre option : demander à votre chirurgien-dentiste de saisir son assurance responsabilité civile professionnelle (RCP) pour organiser une expertise à l'amiable. Si la résolution amiable échoue, vous pourrez saisir le tribunal judiciaire avec l'aide d'un avocat. ■

SÉCHERESSE ET ARRÊTÉ DE CATASTROPHE NATURELLE

- Orages, inondations, fissures ou glissements de terrain : quelle que soit l'origine de votre sinistre, attendez la publication de l'arrêté de catastrophe naturelle au Journal officiel avant de le déclarer à votre assureur. Vous disposez de trente jours pour adresser votre déclaration de sinistre à l'assureur de votre logement. Vérifiez que les dates correspondent bien à celles de l'arrêté afin d'être certain de pouvoir bénéficier du régime d'indemnisation.
- Lorsqu'il s'agit d'un sinistre lié à la sécheresse des sols, il faut être vigilant, car les effets peuvent prendre des mois, voire des années, à se manifester. Vous pouvez également solliciter l'aide d'une association de consommateurs, d'un expert d'assurés ou d'un avocat spécialisé. ■

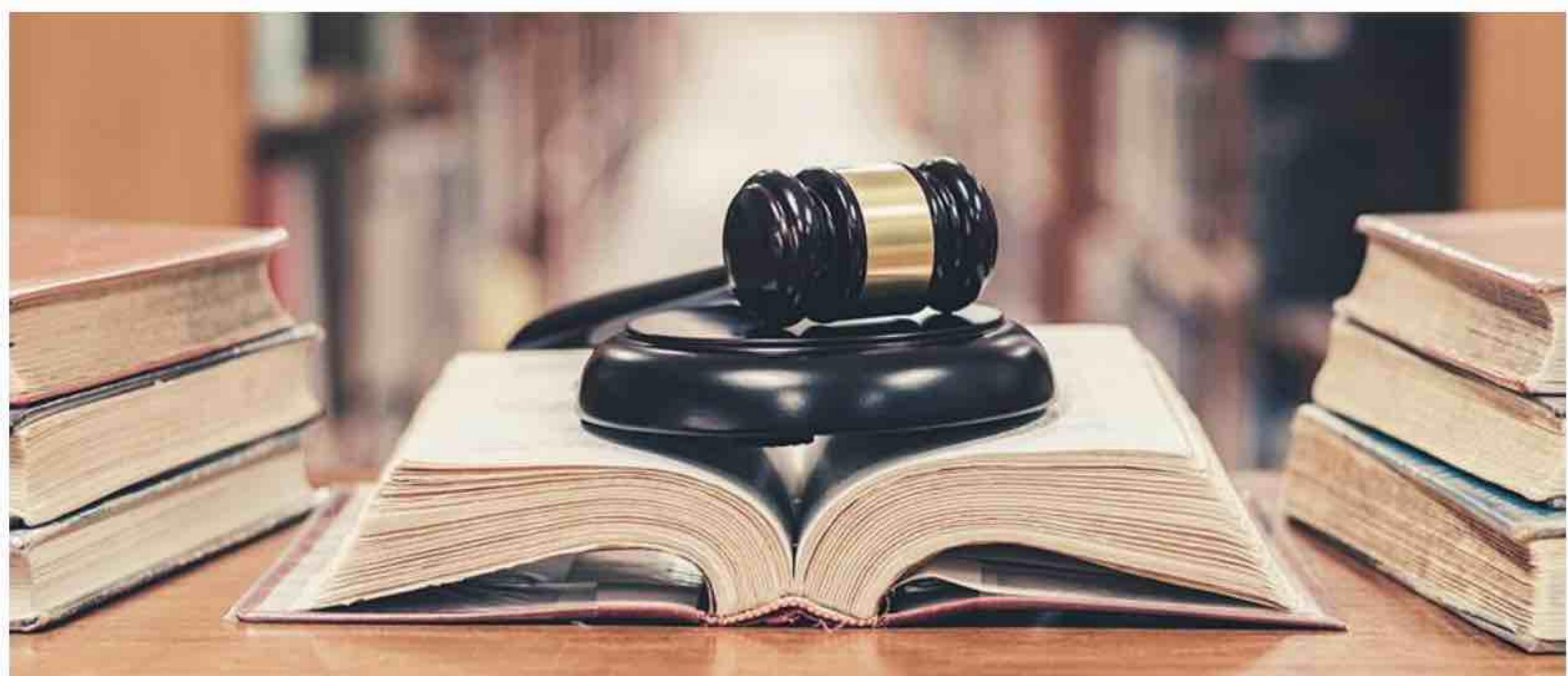
TEMPO, UNE OFFRE D'ÉLECTRICITÉ À BIEN ÉTUDIER

L'option Tempo d'EDF fonctionne avec des tarifs heures pleines/heures creuses, variant selon les jours. Il ne s'agit pas seulement de décaler une partie de sa consommation pendant les heures creuses ; il faut également être capable de ne quasiment rien consommer pendant 22 jours rouges, lorsque les prix du kWh sont très élevés. Les 343 autres jours, les prix sont avantageux. Les jours rouges sont annoncés par SMS ou par mail la veille des pointes hivernales. Ils ne tombent jamais le week-end, mais ils peuvent se suivre, dans la limite de cinq jours consécutifs. En été, pas de jours rouges, bien sûr, et on peut vite se laisser séduire. Mais attention, il est recommandé d'avoir un mode de chauffage alternatif ! ■



ALL INCLUSIVE, OUI... MAIS !

Il n'existe aucune définition juridique précise des formules de séjour « All inclusive » : les professionnels ont toute latitude pour concevoir leur séjour, quitte à glisser des limitations ou exclusions surprenantes. Des activités, des prestations peuvent être exclues de votre forfait. Raisons pour lesquelles il est important de vérifier la liste détaillée des services, divertissements et consommations prévus dans le séjour. Si les limitations ou exclusions, censées être mentionnées au moment de la réservation, n'apparaissent pas dans le contrat, et que vous découvrez le pot aux roses sur place, demandez au voyagiste un remboursement partiel de votre voyage ou un surclassement. Et cela commence par le transport qui, souvent, n'est pas inclus dans la formule. Assurez-vous d'intégrer cette dépense au calcul avant le paiement. ■



VOISINAGE ET ENSOLEILLEMENT

Une perte d'ensoleillement, en raison de la croissance d'un arbre ou d'une nouvelle construction, peut-elle être considérée comme un trouble anormal de voisinage ? Dans certains cas, oui, et dans d'autres, non. Il appartient au juge de trancher cette question. Pour avoir une chance d'obtenir gain de cause, vous devrez porter l'affaire en justice. Vous devez aussi être en mesure de prouver le trouble anormal de voisinage par tous les moyens : photos avant/après, constat établi par un commissaire de justice, un expert... Attention, car vous disposez de cinq ans maximum après l'apparition du ou des troubles pour saisir le tribunal et demander réparation de votre préjudice (perte d'ensoleillement, d'intimité, de vue, etc.). Avant de démarrer une procédure, envisagez d'abord une médiation. ■

S'INFORMER SUR LES RESTRICTIONS D'EAU

- En été, avant de vous lancer dans le lavage de votre voiture ou de remplir votre piscine, vérifiez si votre commune est concernée par des restrictions. Le site Internet Propluvia vous renseignera précisément.
- À noter que les mesures prises varient d'un bassin d'alimentation à l'autre et ne sont donc pas identiques pour l'ensemble d'un département.
- N'hésitez pas à vous rapprocher de votre mairie pour obtenir des précisions, par exemple sur les horaires autorisés. L'arrêté préfectoral doit normalement être affiché en mairie.
- Sachez que si vous ne respectez pas les mesures de restriction, vous risquez une amende de cinquième classe, d'un montant maximal de 1 500 €, ou de 3 000 € en cas de récidive. ■



PENSEZ À L'ACOMPTE SUR SALAIRE

Avec l'inflation, les fins de mois peuvent être difficiles pour certains salariés. Solution pour éviter de payer des agios liés au découvert bancaire, utile pour les vacances d'été : l'acompte sur salaire, qui consiste en un versement anticipé d'une partie du salaire pour un travail déjà effectué. Aucun motif n'est à fournir et l'employeur est obligé de l'accepter s'il s'agit de la première demande effectuée au cours du mois. Le versement qui peut avoir lieu après le 15 du mois, peut atteindre jusqu'à la moitié de la rémunération mensuelle. ■

Réponse d'expert

THOMAS GONÇALVEZ, JURISTE À L'INC.

"PUIS-JE RENOUVELER MON PASSEPORT AVANT SON EXPIRATION ?"

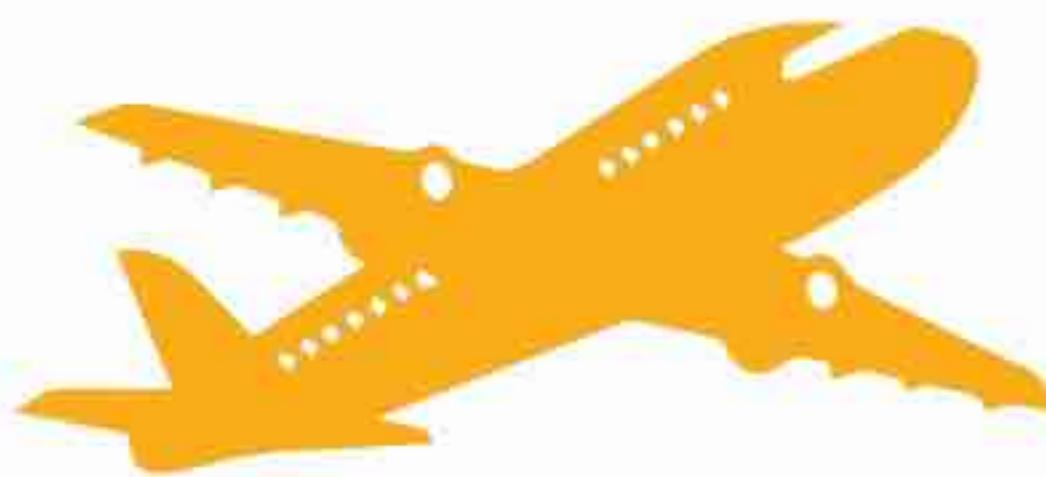
Oui, et c'est même recommandé. En effet, certains pays (Thaïlande, Australie, Singapour...) réclament la présentation d'un passeport valable

six mois au moins à la date de votre retour en France. Il faut aussi considérer que le renouvellement peut prendre plusieurs semaines, voire plusieurs mois, en fonction des périodes et des régions. Vous devez seulement être en possession d'un passeport « valide ou périmé depuis moins de cinq ans à la date de la demande du renouvellement » (décret n° 2005-1726 du 30 dé-

cembre 2005). Attention : aucune déduction n'est accordée pour le nouveau passeport pour compenser la période non utilisée de l'ancien. Pour un séjour hors Union européenne, renseignez-vous également sur les conditions de vaccination, de passeport et de visa des pays visités, sur le site du ministère des Affaires étrangères : diplomatie.gouv.fr. ■

POUR ÉVITER D'ÊTRE **INTERDIT BANCAIRE**

- Si deux échéances mensuelles restent impayées, si un crédit de trésorerie de plus de 500 € n'est pas remboursé dans un délai de soixante jours, ou en cas de dépôt d'un dossier de surendettement, vous entrez dans le Fichier des incidents de remboursement des crédits aux particuliers (FICP).
- Par ailleurs, en cas de chèque sans provision ou de retrait de carte par la banque, vous serez inscrit au Fichier central des chèques (FCC). Dès la survenue de l'incident, la banque doit envoyer un courrier informant que vous serez fiché après un délai de trente jours.
- Si, durant cette période, les sommes dues ne sont pas réglées ou si une solution amiable n'a pu être trouvée, l'établissement doit à nouveau vous informer que l'incident sera déclaré à la Banque de France dans les quatre jours ouvrés. Le fichage dure deux ans pour les retraits de cartes et cinq ans pour les incidents liés aux chèques ou aux crédits.
- Si la somme est réglée, ou en cas d'erreur de la banque, le défichage doit être fait sous quatre jours, ou sept jours si l'incident de crédit a été régularisé auprès d'un huissier ou d'une société de recouvrement.
- Si l'établissement tarde à le faire, demandez un accès à votre fiche de la Banque de France.
- Vous pourrez ensuite exiger que les données soient rectifiées par l'établissement financier. ■



LITIGE VOYAGE AÉRIEN

- Plus de 40 % des litiges aériens concernent les longs retards et annulations de vol.
- Si vous ne parvenez pas rapidement à un accord avec la compagnie aérienne, vous pouvez saisir le médiateur du tourisme et du voyage (MTV) qui s'attache à régler à l'amiable les litiges entre consommateurs et professionnels du tourisme et du transport.
- À noter : la durée de traitement d'un litige s'élève à 116 jours en moyenne, loin des 90 jours réglementaires prévus par la loi.
- Et attention, un tiers environ des dossiers est jugé irrecevable. Il s'agit de cas où les consommateurs n'ont pas effectué une réclamation préalable auprès du professionnel avant de s'adresser au médiateur. ■

RETARD D'**INSTALLATION INTERNET**

Si vous résiliez un contrat avec un fournisseur Internet parce que l'installation ne fonctionne pas et qu'aucune solution ne vous est proposée, que faire ? Il faut savoir qu'en général, des frais s'appliquent lorsque le contrat est résilié, mais à condition que le client ait bénéficié du service. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez invoquer l'article 1217 du code civil, lequel précise : « La partie envers laquelle l'engagement n'a pas été exécuté, ou l'a été imparfaitement, peut provoquer la résolution du contrat. » Une fois le contrat résolu, aucun frais ne peuvent être appliqués.. ■



LES FRUITS ROUGES AU CONGÉLATEUR

Vous croulez sous les récoltes de myrtilles, de groseilles et de framboises, ou votre maraîcher vous propose des cagettes de ces fruits pour les transformer. Optez pour la congélation qui vous permettra la préparation de bonnes tartes et de crumbles gourmands pendant l'hiver.



- Pour cela, utilisez uniquement des fruits entiers non abîmés.
- Préparez des coulis avec les autres.
- Coulis qui pourront d'ailleurs être congelés aussi.
- Ne lavez pas les fruits.
- Congelez-les par petites quantités en préférant les sacs de congélation plutôt que des boîtes en plastique.
- Disposez les fruits sur une seule couche et fermez les sachets avant de les poser à plat dans le congélateur.
- Après quelques heures, vous pourrez superposer les sachets plats pour gagner de la place.
- Par la suite, les fruits pourront être utilisés crus, glacés pour des smoothies et des sorbets, ou cuits dans des gâteaux et des tartes. ■

PEAU ET PESTICIDES

Pour se prémunir des pesticides, on peut éplucher ses légumes et ses fruits, bien sûr, mais ce n'est pas toujours efficace. En effet, la peau ne constitue pas toujours une barrière contre ces substances. La meilleure façon de réduire son exposition aux pesticides est de manger bio, de laver les fruits et légumes à l'eau claire avant consommation et, bien qu'ils soient bio, de les éplucher en cas de doute. ■

ASTUCES EN CUISINE

On adore cuisiner en été, en famille ou entre amis. Quelques trucs pratiques permettent de faciliter la vie en cuisine !

- Si un citron est trop dur pour en extraire le jus, placez-le une minute au micro-ondes, puissance moyenne.
- Pour faire disparaître des odeurs de poisson en fin de cuisson, disposez des écorces de citron dans le four encore chaud.
- Pour redonner aux légumes leur croquant après quelques jours de stockage, trempez-les dans un grand volume d'eau très froide avec 2 c. à soupe de vinaigre de cidre.
- Vous voulez réchauffer une tarte, mais vous n'avez pas de four ? Déposez-la tout simplement dans une poêle, couvrez et réchauffez-la à feu doux quelques minutes. Elle restera bien croustillante.
- Et enfin, pour éviter que les morceaux de fruits ne se déposent au fond des gâteaux, roulez-les dans un peu de farine ou de féculle de maïs avant de les mélanger à la pâte. ■

FINI LA FUMÉE

Attention aux produits goût « barbecue », « rôti » ou « saveur fumée », souvent plébiscités pour les apéros. Huit arômes de fumée ont été interdits en juillet 2024 par la Commission européenne.

En cause : un effet délétère et avéré sur les gènes (« génotoxicité »).

Or, le retrait des denrées alimentaires concernées prendra plusieurs années. En attendant, autant éviter les chips, charcuteries et poissons qui en contiennent.

L'étiquette des produits doit indiquer la présence d'arômes, notamment lorsqu'ils remplacent le fumage traditionnel. ■

LES BOCAUX, ROIS DE L'ÉTÉ

À la fin de l'été, les étals débordent de légumes et de fruits. Sortez les bocaux et préparez les conserves qui vous permettront de cuisiner jusqu'en hiver.

- Prenez des bocaux de toutes tailles et de toutes formes.
- Utilisez toujours des bocaux parfaitement lavés en prenant soin d'ébouillanter couvercles et joints, puis séchez-les à l'air libre (sans les essuyer).
- Vous pouvez aussi les passer au lave-vaisselle, ou les stériliser en les ébouillantant une heure dans un faitout.
- Il est préférable de réserver les joints à un usage unique.
- Une fois remplis d'aliments, voici la règle pour la stérilisation : si les aliments sont additionnés de sucre (confitures), de vinaigre et de sucre (chutneys) ou d'huile (légumes et fromages), il n'est pas nécessaire de les stériliser.
- Les bocaux doivent être stockés dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière.
- En revanche, pour les autres bocaux, la stérilisation est indispensable. Quel que soit le contenu. Cocotte-minute ou grande casserole, respectez absolument les temps de stérilisation. Pour des conserves de poisson, cela peut aller jusqu'à 1 h à 100 °C.
- Conservez-les à l'abri de la lumière et consommez dans les mois qui suivent. ■

DES CONFITURES RÉUSSIES

Choisissez un bon sucre : le sucre cristal est une valeur sûre. Le sucre roux parfume davantage et donne une jolie couleur ambrée, mais demande une surveillance de la cuisson plus fine pour éviter que la confiture ne brûle. Ne négligez pas l'apport en pectine, ce gélifiant naturel. Au contact du sucre et de la chaleur, la pectine permet à la confiture de gélifier. Certains fruits en sont très riches, comme les pommes, d'autres en sont privés en partie (rhubarbe, figues...). Pour ceux-ci, on ajoutera systématiquement un filet de jus de citron afin de garantir une bonne prise de la confiture. Certains sucres, comme le Confisuc, en contiennent aussi. Respectez les bonnes températures ; si vous n'avez pas de thermomètre pour vérifier que la confiture est bien cuite, faites le test de la goutte déposée sur une assiette froide : elle doit figer rapidement. Si ce n'est pas le cas, poursuivez la cuisson encore quelques minutes. Les bocaux et les couvercles doivent être ébouillantés et remplis à ras bord, puis fermés avant d'être retournés immédiatement tête en bas. Cela permet de pasteuriser l'air résiduel et d'éviter la formation de moisissures. Enfin, après ouverture, les pots doivent être conservés au réfrigérateur. ■



LES COULEURS À ADOPTER (ROUGE, VIOLET OU BLEU FONCÉ)

Profitez de l'été pour consommer des fruits et légumes de couleur. Vous pourrez ainsi allier saveurs, fraîcheur et apports en antioxydants si utiles. Le lycopène, ce puissant antioxydant de la famille des caroténoïdes, se distingue par sa couleur rouge, la touche d'éclat de l'été (fraise, framboise, tomate...). Les anthocyanes, eux, se nichent dans les végétaux aux couleurs soutenues, de type aubergine, raisin ou mûre. Et n'oublions pas la vitamine C, que l'on trouve dans le poivron rouge, imbattable en matière de concentration de cette vitamine (100 g suffisent à fournir l'apport quotidien conseillé), et économique. ■

ÉVEILLER LES ENFANTS AU GOÛT

Quelques idées toutes simples pour apprendre aux tout-petits à découvrir les goûts et s'essayer à la cuisine.

- Récoltez avec eux les légumes du potager, les fruits du verger ou encore les herbes aromatiques cultivées dans la cuisine (avec des ciseaux à bout rond).
- Si ce n'est pas possible, faites le marché avec eux et laissez-les choisir et goûter les fruits et légumes.
- Faites-leur également toucher tous les aliments bruts, y compris le beurre et la crème fraîche.
- Apprenez-leur à casser un œuf, à verser du sucre dans un saladier.
- Et laissez-les inventer leurs propres recettes. ■

LE BON BEURRE

Les appellations « fin » ou « extrafin » sont très présentes dans les rayons de crémerie. La différence entre ces deux types de beurre est réelle. La dénomination « extrafin » est réservée au beurre élaboré à partir de crème pasteurisée n'ayant pas été congélée ni surgelée ; son barattage intervient dans les 72 h suivant la collecte du lait, et dans les 48 h après l'écrémage. La dénomination « fin » désigne, quant à elle, un beurre dans lequel la proportion de crème congelée ou surgelée n'excède pas les 30 %. ■



EAU FILTRÉE BIEN CONSERVÉE

Si vous utilisez une carafe d'eau filtrante, sachez que, quelle que soit la marque ou le processus de filtration, l'eau ainsi filtrée doit être conservée au frais pour éviter le développement des bactéries et doit être consommée dans les 24 h. ■

ATTENTION AUX PRÉMIX

Souvent plébiscités dans les apéros ou les soirées d'été, les prémix (appelés aussi *alcopops* ou *ready to drink*) sont des mélanges d'alcool et de boissons sucrées comme des jus de fruits ou des sodas, vendus prêts à consommer : des whisky-cola par exemple ou bien du rosé-pamplemousse. Dans toutes ces boissons, il y a entre 1,2 et 12 % d'alcool, dont le goût est souvent masqué par des arômes. On y trouve surtout une quantité importante de sucres : plus de 35 g/L ! La quantité de calories absorbées est d'autant plus importante. De plus, les alcools et sucres utilisés dans ces produits sont bien souvent de piètre qualité. Enfin, le marketing des prémix cible préférentiellement les jeunes, et favorise le *binge drinking*, qui peut conduire à des comportements à risques et une addiction. ■

CHOISIR DE BONNES SAUCISSES

Faites attention à la composition des saucisses à griller. Vérifiez les étiquettes et préférez les produits avec peu d'ingrédients. Le profil énergétique vous indiquera les produits à choisir en priorité, ceux qui sont les plus riches en protéines et les moins gras. Évitez les sucres ajoutés (saccharose, sirop de glucose, dextrose), qui servent à masquer une amertume, à colorer et caraméliser la saucisse lors de la cuisson ou à assurer une meilleure conservation. ■

SAUCISSON DE MARCHÉ

Se promener sur les marchés d'été est un plaisir, et nous sommes tentés de découvrir les spécialités locales. Parmi celles-ci, le saucisson, dont la qualité peut être inégale et dont les appellations fantaisistes peuvent nous tromper. Pour repérer un bon saucisson, assurez-vous qu'il possède une étiquette détaillant sa composition. Recherchez la quantité de viande utilisée (obligatoire) et le taux de matière grasse, qui ne doit pas dépasser 30 %. Un saucisson en boyau naturel présente une forme irrégulière, tandis qu'un saucisson artisanal est souvent fermé aux deux extrémités par des ficelles et non des agrafes. Il doit arborer une moisissure naturelle de teinte blanc nacré, gris ou un peu verdâtre. Si, en le secouant, une poudre blanche tombe, il s'agit... de talc ! Demandez de le tester avant de l'acheter. Les morceaux de gras se décollent de la viande à la découpe ? Alors le saucisson est mal fermenté et mal séché. ■

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN, À TESTER

Référence en matière d'équilibre alimentaire et de santé cardio-vasculaire, ce régime priviliege les produits frais et bruts. L'été est la saison idéale pour l'expérimenter en famille ou entre amis. Ce concept est né d'un constat simple, corroboré par nombre d'études scientifiques : avant l'avènement de l'alimentation industrielle, les habitants du pourtour méditerranéen développaient moins de maladies cardio-vasculaires.

Après observation, il s'est avéré que ce mode d'alimentation « est un peu le prototype de l'équilibre nutritionnel », confirme le docteur Jean-Michel Lecerf, endocrinologue nutritionniste et auteur de *40 idées fausses sur les régimes* (éd. Quae, 2023). « Ce régime est non seulement associé à une bonne santé cardiovasculaire, mais aussi à moins de cancers, de déclin cognitif lié à l'âge, d'obésité, de diabète, de maladie d'Alzheimer... »

MOINS DE VIANDE, MOINS DE SEL

- Dans les grandes lignes, le régime méditerranéen s'articule autour du végétal, sans être végétarien. Au menu ? « Pas trop de viande rouge et une consommation modérée de viande blanche, de poisson et de produits laitiers », résume Alice Le Grand, diététicienne nutritionniste, spécialiste des maladies cardiovasculaires. Les légumes, fruits, céréales, légumineuses, oléagineux et huiles végétales tiennent une place de choix, « tout comme les épices et les herbes



aromatiques, qui permettent de « lever le pied sur le sel », ajoute l'experte.

- Ce régime priviliege également les produits frais et de saison, délaissant les aliments transformés (sauf le pain et les pâtes) au profit des ingrédients bruts et du fait maison. Savoureux et peu contraignant, ce mode d'alimentation fournit à l'organisme les nutriments nécessaires dans les bonnes proportions : « Beaucoup de nutriments protecteurs, des fibres, des vitamines, des antioxydants, des polyphénols, des caroténoïdes... », détaille le docteur Lecerf.

Les céréales complètes, ou semi-complètes pour les intestins un peu fragiles, y sont pour beaucoup.

METTEZ-VOUS AUX FOURNEAUX !

Les bénéfices de ce régime ? Moins d'inflammation et de plaques d'athérome dans la paroi des artères, des effets protecteurs sur les vaisseaux sanguins et une action bénéfique sur le stress oxydatif (l'agression des constituants de la cellule). Mais ne vous attendez pas à voir baisser drastique-

ment votre taux de cholestérol : « Le régime méditerranéen diminue très fortement les maladies cardiovasculaires sans modifier de façon significative le taux de cholestérol dans le sang, prévient le docteur Lecerf.

Il ne peut en aucun cas se substituer à un traitement médicamenteux si ce dernier se révèle nécessaire. » Reste à adopter une nouvelle routine alimentaire. Son conseil : « Commencez par utiliser des ingrédients bruts, cuisinez vous-même et sentez-vous libre d'adapter vos menus aux ingrédients typiques de votre région ! » ■



LIMITER LA CUISSON AU BARBECUE

- Toute cuisson poussée, en temps et surtout en température, comme celle au barbecue, provoque une altération des molécules des aliments, créant des substances oxydantes et pro-inflammatoires. Faut-il alors freiner l'enthousiasme de nos papilles mises en appétit par les composés aromatiques dégagés ?
- Le corps possède des capacités intrinsèques de réparation à l'œuvre en permanence et 10 à 20 % des éléments toxiques sont éliminés dans les urines.
- Cependant, il est préférable de ne pas consommer des aliments arborant une couleur proche du noir.
- Autre recommandation, se méfier du barbecue et du wok qui montent très haut en température. Privilégiez les cuisssons très rapides et en remuant fréquemment les aliments.
- Enfin, dégelez les plats à température ambiante, car, pour cuire une pizza ou un steak à cœur, il faut pousser ou prolonger la cuisson. On augmente ainsi le risque que se forme une croûte surcuite en surface, et donc des éléments toxiques. ■

SOIGNER SA SANTÉ AVEC LES SARDINES

- En été aussi, on peut manger du gras, mais pas n'importe lequel.
- Il s'agit principalement des acides gras polyinsaturés oméga-3 et oméga-6, qui représentent 30 % des lipides cérébraux.
- On les dit « essentiels », car le cerveau n'est pas capable de les fabriquer lui-même.
- Il faut donc les puiser dans l'alimentation : dans les poissons gras (sardines, maquereaux, harengs, saumons, etc.) et dans certaines huiles végétales (colza, lin, noix) pour les oméga-3 ; dans les produits animaux et d'autres huiles (tournesol, pépins de raisin, maïs) pour les oméga-6.
- Problème, le rapport oméga-3/oméga-6 doit respecter un équilibre de 1 pour 4. Or il est souvent de 1 pour 20, en raison d'une alimentation trop riche en produits transformés. ■



ACNÉ ET HUILE CAPILLAIRE

En été, on protège ses cheveux avec des produits capillaires à composés huileux. Attention, veillez à ce que ces produits ne gouttent pas sur le front. Chaleur et transpiration aidant, ils risquent de déclencher des acnés comédogènes sur le visage. ■

PAS D'UV SUR LES CICATRICES

- Les cicatrices profondes doivent être protégées de toute exposition solaire pendant un an à l'aide d'un vêtement, d'un pansement ou d'une crème solaire avec un indice de protection (FPS) 50+, renouvelée régulièrement.
- Les UV entretiennent, en effet, une inflammation qui ralentit la cicatrisation cutanée, un processus qui est déjà lent, voire qui engendre une marque disgracieuse.
- Après quelques années, certaines cicatrices demeurent plus claires que le reste de la peau : elles sont plus à risque de cancer de la peau et de vieillissement précoce. Il faut donc continuer à les protéger contre les UV.
- À noter que les personnes à peau foncée présentent, elles, un risque plus important d'hyperpigmentation de leurs cicatrices. ■

BIEN MANGER POUR MOINS TRANSPIRER

L'hypersudation, ou hyperhidrose, consiste en une transpiration excessive, liée à la suractivité des glandes sudoripares. Son origine ? On soupçonne des facteurs génétiques ou un dérèglement du système nerveux : il déclencherait la production de sueur (raîchissante) alors même que la température corporelle est normale (37 °C). Alimentation conseillée : croquer de l'ail, car il procure une odeur plus agréable à la sueur !

Côté haleine, c'est une autre histoire...

Aliments à éviter : les épices, les boissons excitantes (café, thé, boissons énergisantes) et l'alcool, les boissons très chaudes, la viande rouge et la charcuterie. ■

LE SPORT LE SOIR ?

En été, il fait jour tard et c'est souvent en fin de journée que les températures sont plus clémentes pour pratiquer le jogging ou un autre sport, à l'intérieur comme à l'extérieur. De récentes études montrent que faire du sport en fin de journée n'a pas de réel effet négatif sur le sommeil de la plupart d'entre nous, à condition qu'il soit arrêté au moins 2 h avant de se coucher, surtout si les séances sont accompagnées d'un dîner léger. ■



LES VICTIMES PRÉFÉRÉES DES MOUSTIQUES

En général, on sait si l'on se fait facilement piquer ou non. Sachez que les femelles moustiques (ce sont elles qui piquent) sont particulièrement attirées par les personnes de groupe sanguin 0, comme par celles qui expirent beaucoup de dioxyde de carbone ou qui ont une température corporelle élevée (les femmes enceintes ou les personnes de forte corpulence notamment). L'odeur de transpiration les attire aussi, tout comme la consommation de bière. En revanche, l'ail leur déplaît ! ■

DÎNER À LA BONNE HEURE

La santé, tant physique que mentale, passe, notamment par l'alimentation. En plus de bien manger, il faut aussi bien répartir ses repas. Ce que l'on a tendance à oublier en été. Les experts soulignent l'existence d'un lien entre un apport énergétique élevé en soirée et une augmentation du risque d'obésité. D'où la préconisation de dîner léger et de respecter un délai d'environ 2 h entre le dîner et le coucher. ■

Réponse d'expert

DOMINIQUE GAUGUIER, DIRECTEUR DE RECHERCHE À L'INSERM.

"LES PROBIOTIQUES SONT-ILS UTILES LORS D'UN TRAITEMENT ANTIBIOTIQUE ?"

Oui. Les antibiotiques s'attaquent aux bactéries pathogènes comme aux

« bonnes » bactéries de notre intestin. Résultat : ils provoquent souvent des diarrhées. C'est là que les probiotiques sont intéressants. Ces micro-organismes vivants, disponibles sous forme de gélule, poudre ou liquide, restaurent la fonction intestinale, essentielle pour notre santé. Selon l'Organisation mondiale de gastroentérologie, leur efficacité

dans ce contexte est avérée. Chez l'adulte, les probiotiques des genres *Lactobacillus* et *Bifidobacteria* réduisent ainsi significativement le risque de diarrhée. Les progrès des connaissances sur la composition de la flore intestinale permettront à terme d'améliorer encore la composition et l'efficacité des produits à base de probiotiques. ■

BRONZAGE À LA PLAGE

Avec quelques astuces, on peut limiter les risques de coups de soleil sur la plage. Afin de savoir facilement si le soleil est au plus haut, positionnez-vous debout, face au soleil. Si votre ombre est plus petite que vous, il y a grand danger à ne pas se protéger. Si vous avez adopté la tactique parasol, notamment si vous avez de jeunes enfants, il vaut mieux se tenir sous le milieu du parasol pour éviter la réverbération, sans oublier de se protéger avec de la crème solaire. Et dans l'eau, sachez que les UV pénètrent jusqu'à 60 cm de profondeur. ■

PRIVILÉGIEZ LES POÈLES EN INOX

- Chauffé, le téflon provoque des émissions de polluants éternels, les PFAS (substances per- et polyfluoroalkyles). Beaucoup de ces substances sont déjà prohibées en Europe. Et elles le seront complètement dans les vêtements et les cosmétiques à partir de 2026.
- En revanche, les ustensiles de cuisine ont été exemptés d'interdiction, malgré une toxicité des PFAS établie. Il est notamment reconnu des effets sur la fertilité, le développement du fœtus, le foie et les reins. Les PFAS interfèrent aussi avec le système hormonal et immunitaire. ■



SUIVI DES AUDIOPROTHÈSES

Le suivi, inclus dans le coût de l'appareillage, est recommandé tous les six mois après la première année. Il peut même être plus fréquent si le port des prothèses est gênant. Il est essentiel de ne pas laisser traîner et de demander un suivi régulier. ■

QUELLES TEINTES DE VERRES CHOISIR POUR LES LUNETTES SOLAIRES

- Les verres gris garantissent une vision des couleurs proche de la réalité, et protègent bien de la luminosité. Idéaux en plein été.
- Les verres bruns/marron renforcent les contrastes et facilitent la perception visuelle des reliefs.
- Les verres jaunes/orangés, eux, sont préférables par temps gris ou en faible luminosité, car ils augmentent les reliefs sans assombrir le paysage. Utiles en voiture ou à vélo.
- Les verres rouges/rosés accentuent les contrastes de couleurs et sont idéaux pour les sports de précision en plein air.
- Enfin, les verres dégradés peuvent être utilisés si l'on a besoin de voir sans teinte. ■



Réponse d'expert

**DR MAGALI OLIVA-LABADIE,
RESPONSABLE DU CENTRE ANTIPOISON
ET TOXICOLOGIE DU CHU DE BORDEAUX.**

"EST-IL UTILE D'AVOIR UNE POMPE À VENIN ?"

Non, ça ne sert à rien. Après une piqûre d'insecte ou une morsure de serpent, le venin se diffuse très rapidement dans les tissus, et il n'a

jamais été démontré qu'une pompe ou un extracteur permettait de l'aspirer et de réduire le risque d'une éventuelle réaction allergique. D'autant que, pour aspirer, il faut plaquer fortement l'outil contre la peau, ce qui favorise la diffusion des toxines... Quant à appliquer de la chaleur, certains venins y sont sensibles, mais il y a aussi un risque important de brûlure, mieux vaut

donc éviter cette solution. Le plus utile est d'appliquer du froid, un glaçon par exemple, car cela provoque une vasoconstriction (*réduction du diamètre des vaisseaux sanguins, NDLR*) qui va limiter la diffusion du venin. Et désinfecter. Enfin, la personne doit rester calme et ne pas bouger, car si son rythme cardiaque s'accélère, les toxines se diffusent plus facilement. ■

ATTENTION AUX CONTAMINATIONS

En été, buffets et barbecues se succèdent, et de nombreux plats, qu'ils soient crus ou cuits, restent parfois longtemps exposés à la chaleur et aux rayons du soleil. De manière générale, si un aliment n'est pas conservé au froid alors qu'il devrait l'être, les bactéries vont se multiplier et produire des entérotoxines, des substances pathogènes à l'origine des symptômes digestifs. À noter que ces bactéries survivent à la cuisson ! On fera très attention aussi aux staphylocoques dorés, des bactéries naturellement présentes sur la peau et les muqueuses. Une grande diversité d'aliments peut donc être contaminée lorsque les règles d'hygiène ne sont pas respectées : plats cuisinés, pâtisseries, salades composées, viandes, produits laitiers, fromages... ■

3 FRANÇAIS SUR 10

GRIGNOTENT RÉGULIÈREMENT EN MATINÉE ET EN SOIRÉE



- Une tendance amenée à se développer, car elle est plus ancrée chez les 25-34 ans.
- Fait nouveau, les plus de 65 ans adorent de plus en plus déguster ces petits plaisirs sucrés ou salés avant de dormir.
- Or, ce type de grignotage peut, à terme, entraîner le développement de troubles du métabolisme.
- L'été est la saison idéale pour remplacer ces craquages inutiles par un yaourt nature, une pomme ou quelques fruits rouges. ■

COLORATION VÉGÉTALE

Si vous avez opté pour les produits de coloration capillaire végétale, sachez qu'ils ne sont pas exempts de risques d'allergies. En effet, ils sont autorisés à comprendre jusqu'à 2 % de PPD (p-phénylenediamine), un allergène connu, mais très efficace pour faire tenir les couleurs. ■

SPORT PAR DE FORTES CHALEURS

La course et la marche sont excellentes pour la santé. Mais en été, il vaut mieux prendre quelques précautions. Évitez les heures les plus chaudes de la journée, et priviliez le matin. Emportez de l'eau, de préférence légèrement salée (une pincée de sel pour ½ L d'eau). Surtout, buvez au fur et à mesure de l'effort, sans attendre d'avoir soif. Oubliez l'eau glacée, qui peut provoquer des troubles digestifs désagréables. Dès que possible, rafraîchissez-vous en tamponnant votre cou et votre front avec de l'eau froide. Plonger vos coudes dans de l'eau froide est également efficace pour faire baisser rapidement votre température. Au retour, évitez les douches glacées, qui ne feront qu'augmenter votre température corporelle. Une eau tiède, en revanche, la fera baisser. ■

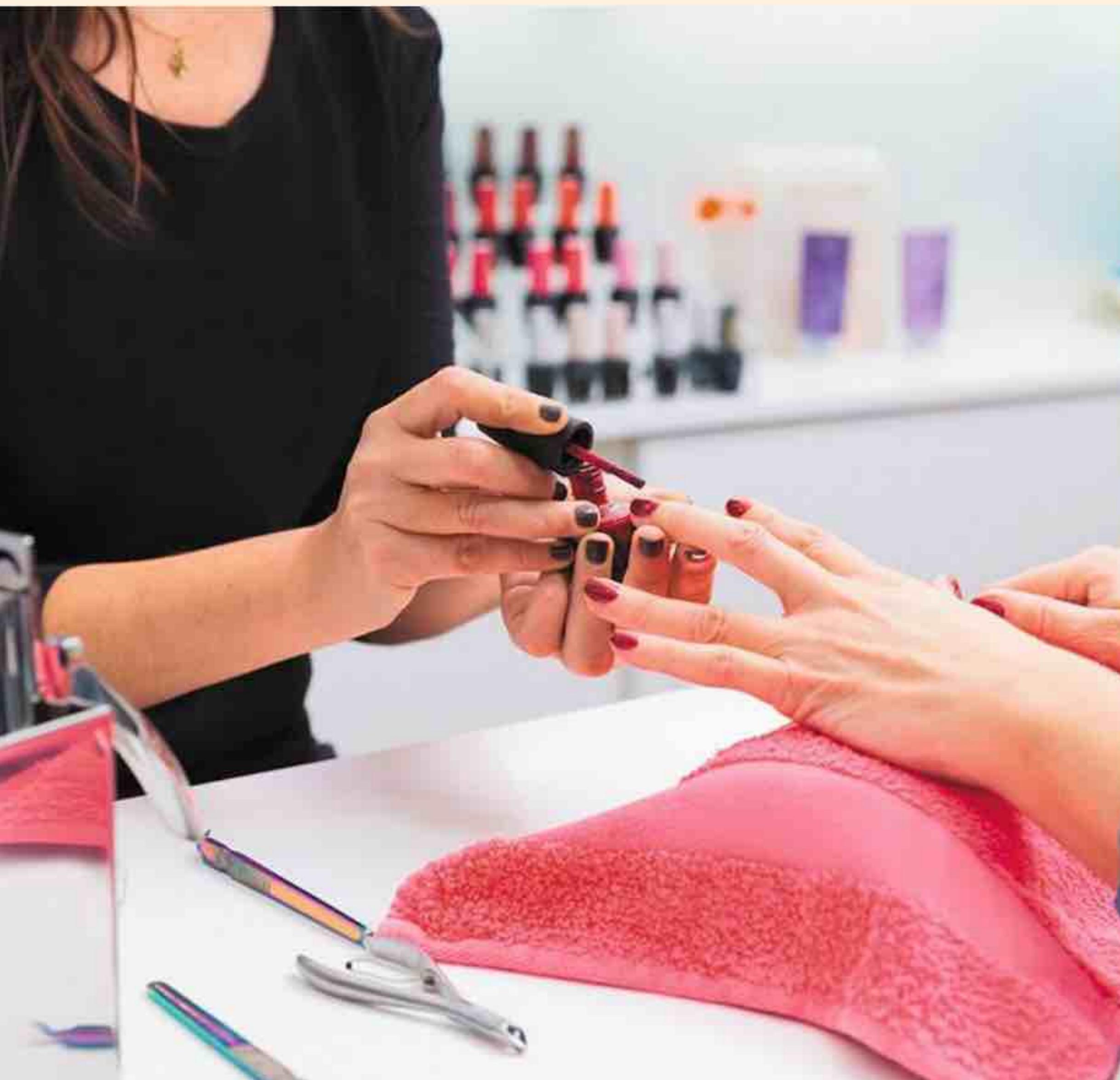


VÊTEMENTS ANTIMOUSTIQUES

Les moustiques préfèrent les parties découvertes du corps et les vêtements ont une capacité très variable à faire barrière, surtout quand on porte des cotons légers. La trompe des moustiques, qui leur sert de seringue, peut passer entre les mailles... Raison pour laquelle il est conseillé de préférer des vêtements amples et clairs, au maillage serré et, en cas de forte infestation, de sélectionner des produits à appliquer sur les vêtements. ■

LA BONNE HYGIÈNE DES BARS À ONGLES

On adore arborer de jolis pieds éclairés d'un beau vernis en été. Les bars à ongles sont de plus en plus présents et proposent des services rapides.



On peut néanmoins s'interroger sur le respect des règles d'hygiène. En voici quelques-unes que le professionnel doit respecter :

- La personne en charge de vos mains et pieds doit se laver et se désinfecter les mains avant vos soins.
- Elle peut d'ailleurs s'assurer que vous vous êtes également lavé les mains.
- Elle doit porter une tenue professionnelle (blouse ou kimono), au-dessus de ses vêtements.
- Le « coussin » de manucure doit être couvert d'une serviette éponge à usage unique.
- Les limes utilisées doivent être jetées ou recyclées après chaque utilisation.
- Fiez-vous enfin à votre odorat pour détecter d'éventuels soucis d'aération. Indispensable pour évacuer les relents de produits irritants comme les dissolvants. ■

PEAUX FONCÉES À PROTÉGER AUSSI

Les peaux foncées doivent être autant protégées que les peaux claires. Certes, au niveau d'une peau noire, la mélanine ne laisserait pénétrer que 7,5 % des UVB et 17,5 % des UVA contre respectivement 24 % et 55 % pour une peau claire. Elle est ainsi plutôt mieux protégée de ces rayons nocifs. Mais elle nécessite tout de même, comme pour les autres couleurs de peau, une double protection contre les UVA et UVB. Pas question donc de faire l'impasse sur la crème solaire. ■

RÉSISTER AUX ÉCHANTILLONS

Il faut savoir que la loi interdit désormais la distribution d'échantillons, notamment de cosmétiques et de parfums, sauf si le client en fait la demande. Une obligation censée nous faire réfléchir à l'impact de ces petits conditionnements sur l'environnement. Alors oui aux échantillons, mais uniquement si nous souhaitons vraiment tester un produit. ■

AUTOBRONZANTS ET UV

Ce n'est pas très intuitif, mais ne comptez pas sur les autobronzants pour faire barrière aux UV : s'ils donnent une impression de bronzage une fois appliqués sur la peau, c'est parce qu'ils s'oxydent et foncent au contact de l'air. Mais ils n'agissent pas sur la peau elle-même. Ils ne protègent pas contre les UV et cela ne change donc rien aux précautions à prendre lorsque l'on s'expose au soleil. ■

DÉMAQUILLAGE ET WATERPROOF

L'été, surtout durant les périodes de vacances, on apprécie de porter un mascara waterproof. Si vous n'en utilisez pas le reste de l'année, et afin d'éviter d'avoir mal aux yeux lors du démaquillage, quelques recommandations. Respectez la date limite des six mois après ouverture, même si vous ne l'utilisez pas tous les jours et ne le partagez pas. Si les conservateurs évitent aux bactéries qui sont transférées des cils au mascara d'y proliférer, ils se dégradent plus vite à la chaleur : ne les laissez pas en plein soleil ! Ensuite, évitez les versions waterproof lorsque vous portez des lentilles. Elles nécessitent en effet des démaquillants huileux ou gras qui peuvent créer des réactions avec les traitements de surface des lentilles de contact et les rendre inconfortables. Secouez bien le produit démaquillant avant de le poser sur les paupières avec un coton propre. ■

UN BRONZAGE QUI TIENT

L'hydratation est la clé d'un bronzage durable. Une simple crème ou un lait peut suffire. On n'écarte pas les produits après-soleil qui contiennent des substances antioxydantes et apaisantes. Évitez ceux qui renferment des parfums, de l'alcool ou des conservateurs. Il faut boire de l'eau et conserver une alimentation variée et riche en fruits et légumes. Le gommage n'est pas intéressant, car il enlève la couche superficielle de peau qui est celle qui a bronzé ! ■

ANTIRIDES MAIS PAS ANTI-UV

Ce n'est pas parce qu'une crème antirides présente un écran SPF qu'elle va vous protéger du soleil. Pour commencer, l'indice de protection est faible. Ensuite, l'application d'une crème solaire doit être renouvelée toutes les deux heures, et ce, dans des quantités significatives si l'on veut être suffisamment protégé. Or, une crème antirides s'applique uniquement le matin ou, tout au plus, deux fois par jour. Et qui plus est, en touches légères. ■

SE RÉFÉRER AU COSMÉTO'SCORE

Cet outil destiné à noter les produits de beauté a été mis au point par les ingénieurs de l'Institut national de la consommation (INC, éditeur de 60 Millions). Il est basé sur un système d'évaluation qui prend en compte tous les ingrédients, en pondérant les risques selon leur importance dans le produit et suivant l'usage qu'on en fait. Il attribue des notes allant de A à E. ■

UNE MÊME CRÈME POUR TOUTE LA FAMILLE

Les marques proposent de plus en plus de produits solaires destinés aux enfants. Ces produits ne font ni mieux ni moins bien que les autres. Le niveau de protection affiché, haute ou très haute protection, a la même efficacité que les produits pour adultes. Donc, ne vous interdisez pas d'appliquer votre propre crème sur les bras de votre enfant si vous utilisez un indice 50+. Et l'important est d'en mettre suffisamment et de limiter les expositions au soleil durant les heures chaudes de la journée. ■

DIOXYDE DE TITANE DANS MA CRÈME ?

- Scrutez bien les étiquettes de vos produits solaires, surtout en cas de petite lésion cutanée.
- Repérez la présence de dioxyde de titane (CI77891). Interdit dans l'alimentation, son usage est contesté dans les cosmétiques.
- Dans tous les cas, agitez bien les formules en spray et les flacons-pompes pour homogénéiser le produit avant de l'appliquer sur la peau. ■

LES CHEVEUX ET LE SOLEIL

- En été, les cheveux sont mis à rude épreuve : soleil, transpiration, mer...
- Pour les protéger, on évite de les agresser.
- Ne les lavez pas trop souvent, un rinçage à l'eau suffit pour les débarrasser du sable et du sel.
- Ne les serrez pas trop en les attachant.

Chignon, queue-de-cheval, tresses... peuvent entraîner des pertes de cheveux.

- Et enfin, pour préserver votre chevelure de l'exposition au soleil, rien ne vaut un chapeau ou un foulard. En mettant cuir chevelu et racines capillaires à l'abri, vous éviterez plus facilement les coups de soleil sur la peau du crâne et leurs conséquences : une desquamation (pellicules) et un risque accru de cancer de la peau. ■



VÊTEMENTS ET CRÈMES SOLAIRES

La meilleure protection solaire reste celle conférée par les vêtements, notamment pour les enfants. Pour une protection solaire optimale, portez un t-shirt foncé, plutôt que blanc, car les couleurs foncées arrêtent mieux les UV. En complément, appliquez généreusement la crème solaire sur le visage et les parties découvertes du corps. Une application à renouveler toutes les deux heures. ■

CRÈMES SOLAIRES

ET ENVIRONNEMENT

Les marques rivalisent d'imagination pour faire croire que leurs produits solaires ne nuisent pas à l'environnement. Les moins nocifs pour la nature sont dépourvus de filtres solaires solubles dans l'eau, et présentent des formulations sans silicone, des filtres sans impact sur les coraux ou encore les planctons et des contenants recyclables et surtout recyclés. ■

UV EN CABINE

On peut être tenté de « faire » quelques séances de bronzage en cabine afin d'arriver hâlé sur la plage. Les instituts en profitent d'ailleurs pour mettre en avant leurs avantages sur la préparation de la peau au soleil. Le corps médical réfute cette allégation. En effet, notre organisme ne peut supporter qu'une quantité limitée d'UV tout au long de la vie. Au-delà, les risques de vieillissement prématuré et surtout les risques de cancer de la peau augmentent considérablement. Les cabines UV grignotent ce capital sans aucun bénéfice en retour, car le bronzage n'est pas une protection suffisante contre les risques encourus au soleil. ■

BIEN APPLIQUER SA CRÈME

On peut entendre des recommandations contradictoires sur le délai à respecter entre application d'un produit et exposition au soleil. Pourtant, un consensus semble se dégager pour un délai de 30 min entre la première application et l'exposition. ■



LÈVRES ET SOLEIL

Nos lèvres sont très exposées toute l'année et, en été, nous oublions souvent de les protéger des effets néfastes du soleil : déshydratation, vieillissement cutané, taches... Et même coups de soleil. Il faut se souvenir que les lèvres produisent peu de mélanine, le pigment qui colore la peau et la protège. Hydratez vos lèvres avec des baumes – que vous ne partagerez pas. Ne pensez pas que poser votre crème solaire sur les lèvres est suffisant. Un baume spécialisé, sans parfum, apportera aux lèvres un film hydrolipidique indispensable. ■

TATOUAGES ÉPHÉMÈRES

- Lors des vacances, on peut être tenté par un joli tatouage éphémère. Moins risqués que les tatouages classiques, ces dessins sur la peau disparaissent en effet au bout de quelques jours. Mais ils peuvent provoquer des réactions allergiques graves et laisser des traces à vie.
- Ingrédient en cause : la paraphénylénediamine (PPD), un colorant très allergisant, souvent ajouté au henné pour lui donner une couleur noire et le faire durer plus longtemps. Les réactions peuvent être violentes et nécessiter parfois une intervention médicale. La PPD peut également conduire à une polysensibilisation irréversible.
- Si vous souhaitez tout de même rentrer de vacances avec un cœur sur le bras, vérifiez bien que le henné est naturel : sa couleur doit varier du brun à l'orange.
- En revanche, si l'encre est très noire et que le dessin peut être réalisé en quelques minutes, c'est mauvais signe. Enfin, refusez tout tatouage éphémère sur un enfant. ■

BOOSTER LES CILS

On propose désormais des « boosters de cils », à côté des mascaras. Si vous êtes tenté par l'un de ces produits, vérifiez qu'il est bien dépourvu d'hormones telles que la prostaglandine et ses dérivés. Certes, ces molécules stimulent la pousse des cils. Mais elles peuvent provoquer des taches et même des dépigmentations de l'iris. La prostaglandine est en fait une hormone à usage médical qui ne devrait pas figurer en cosmétique. Les fabricants mettent maintenant en avant des boosters sans hormones, mais les molécules qui les remplacent ne sont pas non plus exemptes de risques. Si vous souhaitez vraiment agir sur vos cils, vous pouvez utiliser de l'huile de ricin. Un bon émollient pour protéger, hydrater et fortifier les cils. Elle est réputée pour faciliter leur croissance sur le moyen terme. ■



SHAMPOOING, DENTIFRICES ET DÉODORANTS SOLIDES

Réputés plus écolos que leurs équivalents classiques, les cosmétiques solides ont aussi un format idéal quand on doit boucler une petite valise. Mais sont-ils sains ? « 60 » les a testés.

SHAMPOOINGS SOLIDES, DÉCEPTION À L'USAGE

Les shampooings solides testés se présentent sous la forme de galets ou de pains, avec un plus petit nombre d'ingrédients que leurs homologues conventionnels. Ils contiennent quand même un peu d'eau et parfois des conservateurs, mais en plus petite quantité.

• DES INGRÉDIENTS PLUS CONCENTRÉS PEUVENT IRRITER

Est-ce le prix à payer pour des shampooings plus verts et plus sains ? Ou juste une question de temps pour que les cheveux s'y fassent – comme on peut le lire sur certains blogs – ou pour comprendre comment les utiliser ? Il est vrai que les ingrédients n'étant pas dilués, le shampoing est plus concentré : s'il est mal utilisé,

il peut irriter le cuir chevelu, par exemple.

DENTIFRICES SOLIDES, L'ABRASION EN QUESTION

En poudre, sticks, galets ou pastilles, les dentifrices solides contiennent des agents abrasifs (siwak, kaolin, hydroxyapatite, charbon, carbonate de calcium) et mousants. La plupart sont sans conservateurs, ce qui implique de bien les stocker et de ne pas les partager.

• L'ABSENCE FRÉQUENTE DE FLUOR NE NOUS RASSURE PAS

Beaucoup de ces dentifrices sont sans fluor et cette absence est même fréquemment mise en avant sur les emballages. Pourquoi le fluor est-il devenu indésirable dans beaucoup de dentifrices bio ou solides ? Chez l'adulte, les preuves de

l'intérêt de ce minéral ne manquent pourtant pas.

DÉODORANTS SOLIDES, PAS TOUJOURS PRATIQUES

Les déodorants solides, en stick ou en crème, se composent essentiellement de corps gras et d'ingrédients destinés à contrôler la flore bactérienne, les odeurs et l'humidité. Ils contiennent également du bicarbonate de sodium, un antibactérien, du ricinoléate de zinc (anti-odeurs), ou de la terre de diatomée et de l'amidon de maïs qui absorbent la sueur. Attention à la présence fréquente d'huiles essentielles, à la fois parfumantes et antimicrobiennes : elles peuvent être allergisantes ou sensibilisantes, et à risque pour la femme enceinte. ■





AUTOMNE

ÉCONOMISER L'EAU DE LA DOUCHE

- Bains et douches réunis représentent le plus gros poste de dépense en eau du foyer (39 % selon le Centre d'information sur l'eau).
- Une douchette classique expédie environ 15 L par minute soit 75 L pour se laver pendant cinq minutes.
- Une douchette économique peut réduire le débit à seulement 6 L, soit 30 L pour la même durée.
- L'eau est mélangée à de l'air et propulsée par de minuscules perforations dans le pommeau. La pression reste forte mais la quantité d'eau consommée diminue.
- Impact sur la facture : jusqu'à 40 % d'économie.
- Sachez que les pommeaux spécialisés les plus chers ne sont pas forcément ceux qui vous permettent d'économiser le plus d'eau. ■

BIEN COMBATTRE LA ROUILLE

Une tache de rouille sur vos vêtements de bricolage ?

- Versez du jus de citron directement sur la tache et saupoudrez de sel de table.
- Laissez sécher puis lavez normalement le vêtement, en machine ou à la main.

Si la rouille s'est incrustée sur vos clés, couteaux ou outils ?

- Frottez-les avec du bicarbonate de soude.
- Essuyez ensuite avec un torchon sec. ■

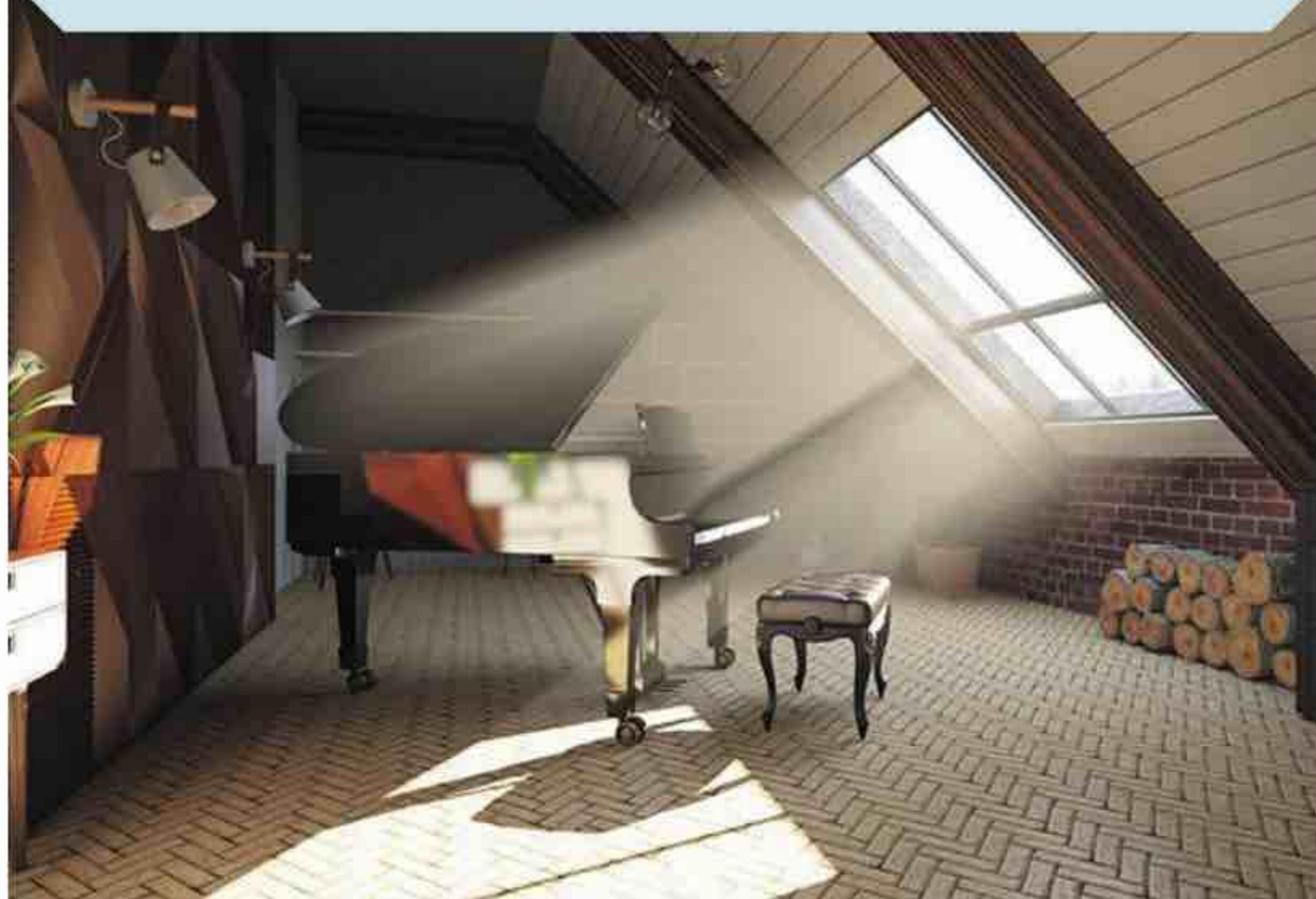
EN 2022, 74,7 % DES ÉLÈVES FORMÉS EN CONDUITE ACCOMPAGNÉE ONT OBTENU LEUR PERMIS, POUR UNE MOYENNE DE 56,8 %, TOUS CANDIDATS CONFONDUS.

- Accessible dès l'âge de 15 ans, la conduite anticipée sourit aux candidats.
- Avant de pouvoir rouler accompagné par un titulaire du permis B depuis au moins cinq ans, il faudra d'abord suivre une formation théorique et pratique de 20 h et réussir l'épreuve du code.
- L'examen pourra être présenté au bout d'un an de conduite et après avoir parcouru au moins 3 000 km. ■



ÉLOIGNER LES RONGEURS

Les musaraignes, mulots et autres petits rongeurs ont tendance à rentrer dans les maisons pour se mettre au chaud, dès les premiers jours de chauffage intérieur. Les greniers sont des lieux idéaux pour ces petits animaux. Il y fait chaud, ils y sont peu dérangés et il y a plein de vieux cartons, papiers ou tissus à dévorer. Il est temps de passer à l'action. Déposez de petits tas de poivre moulu aux endroits où les rongeurs sont susceptibles d'entrer dans votre maison. Pensez aussi à reboucher les petits interstices, trous et fissures de vos murs pour éviter de leur laisser des chemins balisés ! Ne conservez pas de denrées ou d'objets susceptibles de moisir. Si vous avez repéré la présence de rongeurs, vaporisez des morceaux de tissus avec de l'huile essentielle de menthe poivrée ou d'eucalyptus et disposez-les à différents endroits. En complément, disposez des pièges et surtout écartez chiens et chats du grenier. ■



CHECK-LIST D'AUTOMNE

Avant les grands froids de l'automne, procédez à une inspection complète de certains des équipements de la maison.



- Vérifiez les gouttières.
- Ramonez les cheminées.
- Rentrez les bûches de bois sec.
- Vérifiez la chaudière.
- Mettez en marche et purgez les radiateurs.
- Aérez les couettes, literies et couchages d'hiver.
- Retournez les matelas à deux faces.
- Calfeutrez les bas de portes et de portes-fenêtres.
- Rangez le mobilier de jardin fragile.
- Purgez les arrivées d'eau extérieures hors gel.
- Ajustez les quantités de sel de déneigement disponibles pour parer à des coups de froid tôt en saison.
- Vérifiez l'accès au garage (surtout quand il est en sous-sol) afin d'être certain que vous pourrez y rentrer sans problèmes par grand froid. ■

PUIS-JE COUPER LES BRANCHES DE MON VOISIN ?

Surtout pas ! Vous avez interdiction d'y toucher sans l'accord préalable du propriétaire de l'arbre. S'il refuse que vous vous en occupiez, vous pouvez alors exiger qu'il élague toutes les branches qui débordent chez vous jusqu'au niveau de votre clôture. Au besoin, citez-lui l'article 673 du code civil qui précise que « Celui sur la propriété duquel avancent les branches des arbres, arbustes et arbrisseaux du voisin peut contraindre celui-ci à les couper ». C'est seulement s'il ne s'exécute pas à l'amiable (ce qui est toujours préférable) que vous pourrez l'y contraindre en saisissant le tribunal judiciaire. ■



Réponse d'expert

FRANÇOISE HÉBERT-WIMARD,
JURISTE À L'INC.

"QU'EST-CE QUE JE RISQUE SI JE ROULE AVEC DES PNEUS LISSES ?"

Pour des raisons de sécurité et de bonne adhérence, les pneus doivent

présenter des rainures d'une profondeur minimale de 1,6 mm sachant que la hauteur de la sculpture d'un pneu neuf est de 8 à 9 mm. Pour savoir si vous devez en changer, référez-vous aux témoins d'usure présents dans leurs rainures. Pour rappel, circuler avec des pneus lisses entraîne une contravention de

quatrième classe, soit une amende entre 135 € et 735 €. Elle vous expose à l'immobilisation de votre véhicule ou à sa mise en fourrière. Enfin, en cas de contrôle technique, le procès-verbal ne vous sera pas délivré et vous serez obligé de passer une contre-visite pour attester que les pneus ont été remplacés. ■

KIT POUR PARER AUX INTEMPÉRIES EN VOITURE

- Pour éviter de se faire prendre aux pièges de la pluie, de la grêle ou de la neige, préparez un sac que vous laisserez dans le coffre de votre voiture.
- Prévoyez une torche, une couverture de survie, des gants épais, une chamoisine ou lingette en microfibres, une raclette à glace, une brosse, un sac de litière minérale pour chat – la matière répandue devant les roues peut vous permettre de sortir d'une ornière –, des câbles de batterie, une bouteille d'alcool à brûler s'il gèle fort. ■

MISE À JOUR DE WINDOWS

À partir du 14 octobre 2025, Microsoft ne fournira plus les mises à jour de sécurité. Mais dans une note d'avril 2024, la firme a indiqué que les entreprises bénéficieraient d'une continuité du service durant un an, en échange d'un abonnement de 61 \$ (55,90 € environ) par système d'exploitation installé. Ce prix doublera en 2026. Une mesure dissuasive, qui vise à accélérer la migration vers Windows 11. À noter : les systèmes d'exploitation de Microsoft Windows 11 sont actuellement préinstallés sur plus de 91 % des ordinateurs personnels. ■

DU BOIS SEC POUR BIEN CHAUFFER

Le bois humide brûle mal. Il pollue l'air et encrasse l'appareil et la cheminée. Surtout, il dégage jusqu'à deux fois moins de chaleur puisqu'une partie des calories se perd en vapeur d'eau. Vous devez donc choisir du bois sec, avec un taux d'humidité inférieur à 20 %. Pour vérifier le taux d'humidité, il existe des indices visuels : les bûches de bois sec présentent des extrémités grisées, avec de petites fentes. Lors de votre commande, demandez si la coupe des arbres a été faite en hiver (moins de sève, donc bois plus sec) ou au printemps (période des montées de sève). Stockez ensuite les bûches dans un endroit bien ventilé et abrité de la pluie. Évitez les caves et garages fermés. En extérieur, entreposez-les dans un lieu bien exposé au soleil. Ne couvrez pas le bois d'une bâche étanche, préférez une tôle inclinée. Dans tous les cas, les bûches ne doivent pas être en contact avec le sol. Rangez-les sur des palettes de récupération, par exemple. Enfin, le bois sèche mieux et brûle mieux s'il est fendu. N'hésitez donc pas à jouer de la hache. ■



Réponse d'expert

DES JURISTES DE L'INC.

"JE SUIS LOCATAIRE ET JE DOIS CHANGER MA SERRURE DE PORTE D'ENTRÉE. PUIS-JE LE FAIRE SANS AVERTIR LE PROPRIÉTAIRE ?"

Oui, vous pouvez changer le barillet ou la serrure de votre porte sans en demander l'autorisation à votre propriétaire. Y compris si rien ne

vous oblige à ce changement. À la sortie des lieux, il pourra toutefois vous demander de remettre la serrure d'origine. Mais la plupart du temps, seule une restitution des clefs est demandée. Dans ce cas, les frais d'installation seront à votre charge. Idem si ce changement est rendu nécessaire à la suite d'une perte de clef ou si la clef est cassée dans la serrure... sauf si vous parvenez à démontrer que la serrure était

vétuste ou défectueuse. Dans ce cas, ce sera au propriétaire, préalablement averti de cette défectuosité, de régler la facture. Enfin, si le changement de serrure intervient à la suite d'un cambriolage, le remplacement sera pris en charge par votre assurance ou celle de votre propriétaire. En cas de perte de clef, renseignez-vous également auprès de votre assureur habitation. ■



PROBLÈME DE POMPE À CHALEUR ? QUE FAIRE ?

C'est lors de la chauffe que les pompes à chaleur mal installées, mal calibrées ou mal réglées révèlent leurs dysfonctionnements. Il existe des recours, à condition d'avoir affaire à un professionnel sérieux et de bonne foi. Tentez d'abord une approche amiable en contactant directement votre installateur. L'idée : déclencher la visite d'un technicien. Premier objectif : obtenir un diagnostic sur l'appareil ou sur l'installation. Second objectif : bénéficier d'une réparation ou d'un réglage adapté

de la pompe à chaleur. Son intervention, voire une seconde visite, suffisent parfois à tout régler. En revanche, si toute réparation s'avère impossible, vous êtes alors confronté à un problème plus sérieux, qui va nécessiter une réponse juridique musclée. Afin de mettre toutes les chances de votre côté, faites-vous accompagner par une association de consommateurs locale, afin de vous faire épauler (voir page 99). N'hésitez pas à utiliser la garantie protection juridique que vous avez souscrite à part ou que vous

DÉTECTEURS DE MONOXYDE DE CARBONE OU DE FUMÉE ?

- Contrairement aux détecteurs de fumée (DAAF), obligatoires depuis 2015, l'installation d'un détecteur de monoxyde de carbone (CO) est une démarche volontaire.
- Mais attention ! Votre logement a beau être équipé d'un détecteur de monoxyde de carbone, vous n'êtes pas à l'abri d'une intoxication, car leur niveau de sécurité est trop souvent insuffisant. Si vous possédez les deux détecteurs, veillez à ne pas confondre leurs alarmes, car les comportements à adopter en réaction du déclenchement de l'alarme d'un DAAF (ne pas sortir de chez soi, calfeutrer les portes, se mettre à côté de la fenêtre et attendre les secours) sont à l'inverse de ceux à adopter si l'alarme d'un détecteur de CO₂ se déclenche (ouvrir les fenêtres et sortir du logement).
- De même, ces deux appareils ne s'installent pas au même endroit. Alors que les détecteurs de fumée doivent être fixés au plafond et de préférence au centre d'une pièce, les détecteurs de monoxyde de carbone sont plus efficaces lorsqu'ils sont placés à hauteur d'homme et à proximité des appareils à combustion ou des conduits de chauffage. Si vous souhaitez en installer un, assurez-vous au préalable que le détecteur que vous avez choisi soit conforme à la norme européenne NF EN 50291 (cette mention doit figurer sur l'emballage du produit). ■

Réponse d'expert

CORINNE LAMOUSSIÈRE-POUVREAU,
JURISTE À L'INC.

"J'AI PAYÉ UN MEUBLE EN TROIS FOIS. ON ME RÉCLAME 20 € DE FRAIS POUR UN RETARD DE PAIEMENT. EST-CE LÉGAL ?"

Le règlement en trois ou quatre fois

a longtemps été proposé gratuitement par les magasins pour doper leurs ventes. Mais la formule, rebaptisée mini-crédit pour des montants inférieurs à 200 € et paiement fractionné pour des remboursements sur trois mois au plus, provoque de nombreux litiges. Ces prêts accordés en quelques minutes via Internet échappent à la réglementation très protectrice du

crédit à la consommation. Résultat : aucune étude de solvabilité préalable obligatoire n'est pratiquée, au risque de plomber les finances des clients ; aucun délai de rétractation, des frais et des pénalités en cascade. Nos conseils : avant de vous engager, posez des questions. Lisez les conditions proposées et ne souscrivez pas plus d'un mini-crédit à la fois ! ■

détenez notamment via votre multirisque habitation. Le conseiller peut aussi utilement vous indiquer la stratégie à adopter pour tenter une résolution amiable de votre litige. Enfin, mettez en demeure le professionnel. Si aucune de vos démarches amiables ne débouche et que votre mise en demeure reste sans effet, vous pouvez faire appel gratuitement à un conciliateur de justice (coordonnées sur service-public.fr). Cette démarche peut parfois permettre de rétablir le dialogue. ■

ATTENTION AU BONUS RÉPARATION



Pour bénéficier du bonus réparation, il est nécessaire que l'appareil électrique ou électronique ne présente pas de défaut d'entretien ou que le problème ne soit pas la conséquence d'un usage non conforme. Le dysfonctionnement de la batterie dû à son utilisation régulière est en revanche couvert par le dispositif. ■

Réponse d'expert

PATRICIA FOUCHER, JURISTE À L'INC.

"DOIS-JE EXIGER UN DEVIS AVANT DE FAIRE RÉPARER MA CHASSE D'EAU ?"

Oui, même en cas d'intervention d'urgence, le dépanneur doit vous remettre un devis détaillé mentionnant ses coordonnées, la nature exacte des réparations à

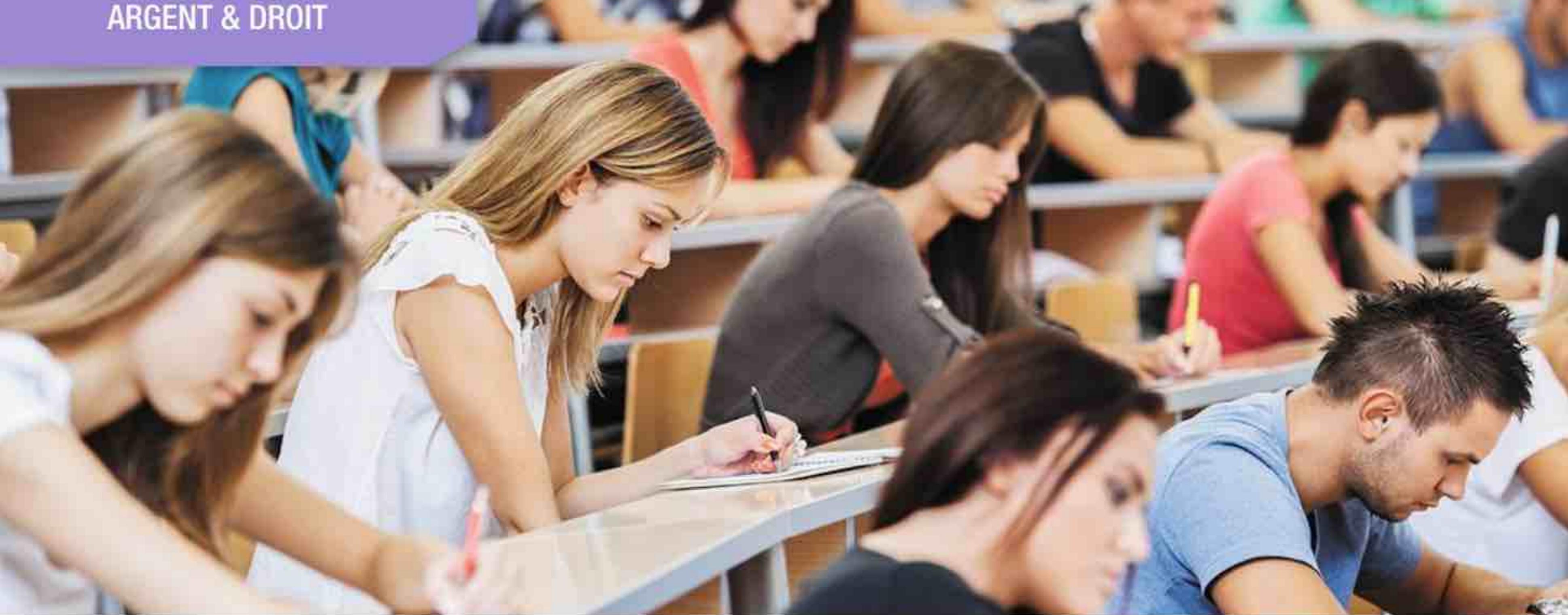
DÉCO DE NOËL ET SÉCURITÉ

- Avant d'installer décorations intérieures ou extérieures dans la maison et le jardin, vérifiez les arrivées électriques et la puissance des compteurs. Surtout si vous voulez des guirlandes lumineuses partout dans le jardin ou sur votre balcon.
- Évitez de multiplier les prises.
- Équipez les zones accueillant le sapin et les guirlandes de réglettes avec 4 ou 5 prises et surtout avec interrupteur. Il sera plus simple ainsi de tout éteindre le soir.
- Contrôlez que les guirlandes sont vraiment faites pour l'usage que vous souhaitez en faire. Déroulez et testez-les.
- Si une ampoule est cassée, remplacez-la avant de l'installer.
- Si vous avez des petits enfants à la maison, faites en sorte que les guirlandes soient peu accessibles.
- Si vous avez des animaux domestiques, évitez les ornements disposés trop bas. Un sapin peut vite basculer.
- Ramassez des pommes de pin et des branches de résineux pour faire de jolis décors d'hiver à placer dans l'entrée ou sur les meubles du salon.
- Pensez aux pots-pourris qui parfumeront élégamment la maison avec de la cannelle, des branches de cèdre, de la lavande de l'été dernier. ■



effectuer, le taux de TVA et la somme TTC à régler. Cela dès le premier euro. Attention ! Si vous signez le devis, vous devrez le régler, le délai de rétractation ne s'applique pas. Si aucun devis ne vous est remis, fuyez ! Les escrocs pratiquent ainsi pour vous extorquer des milliers d'euros. Idéalement, au moment de contacter le professionnel, informez-vous de ses

tarifs, du caractère gratuit ou payant de son déplacement et de son devis. Bon à savoir : si le professionnel vous propose des prestations complémentaires à celles à réaliser en urgence pour lesquelles vous l'avez appelé, vous bénéficiez d'un délai de réflexion de 14 jours et, pendant 7 jours, aucune somme d'argent ne peut vous être réclamée. ■



LE DIFFÉRÉ DES PRÊTS ÉTUDIANTS

Avant de souscrire un prêt étudiant, faites jouer la concurrence. Car le taux, le montant et la durée de l'emprunt varient selon les études poursuivies et les accords passés entre la banque et l'établissement scolaire. Pour le décrocher, une caution est quasi systématiquement exigée. Enfin, le prêt peut bénéficier d'un différé total ou partiel de remboursement et d'un déblocage des fonds en une ou en plusieurs fois. Le différé permet d'attendre l'entrée dans la vie active pour rembourser. Cette formule a toutefois un coût plus onéreux qu'un prêt classique. Et en repoussant à plus tard le règlement de mensualités parfois élevées, elle fait courir un risque de surendettement aux jeunes emprunteurs si, à l'issue de leurs études, ils ne trouvent pas d'emploi ou perçoivent une rémunération insuffisante. D'où l'importance de n'emprunter que le strict nécessaire et d'opter pour un différé partiel en acquittant tous les mois *a minima* les intérêts et les éventuelles cotisations d'assurance (facultatives). ■

LOCATAIRE EN FAUTE

Si l'auteur d'un trouble du voisinage est locataire, retournez-vous contre le propriétaire du logement. L'article 6-1 de la loi du 6 juillet 1989 lui impose d'effectuer des démarches auprès de son locataire. Il doit le mettre en demeure puis, dans un second temps si nécessaire enclencher une procédure de résiliation de bail. Consultez le syndic pour obtenir les coordonnées du propriétaire concerné. ■

Réponse d'expert

CORINNE LAMOUSSIÈRE-POUVREAU,
JURISTE À L'INC.

"CHÈQUE SANS PROVISION : QUE FAIRE ?"

- La banque vient de m'adresser un message d'avertissement. Puis-je encore agir ?

La loi oblige la banque à vous informer lorsque vous émettez un chèque d'un montant supérieur au solde de votre compte ou de votre découvert autorisé, afin de vous permettre de régulariser votre situation financière au plus vite.

• Et pour la régularisation, comment procéder ?

Contactez sans attendre votre banque pour trouver des solutions (découvert, rééchelonnement de prêt ...)

Première solution : alimentez votre compte, demandez alors au banquier de bloquer la somme correspondant au montant du ou des chèques sans provision et invitez le(s) bénéficiaire(s) à les représenter auprès de votre agence bancaire. Autre possibilité : vous réglez directement les bénéficiaires par espèces, virement, carte bancaire. Dans ce cas, récupérez les chèques initiaux et remettez-les à

votre banque.

• Que se passe-t-il si je ne fais rien ?

Vous recevez un courrier d'injonction vous notifiant le rejet de votre chèque ainsi que l'interdiction d'en émettre à nouveau pendant cinq ans sur tous vos comptes bancaires.

Vous devrez restituer l'ensemble de vos chéquiers. Vous serez inscrit au fichier central des chèques (FCC) et au fichier national des chèques irréguliers (FNCL). Et vous supporterez des frais pour incident de paiement. Mieux vaut éviter d'en arriver là et réagir dès la réception du premier signalement. ■

GARE AUX FAUSSES CONTRAVENTIONS !

Des conducteurs ont eu la mauvaise surprise de découvrir dans leur boîte aux lettres un avis de contravention qui ressemble à s'y méprendre à un vrai PV. Pour payer, il suffit de flasher un QR code. Au lieu d'aboutir sur le site officiel de l'Agence nationale de traitement automatisé des infractions (ANTAI), la victime arrive sur ANTAL une fausse plateforme de paiement. Elle tape ses coordonnées personnelles et bancaires, et le piège se referme. Conseil pratique pour éviter l'arnaque, vérifiez toujours l'adresse du site Internet sur la barre de navigation où vous êtes redirigé. La seule vraie adresse est <https://www.antai.gouv.fr>. ■

ACCÈS À LA PENSION D'INVALIDITÉ

Plus de 827 000 personnes perçoivent une pension d'invalidité de droit direct dans l'un des régimes de base de la sécurité sociale. Les montants des pensions sont fixés chaque année. Si votre capacité de travail ou de gain est réduite d'au moins deux tiers (pour cause de maladie ou d'accident non professionnel), vous devenez invalide pour la Sécurité sociale. Vous pouvez alors prétendre à une pension d'invalidité, sous réserve d'avoir suffisamment cotisé à la Sécurité sociale dans les douze mois précédent l'interruption de travail et ne pas être à la retraite. ■

ALIMENTATION ANIMALE

- La mention d'un numéro de téléphone gratuit ou autre moyen de communication avec le fabricant est obligatoire sur l'étiquetage des aliments pour animaux familiers.
- Il doit permettre à quiconque de demander des précisions supplémentaires sur la composition de l'aliment.
- Privilégiez donc les marques d'aliments pour animaux offrant un service client opérationnel. ■



RENONCER À SON ACHAT IMMOBILIER

Vous pouvez changer d'avis après la signature, sauf cas particulier des ventes aux enchères immobilières. Si vous signez un avant-contrat (compromis ou promesse de vente), vous bénéficiez d'un droit de rétractation, au plus tard dans les dix jours à compter du lendemain de la première présentation du courrier recommandé avec avis de réception (RAR) vous notifiant l'avant-contrat, ou de sa remise en main propre par le notaire ou l'agent immobilier. À défaut d'avant-contrat, la loi vous octroie un délai de réflexion de dix jours, à compter du lendemain de la remise de la lettre RAR vous notifiant le projet d'acte authentique de vente ou du lendemain de sa remise en main propre par le notaire. ■

Réponse d'expert

YVAN CARINEAU, JURISTE.

"VICTIME D'UNE CHUTE SUR LES MARCHES D'UN MAGASIN, PUIS-JE OBTENIR RÉPARATION AUPRÈS DE L'EXPLOITANT ?"

Cela dépend. Pour les tribunaux, un magasin n'est pas automatiquement responsable du dommage causé par les choses « inertes dont il a la garde » (sol, marches, étals...) et n'est pas soumis à une obligation de sécurité générale. Sa responsabilité ne peut être retenue qu'en cas de défaut de l'équipement incriminé, sous réserve

de prouver que cette anomalie (position anormale, mauvais état...) est à l'origine de votre dommage. À vous donc de recueillir les preuves par tous les moyens (témoignages, photos...). En revanche, le magasin est présumé responsable en cas d'accident causé par une chose en mouvement comme un escalator. ■

REMBOURSEMENT PLUS FACILE

- L'administration fiscale doit, dorénavant, automatiquement rembourser et verser des intérêts moratoires en cas d'erreur dans le montant de l'impôt réclamé.
- Il n'est plus nécessaire, comme auparavant, d'« engager une procédure contentieuse » contre le fisc pour obtenir réparation.
- Attention ! Vous n'avez pas le droit de percevoir ces intérêts si l'erreur qui déclenche le remboursement vous est imputable (déclaration de revenus incorrecte), ou en cas de restitution d'un crédit d'impôt ou d'un excédent de prélèvement à la source (évolution de votre situation). ■



BRUIT DE POMPE À CHALEUR, UNE NUISANCE ?

Si vous en êtes victime, sachez que votre voisin, conseillé par son installateur, aurait dû positionner sa pompe à chaleur de manière à ne pas vous gêner. Faites-lui constater vos nuisances et demandez-lui de déplacer son équipement. La circulaire du 27 février 1996, qui dresse une liste des bruits désinvoltes, tombant sous le coup de la loi, cite expressément le cas des pompes à chaleur. ■

DÉCLARATION D'IMPÔT RECTIFIÉE

Vous pouvez rectifier une erreur dans votre déclaration d'impôts ou de fortune immobilière via le service de correction en ligne, ouvert jusqu'aux premiers jours de décembre. Sur votre espace personnel, cliquez sur Accéder à la correction en ligne, effectuez les modifications et validez. Vous recevrez alors un nouvel avis d'imposition.

Exception : la mise à jour de l'état civil, situation de famille ou adresse doivent se faire par messagerie sécurisée. ■

ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

Pour tirer la facture d'électricité de votre lave-linge vers le bas, plusieurs solutions : d'une part, l'Agence de la transition écologique (Ademe) recommande les programmes à 30 °C qui permettent d'économiser 30 % d'électricité de plus que le mode éco.

Ensuite, débranchez votre appareil. De fait, il consomme également lorsqu'il est éteint (0,2 Wh en moyenne) et, bien sûr, quand il est programmé en mode différé. La consommation peut alors atteindre 8 Wh. ■

Réponse d'expert

THOMAS GONÇALVES, JURISTE À L'INC.

"À LA SUITE D'UN INFARCTUS, JE NE PEUX PLUS PRENDRE MON VOL."

PUIS-JE ÊTRE REMBOURSÉ ?"

Non. Légalement, deux motifs ouvrent

droit au remboursement intégral : l'annulation du vol par la compagnie et un retard à l'arrivée d'au moins cinq heures. Rien n'est prévu quand l'annulation est due à un problème rencontré par le voyageur. C'est également vrai désormais si vous contractez le covid. En cas d'annulation, vous pourrez tenter une négociation commerciale, mais, en principe, vous

en serez de votre poche. Seules les taxes d'aéroport devront vous être restituées. C'est pourquoi il existe des assurances annulation de voyage : à souscrire en même temps que votre billet d'avion ou incluses dans votre carte bancaire haut de gamme. Pour activer les assurances de la carte, vous devez régler vos billets avec ce mode de paiement. ■

EXPERTISES EN VUE

- Si votre logement a souffert de la sécheresse cet été et que vous avez sollicité votre assureur, il mandatera un expert pour reconnaître votre préjudice et le chiffrer. Il est alors recommandé, dès ce premier rendez-vous, de se faire accompagner de son propre expert d'assurés et/ou d'un avocat spécialisé car toutes les expertises ne se valent pas.
- Si la réponse de l'assureur ne vous convient pas, vous pouvez solliciter une contre-expertise. Elle sera réalisée par le professionnel de votre choix, à vos frais. Même si le coût à prévoir oscille entre 4 000 et 5 000 €, tournez-vous vers un expert capable d'effectuer une étude géotechnique. Enfin, une tierce expertise pourra intervenir à votre demande ou



à celle de l'assureur, afin de départager les deux premiers experts. À ce stade, vous pourrez encore contester les

conclusions de la tierce expertise et demander en référé au juge la nomination d'un expert judiciaire. ■

Réponse d'expert

PATRICIA FOUCHER, JURISTE À L'INC.

"EST-IL POSSIBLE DE SAISIR DIRECTEMENT UN JUGE EN CAS DE CONFLIT, POUR UN PETIT LITIGE ?"

Non. Dorénavant, avant de saisir un juge, vous devez au préalable rechercher une solution amiable via une conciliation, une médiation. Sont concernés les différends civils pour les demandes tendant au paiement d'une somme n'excédant pas 5 000 € et ceux vous opposant à vos voisins (bornage, distances des plantations, trouble anormal de

voisinage.).

• À qui s'adresser ?

Privilégiez les dispositifs gratuits. Pour les litiges de voisinage, notamment, contactez le conciliateur de justice le plus proche de chez vous (conciliateurs.fr/trouver-une-permanence). Pour un problème avec un plombier, un teinturier, un magasin, un garagiste, une banque ou un cybermarchand, etc., rapprochez-vous du professionnel afin qu'il vous communique les coordonnées du médiateur de la consommation qu'il a désigné. Cette information doit aussi figurer sur votre contrat. Sachez que s'il ne respecte pas cette obligation, il s'expose à une amende

administrative de 15 000 €.

• Et que faire dans le cas où le litige concerne une somme supérieure à 5 000 € ?

Il reste vivement recommandé de passer par une procédure amiable. Cela vous permet de préconstituer votre dossier et de voir si vous avez une chance de gagner en justice. Parfois, cela vous permet même d'obtenir gain de cause là où le tribunal, en application du droit strict, ne vous donnera pas raison. De plus, la saisine d'un médiateur ou d'un conciliateur suspend les délais pour saisir la justice. Attention ! Sauf exception, ce mécanisme ne joue pas en cas de litige avec l'administration. ■



ARNAQUE À L'ORIGINE FRANCE

Sur les marchés, certains commerçants mal intentionnés étiquettent leurs produits comme français alors qu'ils viennent du Maroc, d'Espagne ou d'Italie. La francisation est considérée comme une pratique commerciale trompeuse. Voici quelques astuces pour détecter les anomalies.

- Repérez les prix particulièrement bas pour un produit de catégorie I (pour information, il existe trois catégories : Extra, sans aucun défaut ; catégorie I, avec de très légers défauts ; et catégorie II, avec des défauts plus marqués).
- Un prix bien moins cher que les mêmes produits français ailleurs sur le marché doit aussi vous interpeller.
- Demandez alors la provenance au commerçant qui devrait être en mesure de vous renseigner.
- Et enfin, si un produit « français » n'est présent que sur un seul étal alors que partout ailleurs, même chez les primeurs haut de gamme, on ne trouve que des produits étrangers, il y a de quoi s'interroger. ■

SUPER-ALIMENTS... OU PAS

Baies de goji, grenades et autres fruits exotiques se retrouvent dans les étals et vendus comme des « super-aliments », un terme marketing qui signifie en fait qu'ils sont riches en certains composants. Mais sachez, par exemple, que les myrtilles sont aussi intéressantes nutritionnellement que les baies de goji et moins chères au kilo. Par ailleurs, les fruits exotiques viennent de très loin et leur empreinte carbone est importante. ■



BIEN CONSERVER LE RAISIN

- Contrairement à d'autres fruits, le raisin ne mûrit plus après cueillette.
- Il doit donc être acheté déjà mûr.
- Pour ne pas vous tromper, observez la rafle, c'est-à-dire la tige centrale qui retient les grains.
- Elle doit être bien verte. Si elle est de couleur marron et cassante comme une allumette, c'est mauvais signe.
- Autre gage de fraîcheur : la présence de la pruine, une fine pellicule blanche entourant les grains. Celle-ci se voit plus difficilement sur les variétés blanches.
- Le raisin peut ensuite se conserver jusqu'à cinq jours, dans un sac en plastique ou en papier perforé, dans le bac à légumes du réfrigérateur.
- Sortez-le une heure avant dégustation et passez les grappes sous l'eau juste avant de les consommer, même s'il s'agit de raisin bio. ■

LES ANANAS, TROP JAUNES

- Certains fruits comme les ananas ne mûrissent plus après leur récolte. Comme ils doivent voyager, ils sont récoltés précoce-ment, verts, et leur qualité gustative sera forcément dégradée.
- Pour les jaunir et les rendre plus attrayants pour les consommateurs, les producteurs-exportateurs pratiquent le « déverdis-sage » à l'éthéphon, un régulateur de croissance végétale. L'éthéphon est interdit en France depuis 2015. L'ananas Victoria de La Réunion ou le Queen de Martinique en sont donc exempts. Mais ce n'est pas le cas des ananas provenant d'autres pays comme l'Extra Sweet du Costa Rica.
- Sachez que l'on reconnaît les ananas « déverdis » à leur coloration jaune uniforme. Ceux qui ont mûri naturellement arborent un dégradé qui va du jaune à la base du fruit au vert au niveau de sa couronne. ■

POURQUOI NUTRI-SCORE ET YUKA DIFFÉRENT-ILS ?

- Le Nutri-Score se base sur la composition nutritionnelle d'un produit (acides gras saturés, sucres, sel, protéines, fibres, etc.), sans juger de son niveau de transformation. Ce score ne prend donc pas en compte la présence d'additifs ni l'usage de techniques culinaires agressives (extrusion, soufflage, etc.).
- La note de l'application Yuka, s'attache à cette même valeur nutritionnelle, mais prend aussi en considération les additifs et leur nocivité (sans tenir compte toutefois de leur degré de concentration). D'où les différences que l'on peut parfois constater. ■

BARRE PROTÉINÉE, À LIMITER

Les barres protéinées du commerce permettent notamment de « remplir » les muscles de sucre avant l'effort. Les personnes moins actives peuvent également y trouver – ponctuellement – un intérêt. Mais la composition des barres protéinées est parfois très chargée en sucres et en additifs. Afin de limiter leur consommation, priviliez les barres sans sucres ajoutés. Ou mieux, réalisez-les vous-même en ajoutant de la whey (supplément protéiné que l'on trouve dans le commerce) à une recette de barre de céréales. ■



Réponse d'expert

MARIE BODINIER, DIRECTRICE DE RECHERCHE À L'INRAE, L'INSTITUT NATIONAL DE RECHERCHE POUR L'AGRICULTURE, L'ALIMENTATION ET L'ENVIRONNEMENT.

"EST-CE QUE LE LAIT SANS LACTOSE A UN INTÉRÊT ?"

Oui, pour les personnes intolérantes au lactose, c'est-à-dire qui n'ont pas

(ou pas assez) de lactase, l'enzyme qui permet de digérer le lactose. Le lait sans lactose est un lait ayant été mis en présence de cette enzyme avant d'être commercialisé. Il faut savoir qu'entre 30 et 50 % des adultes ont une digestion incomplète du lactose, en lien avec une baisse de l'activité des lactases liée à l'âge. Mais attention, ce produit reste

néfaste pour les allergiques au lait. Les personnes concernées par cette allergie réagissent aux protéines qui se trouvent dans le lait et non au lactose. Il s'agit d'une réaction anormale du système immunitaire envers ces protéines. Elles doivent éviter le lait de chèvre ou de brebis, car les protéines de ces différentes espèces sont très proches. ■



BIEN CHOISIR LES VOLAILLES

- Favorites des tables de fête, les volailles se choisissent avec soin.
- Pour ce faire, identifiez les labels. Les « volailles de Bresse » (chapon, poularde, poulet et dinde) bénéficient d'une AOC, tandis que la poularde, le chapon et la pintade de Loué sont reconnus par une IGP.
- Chez le boucher, le chapon de Bresse est vendu avec ses pattes bleues.
- Une bague à la patte indique le nom et l'adresse de l'éleveur.
- Un scellé à la base du cou précise le nom de la structure d'abattage agréée.
- Enfin, le chapon et la poularde ne peuvent être abattus respectivement qu'après 140 et 120 jours.
- Le premier pèse entre 3,5 et 5 kg, contre 2,5 kg pour la poularde. ■

« FERMIER », GAGE DE QUALITÉ ?

Globalement, le terme « fermier » n'a pas de définition officielle précise. Seules quelques catégories de produits bénéficient d'un encadrement législatif, à savoir la volaille, les œufs et le fromage. Concernant ce dernier, la dénomination « fromage fermier » est réservée à une fabrication selon les techniques traditionnelles, par un producteur agricole ne traitant que les laits de sa propre exploitation sur le lieu même de celle-ci. Toutefois, l'affinage peut être fait à l'extérieur, à condition que l'étiquetage le précise. ■

BLANCS EN NEIGE... SANS ŒUF

Gardez l'eau de cuisson de vos légumineuses, notamment celle des pois chiches et des haricots blancs ! Ce jus un peu visqueux, appelé aquafaba, est un bon substitut au blanc d'œuf. Chauffez-le doucement, afin d'augmenter sa concentration en protéines végétales, puis laissez-le refroidir et mettez-le au réfrigérateur. Il peut se conserver une semaine ainsi et jusqu'à six mois au congélateur. Il ne vous reste plus ensuite qu'à le battre au fouet pour obtenir une mousse similaire à celle des blancs d'œufs montés en neige (2 c. à soupe d'aquafaba = un blanc d'œuf). Une mousse que vous pourrez facilement utiliser dans vos desserts : île flottante, meringue, mousse au chocolat, etc. ■



Réponse d'expert

PATRICIA FOUCHER, JURISTE À L'INC.

"AI-JE LE DROIT DE CUEILLIR DES CHAMPIGNONS EN FORêt ?"

Tout dépend des textes communaux et préfectoraux en vigueur. Par

prudence, renseignez-vous auprès de la mairie dont dépend la forêt pour savoir quelles sont les règles applicables. S'il s'agit d'un domaine privé, sauf stipulation contraire du propriétaire, la cueillette de champignons s'apparente à un vol. Elle est passible de sanctions : 750 € pour un volume inférieur à 10 L

(environ 7 kg) et au-delà, jusqu'à trois ans de prison et 45 000 € d'amende, de même pour les truffes, dès le premier milligramme. Dans les bois publics, la cueillette est en principe autorisée lorsqu'elle ne dépasse pas 5 L (environ 3,5 kg). Mais elle peut aussi être prohibée ou limitée (quantité, jours, heures et espèces). ■

À SAVOIR POUR LES FOIRES AUX VINS

Deux précautions à connaître avant de participer aux foires aux vins de vos grandes surfaces.

- Les vins présentés dans le catalogue doivent être disponibles en rayon. Seule exception : pour les vins prestigieux, les millésimes exceptionnels ou les vins provenant de petites exploitations, une mention « quantités limitées » ou « quantités très limitées », avec le nombre de bouteilles disponibles, peut être indiquée dans le catalogue.
- Et si le vin que vous aviez repéré n'est plus disponible ? La DGCCRF précise que le commerçant peut régler le problème à l'amiable en vous proposant une alternative : attendre le réapprovisionnement, vous permettre de passer commande ou bien vous proposer un vin équivalent au même prix que le vin manquant. ■

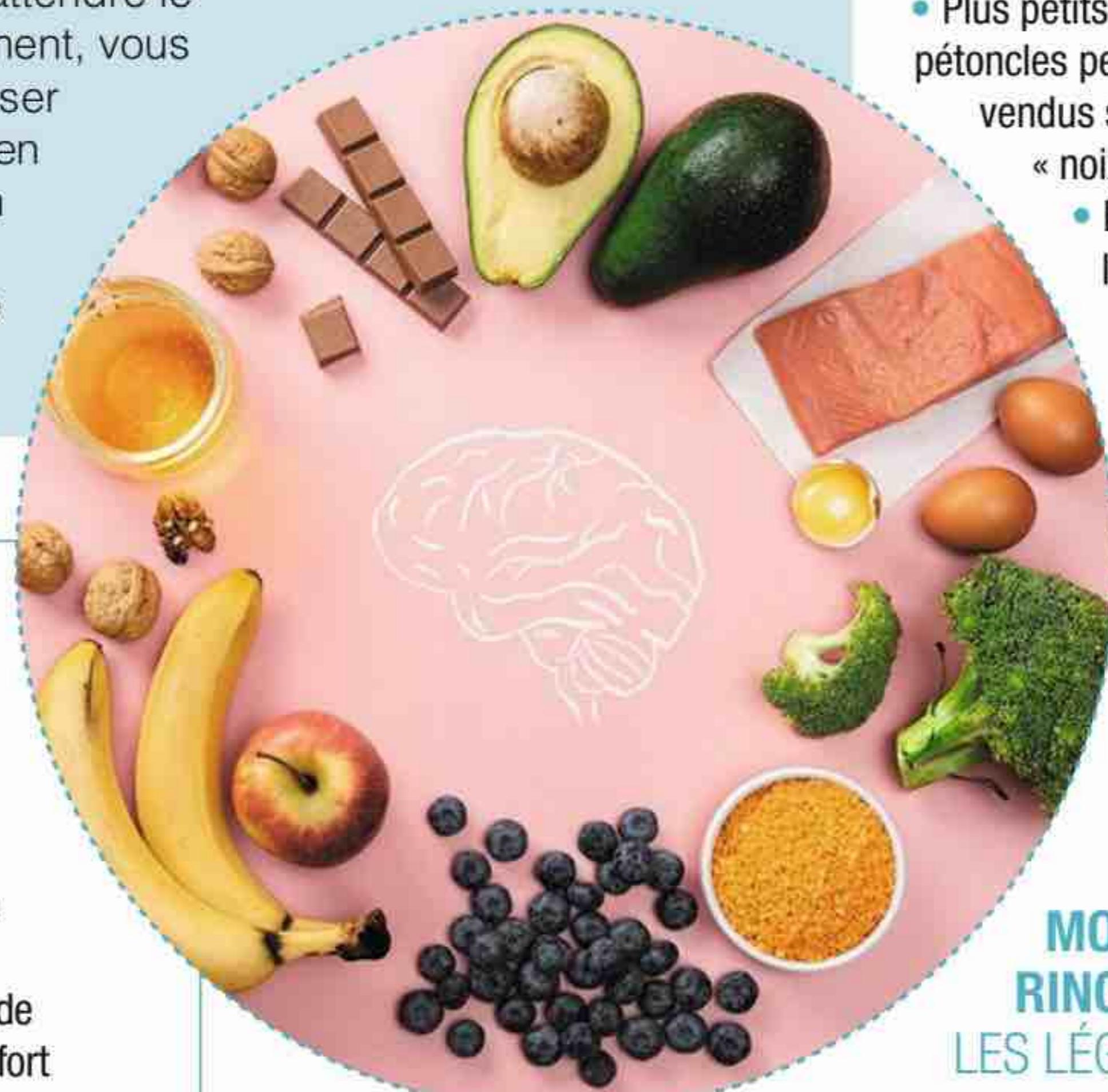


DE VRAIES SAINT-JACQUES

- Au rayon des noix de Saint-Jacques, deux pièges vous guettent : leur substitution par des noix de pétoncle et le trempage des noix dans l'eau pour les alourdir – une fraude pas si rare.
- La vraie Saint-Jacques, appelée *Pecten maximus*, appartient à la même famille des pectinidés que les pétoncles. Elle est reconnaissable à sa coquille dont la valve supérieure est plate et l'autre bombée.
- Plus petits et moins goûteux, les pétoncles peuvent néanmoins être vendus sous la dénomination « noix de Saint-Jacques ».
- En France, l'espèce *Pecten maximus* se pêche surtout sur les côtes normandes et bretonnes. Elle peut également provenir d'Écosse. ■

ALLERGÈNES ET PETITE ENFANCE

À l'inverse de ce qui a été recommandé durant des années, on préconise désormais d'introduire dès l'âge de 6 mois les aliments à fort potentiel allergisant comme les œufs, le poisson, les fruits à coque, les arachides et même des fruits de mer – sous forme cuite pour détruire les éventuels micro-organismes toxiques. Le gluten peut, lui, être introduit en petite quantité entre 4 et 12 mois, avec un suivi spécifique pour les enfants à risque. Plus les enfants goûtent tôt ces aliments, plus ils peuvent développer leur tolérance. ■



MOINS RINCER LES LÉGUMES ?

- Les fruits et légumes ont une flore microbienne qui les protège.
- Laver décape la flore naturelle, permettant à d'autres micro-organismes moins sympathiques de s'installer, notamment les moisissures.
- On ne lave, n'épluche ni ne coupe à l'avance !
- En effet, dès que l'on tranche un fruit ou un légume, une oxydation se produit, ce qui accélère leur détérioration. À l'exception des épinards et de la salade, qui se conservent mieux une fois lavés.
- Pour éviter la pourriture précoce, attention aussi à la condensation dans le bac à légumes.
- On peut placer du papier absorbant dans le fond du bac et on le change dès qu'il est humide. ■



LE RHUME SOIGNÉ PAR LE THYM, VRAI OU FAUX ?

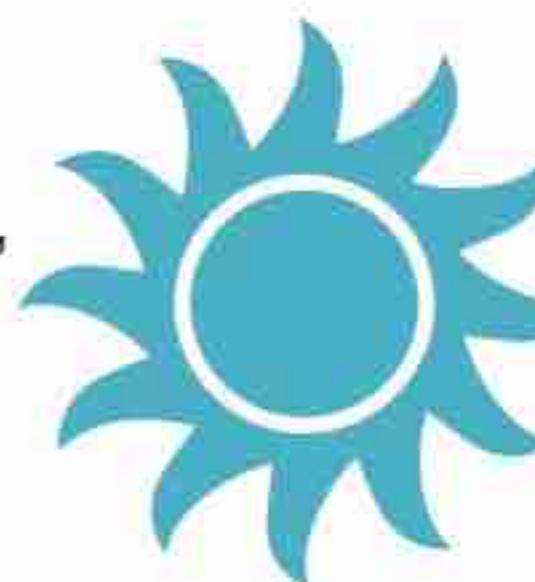
En tisane, en gélule ou sous forme d'huile essentielle, le thym est supposé combattre les infections respiratoires.



- Depuis 2013, l'Agence européenne des médicaments (EMA) considère certaines préparations à base de *Thymus vulgaris L.* (thym commun) ou de *Thymus zygis L.* (thym rouge) comme des « médicaments traditionnels » pour le traitement de la toux associée au rhume.
- Il est admis que « *le thym traite ainsi le rhume provoqué la plupart du temps par un rhinovirus, tout en diminuant la rhinorrhée – l'écoulement du nez. Dans le cas d'une toux, le thym favorise l'expulsion du mucus de la trachée et peut ainsi éviter que l'infection ne dégénère en bronchite* ».
- La plante peut être consommée trois fois par jour, en tisane (1,5 g dans 150 ml d'eau), en gélule (à partir de 6 ans) ou via une goutte d'huile essentielle de thym à linalol sur un cachet neutre (chez l'adulte et pas en cas de grossesse).
- Attention aussi à ne pas confondre l'huile essentielle de thym à linalol avec celle de thym à thymol : cette dernière ne devrait jamais être utilisée sans avis médical.
- Quelle que soit la préparation adoptée, consultez si vous ne constatez aucune amélioration dans les quatre jours. ■

INDISPENSABLE VITAMINE D

3 adultes sur 4 et 7 enfants sur 10 manquent de vitamine D. D'où l'intérêt de prendre des compléments concentrés, notamment en hiver, sous forme d'ampoules ou de gouttes. En été, de quinze à vingt minutes au soleil sans protection suffisent à synthétiser la vitamine D nécessaire. Pourtant, les carences restent importantes dans la population. Et une exposition prolongée est déconseillée, à cause du risque de cancer de la peau. Seuls les poissons gras apportent assez de vitamine D, les œufs, par exemple, trop peu (1 µg/100 g). ■



LE PRIX DES MÉDICAMENTS

Depuis la disparition des vignettes en 2014, le prix des médicaments ne figure plus sur les boîtes.

Lorsque vous achetez un médicament sur ordonnance, le « ticket Vitale » est imprimé au dos de l'ordonnance. Il s'agit de ce que vous ne payez pas (car l'Assurance maladie et/ou votre assurance complémentaire santé le prennent en charge). Et quand vous achetez un médicament sans ordonnance, le pharmacien imprime rarement la facture. Légalement, le prix doit vous être accessible (affichage, catalogue électronique). Mais il n'est pas toujours visible, surtout lorsque les médicaments sont placés derrière le comptoir. N'hésitez pas à le demander au pharmacien. Pour rappel : les prix des médicaments non remboursables sont libres. ■

8,3 L/AN D'HUILE VÉGÉTALE, OMÉGAS 3 ET 6 POUR UNE BONNE SANTÉ



- Les omégas 3 et 6 sont des acides gras dits « indispensables » qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation, via les aliments gras.
- Les privilégiés aide à prévenir les risques de maladies cardiovasculaires et de pathologies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.
- Il est important de veiller à l'équilibre entre omégas 3 et 6. À cet effet, l'huile de colza apparaît la plus adaptée. Et contrairement aux idées reçues, elle résiste plutôt bien à une chaleur modérée, telle une cuisson douce à la poêle.
- Pour avoir une huile riche en omégas 6 (acide linoléique principalement), c'est sans hésiter l'huile de tournesol ; elle affiche de surcroît une forte teneur en vitamine E, puissant antioxydant. Par ailleurs, elle peut être utilisée pour les cuissons modérées, limitées à 160 °C.
- Enfin, sachez que l'huile d'olive n'a pas d'intérêt en matière d'acides gras indispensables. Elle est composée à 70 % environ d'acide oléique, et pauvre en omégas 3 et 6. Son grand atout tient en son concentré de vitamine E. ■

ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS ET SANTÉ MENTALE

Les conséquences de l'alimentation ultratransformée ne font plus de doute : diabète, obésité, maladies cardiovasculaires, cancer, et même dépression. Barres chocolatées, biscuits, plats préparés, nuggets de poulet... Un excès de « malbouffe » serait en lien direct avec des troubles de santé mentale, selon une étude française, publiée il y a quelques mois dans *Nutritional Neuroscience*. Le résultat peut surprendre, mais il était prévisible selon Tasnime Akbaraly, chercheuse au Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations à Paris (Inserm) et autrice de ces travaux. « Il a été montré que ces produits favorisent le stress oxydatif et l'inflammation, et qu'ils modifient le microbiote intestinal ou encore l'expression du génome, explique-t-elle. Il n'est donc pas exclu qu'ils aient un impact sur la santé mentale, connue pour être sensible à ces différents facteurs. » On limite donc la consommation de ces produits au profit du fait-maison. ■

Réponse d'expert

DR THIERRY BOUR, PRÉSIDENT DU SNAF, LE SYNDICAT NATIONAL DES OPHTALMOLOGISTES DE FRANCE.

"N'IMPORTE QUEL OPHTALMO PEUT-IL ME PRESCRIRE DES LENTILLES ?"

Non, ces prescriptions ne font pas

partie de la consultation de base en ophtalmologie. Il faut être à la fois ophtalmologue et contactologue pour effectuer la prescription et l'adaptation. On ne peut pas extrapoler une correction à partir de lunettes. Seule la moitié des ophtalmologues prescrit au moins de temps en temps des lentilles de contact. Cette proportion était en baisse, mais une enquête

récente auprès de plus de 600 ophtalmologues montre qu'elle remonte. Les jeunes praticiens s'y intéressent de plus en plus. Mieux vaut s'informer au moment de la prise de rendez-vous. Il faut savoir que le prix de l'adaptation est libre. Seuls quelques cas (cornées pathologiques, forte myopie...) sont remboursés par l'Assurance maladie. ■

UN ANIMAL, PLUSIEURS BIENFAITS

Caresser un animal a un effet anxiolytique. Cette simple interaction avec son chien ou son chat déclenche la sécrétion d'ocytocine, une hormone qui a des effets positifs sur la confiance en soi, l'empathie, la réactivité au stress, etc. La seule présence d'un animal dans la pièce fait baisser le rythme cardiaque et le niveau de cortisol, l'hormone du stress. Une étude parue en 2019 dans la revue scientifique *Circulation* a en outre estimé que le fait d'avoir un chien réduisait de 31 % le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire. La raison ? Un chien a besoin d'être sorti plusieurs fois par jour, ce qui oblige à faire de l'activité physique. ■

VACCIN CONTRE LA GRIPPE ET LE COVID

- La campagne vaccinale contre la grippe et le covid durera jusqu'au 31 janvier 2025.
- L'objectif principal est de protéger les personnes les plus fragiles contre les formes graves de ces infections.
- Autrement dit, les vaccins n'empêchent pas d'être infecté mais réduisent la sévérité des symptômes et donc le risque d'hospitalisation, et diminuent la circulation de ces virus dans la population.
- De fait, en se faisant vacciner, on protège aussi les autres, notamment les personnes qui ne peuvent se faire vacciner ou chez qui la vaccination est moins efficace. ■

PRÉVENIR LA MYOPIE DES ENFANTS

- Il est recommandé que les enfants passent plus de 2 h par jour à jouer à l'extérieur.
- La lumière du jour augmente la sécrétion de dopamine dans la rétine, ce qui inhibe l'allongement du globe oculaire, responsable de la myopie.
- Il est aussi conseillé de travailler dans de bonnes conditions d'éclairage, de diminuer le temps passé sur écran et d'alterner la vision de près et de loin (regarder au loin 20 s toutes les 20 min). ■



UNE ASSURANCE SANTÉ POUR MON ANIMAL ?

Les offres d'assurance pour compenser les frais vétérinaires sont de plus en plus nombreuses. Soyez vigilant, lisez précisément les conditions de vente : elles listent notamment les maladies qui ne sont pas prises en charge pour votre animal. Or ce sont souvent les plus courantes pour la race concernée. Des délais de carence empêchent la prise en charge de certaines maladies.

Enfin, vous pensez peut-être que les vaccinations et les rappels de vaccination sont systématiquement couverts, puisque « mieux vaut prévenir que guérir ». Erreur ! Ces rappels de vaccins ne seront pris en charge que si vous choisissez une formule incluant un forfait « prévention » (qui, selon la mutuelle, ne couvre pas forcément la totalité de ce que vous payerez !). ■

Réponse d'expert

DANIELA COTA, DIRECTRICE DE RECHERCHE À L'INSTITUT NATIONALE DE LA SANTÉ ET DE LA RECHERCHE MÉDICALE.

"LE STRESS FAIT-IL GROSSIR ?"

Oui, dans un certain nombre de cas. La raison est physiologique : quand on est stressé, l'organisme

répond par un changement hormonal, en produisant notamment davantage de cortisol. Cette hormone stimule en particulier l'appétit et elle facilite le stockage de graisse dans l'organisme. Des études sur les rongeurs ont montré que le cortisol encourage même la prise de nourriture calorique, associée au

plaisir. L'évolution a associé les aliments très nutritifs à la sécrétion de dopamine, neurotransmetteur du plaisir, pour améliorer la survie de l'espèce. Mais le stress stimule aussi la sécrétion d'adrénaline, qui, à l'inverse, peut entraîner une perte de poids. En effet, l'adrénaline met l'énergie à la disposition des muscles. ■



ON N'OUBLIE PAS SES JAMBES !

La peau mince des jambes doit être bien hydratée à l'arrivée de l'automne. Couverte par les vêtements et peu exposée à la lumière, elle a tendance à se dessécher et favoriser « l'effet peau de crocodile ». La routine la plus simple à adopter consiste à les enduire de lait pour le corps super hydratant dès la sortie du bain ou de la douche. Votre peau, encore un peu humide sera plus réceptive. À faire tous les jours pour un résultat durable. ■

ATTENTION AUX MASQUES JETABLES

Venue de Corée du Sud, la mode des masques à usage unique, vendus en sachet, a gagné l'Hexagone. On en trouve à des tarifs très bas (à partir de 1 €). Mais les produits tout petits prix sont souvent chargés en parfums, en alcool, et peuvent être allergisants et asséchants. Non biodégradables, ils posent des problèmes environnementaux. Mieux vaut acheter des masques en papier sec et les imbiber soi-même de sérum. ■

DES COSMÉTIQUES NATURELS

- Avant de choisir un produit cosmétique naturel, lisez bien les étiquettes. Dans la composition, les ingrédients sont listés par ordre décroissant d'importance. Si l'eau est en premier ingrédient, c'est donc l'ingrédient majoritaire du produit ! Ainsi, les cinq ou six premiers ingrédients déterminent le plus souvent de 80 à 90 % de la formule.
- Ensuite, repérez les mots en latin. En effet, les ingrédients « naturels » (c'est-à-dire issus de végétaux peu transformés) sont inscrits en latin et en anglais dans la composition. Le terme anglais qui suit le nom latin de la plante permet de connaître le type de substance : *oil* pour les huiles, *essential oil* pour les huiles essentielles, *extract* pour les extraits, *water* ou *distillate* pour les hydrolats ou les eaux florales, *butter* pour les beurres végétaux, *wax* pour les cires naturelles. Et lorsque le nom d'une substance végétale est en anglais, cela signifie généralement que celle-ci, bien que d'origine naturelle, a subi une transformation notable. ■

Réponse d'expert

DR ANNICK BARBAUD, DERMATOLOGUE À L'HÔPITAL TENON, PARIS.

"QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE POUR SES COSMÉTIQUES MAISON ?"

La première est de choisir des recettes fiables et simples à réaliser. Évitez celles d'un influenceur si la personne n'apporte

aucune garantie sur ses compétences. La deuxième est de s'assurer que les ingrédients achetés respectent les normes cosmétiques. Certains produits de base ne donnent pas leur composition, ce qui est illégal et peut être dangereux. Ensuite, suivez scrupuleusement la recette ! Respectez le dosage des huiles essentielles qui concentrent des

principes actifs dont la quantité est souvent limitée, et ne supprimez pas d'ingrédients. Certains composants acides doivent, par exemple, être associés à un produit basique pour éviter des effets indésirables. Une fois la préparation prête, utilisez-la rapidement si aucun conservateur n'est présent, car ce milieu gras et aqueux peut vite devenir un nid à microbes. ■

ROUTINES MASCULINES À ÉVITER

Les habitudes de soins chez les hommes évoluent et de nombreuses gammes leur sont désormais dédiées. Rappelons que les besoins de leur peau sont spécifiques. Et voici trois choses à savoir.

- Si l'on nettoie sa peau une seule fois par jour, c'est le soir. Ne vous couchez pas avec le sébum dans les pores, la transpiration, les microparticules de pollution... au risque d'encrasser la peau. Le matin, on peut juste laisser couler de l'eau sur son visage en prenant sa douche.
- N'oubliez pas la protection solaire. Les hommes ont tendance à l'associer aux vacances et prennent des risques en terrasse le midi ou lors d'une balade le week-end.
- Enfin, évitez la crème nourrissante de votre compagne : si certains produits peuvent être partagés, les crèmes aux textures riches et occlusives sont à éviter. ■



HYGIÈNE FÉMININE, LES BONS GESTES

- Prendre soin de son microbiote vaginal est essentiel. Tantôt « quotidien », tantôt « apaisant » ou « antibactérien », les produits de toilette intime se bousculent au rayon hygiène. Or il n'existe pas d'étude confirmant l'utilité de ces produits. Dès lors, lequel choisir ?
- N'importe quel produit lavant pour le corps, à partir du moment où il ne contient pas d'antiseptique (alcool) et qu'il ne dessèche pas la peau (il conserve l'hydratation naturelle).
- Du coup, bannissez le savon de Marseille, asséchant. Gardez en tête, lorsque vous choisissez un savon, que les nettoyants intimes ne sont pas des produits de soin, même si le fabricant prétend le contraire. Si vous ressentez irritations ou démangeaisons, ils ne vous seront daucune utilité. ■

MAQUILLAGE POUR PETITE FILLE

En préparant les fêtes de fin d'année, on peut être tenté d'offrir des coffrets de maquillages à de jeunes enfants. Attention, certaines palettes contiennent des substances toxiques susceptibles de provoquer des allergies, voire des perturbateurs endocriniens comme le propylparabène, le phénoxyethanol ou les phtalates. On est loin du jouet inoffensif. Ces produits étant appliqués sur la peau fine d'un enfant, sur ses ongles ou ses lèvres, avec de possibles passages transcutanés, ils exposent aux mêmes risques que les cosmétiques pour adultes. Des risques qui sont même accrus chez l'enfant dont l'organisme en développement est particulièrement sensible aux toxiques. On limite donc au maximum l'usage de ces palettes et autres coffrets. ■



FAUX CILS ET VRAIS PROBLÈMES

Les extensions et teintures pour avoir de beaux cils peuvent provoquer irritations, allergies ou infections des yeux. Prudence ! Une séance chez l'esthéticienne peut certes vous doter de cils touffus dont vous aurez choisi la longueur et l'épaisseur. Collées à la

base de la paupière, les extensions synthétiques tiennent entre quatre et cinq semaines. Hélas, la colle pour les fixer contient souvent des produits allergisants (limonène, géraniol, coumarin...), voire irritants (formaldéhyde, à l'origine de dermatites de contact et de conjonctivites). Dans tous les cas, évitez d'utiliser des kits de pose de faux cils achetés en magasin, car vous risquez d'utiliser trop de colle. Et la colle n'est pas le seul problème. La cornée se dessèche, ce qui la rend plus vulnérable aux agressions. Enfin, des cils plus volumineux augmentent le risque de contamination par les poux de cils, via des équipements non stérilisés dans les salons de beauté. Veillez donc à choisir un lieu à la propreté irréprochable ! ■

LES HUILES MINÉRALES, SANS RISQUE ?

La vaseline, ou gelée de pétrole, est une huile minérale très utilisée dans les crèmes et baumes hydratants, à l'instar de la paraffine. Des huiles minérales dérivées du pétrole, cela ne vous paraît pas attirant ? Si ces huiles ou cires sont sans danger quand elles sont correctement purifiées, elles présentent parfois le risque de contenir des impuretés cancérogènes, les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP). Elles sont néanmoins très efficaces pour retenir l'humidité, et très bien tolérées par les peaux sensibles (non allergisantes). De plus, elles sont stables, sans odeur, sans couleur et peu coûteuses. On peut donc les utiliser sauf contre-indication médicale. ■

FAUX ONGLES POUR LES ADOS

- On peut trouver des faux ongles version enfants sur Internet et ce, malgré les recommandations de l'ANSM (Agence nationale de la sécurité du médicament et des produits de santé).
- Les professionnels sérieux précisent qu'il ne faut pas poser de faux ongles avant l'âge de 16 ans et rappellent la même interdiction si l'on est enceinte. ■

CRÈME RICHE

On a tendance à penser qu'en automne, on peut laisser sa peau tranquille. Or, après les mois d'été et de longues heures passées en extérieur, quelle que soit votre nature de peau, il est important de la stimuler et de restaurer son film lipidique. Pensez à choisir une crème de nuit riche en beurre de karité ou en urée. ■



Réponse d'expert

M^e LAETITIA FAYON, FONDATRICE ET ASSOCIÉE DE TOPAZE AVOCATS ET SPÉCIALISÉE EN CONTENTIEUX PÉNAL DES AFFAIRES.

"N'AYEZ PAS PEUR DE PORTER PLAINE !"

• **Le Syndicat de chirurgie plastique reconstructrice et esthétique a déposé des plaintes pénales contre des injectrices illégales. C'est une première ?**

M^e L. F. : Oui, nous avons déposé une vingtaine de plaintes qui visent aussi bien des esthéticiennes que des influenceuses ayant fait des injections de Botox et d'acide hyaluronique. Elles prétendent avoir été formées à la chirurgie et ont

demandé sur leurs compétences.

Les victimes ont toutes subi des dommages corporels. L'une d'elles s'est même retrouvée dans le coma.

• Que doit-on faire pour porter plainte ?

M^e L. F. : Il faut savoir que la plupart des femmes ont honte, voire peur de le faire. Elles sont victimes de menaces et d'intimidation de la part des personnes qui pratiquent ces actes. Pourtant, je conseille à toutes les victimes de se rendre au commissariat, à la gendarmerie ou d'écrire une lettre au procureur de la République du lieu de l'infraction. S'adresser à un syndicat de médecins ou au conseil de l'ordre peut aussi être une aide. Et il faut rassembler

tous les éléments possibles, tels que des échanges de SMS, pour être le plus efficace possible.

• Quelle réparation peut espérer une victime ?

M^e L. F. : Je ne vais pas vous cacher que la justice est lente. Une plainte peut prendre plusieurs années. Mais l'exercice illégal de la médecine est une infraction punie de deux ans d'emprisonnement et de 30 000 € d'amende. De plus, les victimes peuvent évidemment obtenir des dommages et intérêts. Enfin, c'est un moyen de sensibiliser les pouvoirs publics. C'est pourquoi, même si une femme n'a pas subi de préjudice direct, je l'encourage à dénoncer un « fake injector » pour faire cesser ces pratiques illicites. ■

RENDEZ-VOUS 2025

HIVER

- **Salon du mariage de Paris You and Me**, 1^{er} et 2 février, salonyouandme.com
- **Salon du Chocolat** de Lyon, du 14 au 16 février, lyon.salon-du-chocolat.com
- **Salon de l'Agriculture** de Paris, du 22 février au 2 mars, salon-agriculture.com
- **Salon Mondial du Tourisme**, Paris, du 13 au 16 mars, salons-du-tourisme.com
- **Foire de Chatou**, du 7 au 16 mars, foiredechatou.com

PRINTEMPS

- **Nautic en Seine**, Paris, du 1^{er} au 6 avril, nauticenseine.fr
- **Foire de Lyon**, du 4 au 14 avril, foiredelyon.com
- **La grande réderie d'Amiens**, 13 avril, grande-rederie-amiens.com
- **Foire internationale de L'Isle-sur-la-Sorgue**, du 18 au 21 avril, islesurlasorguetourisme.com/art-et-antiquite/foire-internationale
- **Foire de Paris**, du 30 avril au 11 mai, foiredeparis.fr
- **Foire de Tours**, du 1^{er} au 11 mai, lafoiredetours.fr

ÉTÉ

- **Foire aux Vins de Colmar**, du 25 juillet au 3 août, foire-colmar.com
- **Foire de Châlons-en-Champagne**, du 29 août au 8 septembre, foiredechalons.com
- **Braderie de Lille**, 6 et 7 septembre, braderie-de-lille.fr
- **Foire Internationale de Marseille**, fin septembre, foiredemarseille.com

AUTOMNE

- **Braderie du canal Saint-Martin**, Rennes, 21 septembre, comitestmartin.fr
- **Foire Internationale et Gastronomique de Dijon**, début novembre, foirededijon.com
- **Marché de Noël de Strasbourg**, de fin novembre au 27 décembre, noel.strasbourg.eu

Dates connues au 30 octobre 2024. Consultez les sites Internet pour confirmation.

Découvrez nos anciens numéros

Une mine d'informations utiles pour consommer juste et en parfaite connaissance de cause



60 millions
de consommateurs

4€80
le numéro



n° 607 (Nov. 2024)

NOS ESSAIS & ENQUÊTES

- Dentifrices blancheur
- Télévisions 4K, 43"
- Logements sociaux : des locataires délaissés

n° 604 (Juill.-août 2024)

NOS ESSAIS

- Antimoustiques
- Chipolatas, merguez
- Planchas

n° 601 (Avril 2024)

NOS ESSAIS & ENQUÊTES

- Salades (mâches, laitues)
- Gazéificateurs
- Cantines scolaires



Je coche les cases des numéros mensuels ou hors-séries que je souhaite recevoir :

		PRIX UNITAIRE	QUANTITÉ	PRIX TOTAL
Hors-séries	<input type="checkbox"/> HS 225 <input type="checkbox"/> HS 144S <input type="checkbox"/> HS 224 <input type="checkbox"/> HS 143S	6,90 €		
Mensuels	<input type="checkbox"/> n°607 <input type="checkbox"/> n°606 <input type="checkbox"/> n°605 <input type="checkbox"/> n°604 <input type="checkbox"/> n°603 <input type="checkbox"/> n°602 <input type="checkbox"/> n°601 <input type="checkbox"/> n°600 <input type="checkbox"/> n°599	4,80 €		
Frais de port		1 € / produit		
TOTAL				

MES COORDONNÉES Mme M.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

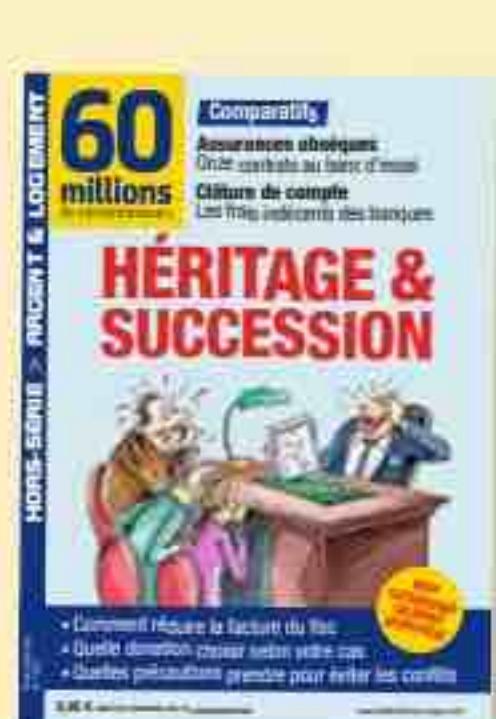
Code postal _____ Ville _____

Téléphone _____

Email _____

Découvrez nos hors-séries

6€90
le hors-série



HS 225
(Nov.-déc. 2024)

HS 144S
(Août-sept. 2024)

HS 224
(Juill.-août 2024)

HS 143S
(Mai-juin 2024)

Retrouvez tous les numéros en scannant ce code



BON DE COMMANDE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à :

60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - LIBRE RÉPONSE 96316 - 59789 LILLE CEDEX 9

AHS145

MON RÈGLEMENT

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire n° : _____

Expire fin : _____

Date & signature obligatoires

VACANCES SCOLAIRES 2025

DÉCEMBRE 2024		JANVIER 2025		FÉVRIER 2025		MARS 2025		AVRIL 2025		MAI 2025		JUIN 2025	
1 D	FLORENCE	1 M	JOUR DE L'AN	1 S	ELLA	1 S	AUBIN	1 M	HUGUES	1 J	FÊTE TRAVAIL	1 D	JUSTIN
2 L	VIVIANE	2 J	BASILE	2 D	CHANDELEUR	2 D	CH. LE BON	2 M	SANDRINE	2 V	BORIS	2 L	BLANDINE
3 M	F. XAVIER	3 V	GENEVIEVE	3 L	BLAISE	3 L	GUÉNOLÉ	3 J	RICHARD	3 S	PHIL., JACQ.	3 M	KÉVIN
4 M	BARBARA	4 S	ODILON	4 M	VÉRONIQUE	4 M	CASIMIR	4 V	ISIDORE	4 D	SYLVAIN	4 M	CLOTILDE
5 J	GÉRALD	5 D	ÉDOUARD	5 M	AGATHE	5 M	OLIVIA	5 S	IRÈNE	5 L	JUDITH	5 J	IGOR
6 V	NICOLAS	6 L	ÉPIPHANIE	6 J	GASTON	6 J	COLETTE	6 D	MARCELLIN	6 M	PRUDENCE	6 V	NORBERT
7 S	AMBROISE	7 M	LUCIENNE	7 V	EUGÈNIE	7 V	FÉLICITÉ	7 L	J.-B. SALLE	7 M	GISÈLE	7 S	GILBERT
8 D	IM. CONCEPTION	8 M	LUCIEN	8 S	JACQUELINE	8 S	JEAN DE DIEU	8 M	JULIE	8 J	VICTOIRE 1945	8 D	D. DE PENTEC.
9 L	P. FOURIER	9 J	ALIX	9 D	APOLLINE	9 D	FRANÇOISE	9 M	GAUTIER	9 V	PACÔME	9 L	L. DE PENTEC.
10 M	ROMARIC	10 V	GUILLAUME	10 L	ARNAUD	10 L	VIVIEN	10 J	FULBERT	10 S	SOLANGE	10 M	LANDRY
11 M	DANIEL	11 S	PAULIN	11 M	N.D LOURDES	11 M	ROSINE	11 V	STANISLAS	11 D	ESTELLE	11 M	BARNABÉ
12 J	CORENTIN	12 D	TATIANA	12 M	FÉLIX	12 M	JUSTINE	12 S	JULES	12 L	ACHILLE	12 J	GUY
13 V	LUCIE	13 L	YVETTE	13 J	BÉATRICE	13 J	RODRIGUE	13 D	IDA	13 M	ROLANDE	13 V	ANTOINE DE P.
14 S	ODILE	14 M	NINA	14 V	VALENTIN	14 V	MATHILDE	14 L	MAXIME	14 M	AYMAR	14 S	ELISÉE
15 D	NINON	15 M	RÉMI	15 S	CLAUDE	15 S	LOUISE	15 M	PATERNE	15 J	DENISE	15 D	GERMAINE
16 L	ALICE	16 J	MARCEL	16 D	JULIENNE	16 D	BÉNÉDICTE	16 M	BENOÎT-JOSEPH	16 V	HONORÉ	16 L	AURÉLIEN
17 M	GAËL	17 V	ROSELINÉ	17 L	ALEXIS	17 L	PATRICE	17 J	ANICET	17 S	PASCAL	17 M	HERVÉ
18 M	GATIEN	18 S	PRISCA	18 M	BERNADETTE	18 M	CYRILLE	18 V	PARFAIT	18 D	ERIC	18 M	LÉONCE
19 J	URBAIN	19 D	MARIUS	19 M	GABIN	19 M	JOSEPH	19 S	EMMA	19 L	YVES	19 J	ROMUALD
20 V	THÉOPHILE	20 L	SÉBASTIEN	20 J	AIMÉE	20 J	ALEXANDRA	20 D	D. DE PÂQUES	20 M	BERNARDIN	20 V	SILVÈRE
21 S	PIERRE	21 M	AGNÈS	21 V	DAMIEN	21 V	CLÉMENCE	21 L	L. DE PÂQUES	21 M	CONSTANTIN	21 S	RODOLPHE
22 D	F. SE XAVIER	22 M	VINCENT	22 S	ISABELLE	22 S	léa	22 M	ALEXANDRE	22 J	EMILE	22 D	ALBAN
23 L	ARMAND	23 J	BARNARD	23 D	LAZARE	23 D	VICTORIEN	23 M	GEORGES	23 V	DIDIER	23 L	AUDREY
24 M	ADÈLE	24 V	FRANÇOIS	24 L	MODESTE	24 L	S CATH. DE S.	24 J	FIDÈLE	24 S	DONATIEN	24 M	JEAN-BAPTISTE
25 M	NOËL	25 S	CONV. PAUL	25 M	ROMÉO	25 M	HUMBERT	25 V	MARC	25 D	SOPHIE	25 M	PROSPER
26 J	ETIENNE	26 D	PAULE	26 M	NESTOR	26 M	LARISSA	26 S	ALIDA	26 L	BÉRENGER	26 J	ANTHELME
27 V	JEAN	27 L	ANGÈLE	27 J	HONORINE	27 J	HABIB	27 D	ZITA	27 M	AUGUSTIN	27 V	FERNAND
28 S	INNOCENTS	28 M	TH. D'AQUIN	28 V	ROMAIN	28 V	GONTRAN	28 L	VALÉRIE	28 M	GERMAIN	28 S	IRÉNÉE
29 D	DAVID	29 M	GILDAS			29 S	GWladys	29 M	CATH. SIENNE	29 J	ASCENSION	29 D	PIERRE-PAUL
30 L	ROGER	30 J	MARTINE			30 D	AMÉDÉE	30 M	ROBERT	30 V	FERDINAND	30 L	MARTIAL
31 M	SYLVESTRE	31 V	MARCELLE			31 L	BENJAMIN			31 S	VISITATION		

ZONE A		Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers			ZONE B		Aix, Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy, Metz, Nantes, Nice, Orléans, Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg			ZONE C & CORSE		Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles	
JUILLET 2025		AOÛT 2025		SEPTEMBRE 2025		OCTOBRE 2025		NOVEMBRE 2025		DÉCEMBRE 2025		JANVIER 2026	
1 M	THIERRY	1 V	ALPHONSE	1 L	GILLES	1 M	THÉ DE LE JÉSUS	1 S	TOUSSAINT	1 L	FLORENCE	1 J	JOUR DE L'AN
2 M	MARTINIEN	2 S	JULIEN EYMAR	2 M	INGRID	2 J	LÉGER	2 D	DÉFUNTS	2 M	VIVIANE	2 V	BASILE
3 J	THOMAS	3 D	LYDIE	3 M	GRÉGOIRE	3 V	GÉRARD	3 L	HUBERT	3 M	F. XAVIER	3 S	GENEVIEVE
4 V	FLORENT	4 L	J.M. VIANNEY	4 J	ROSALIE	4 S	FR. D'ASSISE	4 M	CHARLES	4 J	BARBARA	4 D	ODILON
5 S	ANTOINE	5 M	ABEL	5 V	RAÏSSA	5 D	FLEUR	5 M	SYLVIE	5 V	GÉRALD	5 L	ÉDOUARD
6 D	MARIETTE	6 M	TRANSFIGURAT.	6 S	BERTRAND	6 L	BRUNO	6 J	BERTILLE	6 S	NICOLAS	6 M	ÉPIPHANIE
7 L	RAOUL	7 J	GAËTAN	7 D	REINE	7 M	SERGE	7 V	CARINE	7 D	AMBROISE	7 M	LUCIENNE
8 M	THIBAULT	8 V	DOMINIQUE	8 L	NATIVITÉ	8 M	PÉLAGIE	8 S	GEOFFROY	8 L	IM. CONCEPTION	8 J	LUCIEN
9 M	AMANDINE	9 S	AMOUR	9 M	ALAIN	9 J	DENIS	9 D	THÉODORE	9 M	P. FOURIER	9 V	ALIX
10 J	ULRICH	10 D	LAURENT	10 M	INÈS	10 V	GHISLAIN	10 L	LEON	10 M	ROMARIC	10 S	GUILLAUME
11 V	BENOÎT	11 L	CLAIRE	11 J	ADELPE	11 S	FIRMIN	11 M	ARMISTICE 1918	11 J	DANIEL	11 D	PAULIN
12 S	OLIVIER	12 M	CLARISSE	12 V	APOLLINAIRE	12 D	WILFRIED	12 M	CHRISTIAN	12 V	CORENTIN	12 L	TATIANA
13 D	HENRI, JOËL	13 M	HIPPOLYTE	13 S	AIMÉ	13 L	GÉRAUD	13 J	BRICE	13 S	LUCIE	13 M	YVETTE
14 L	FÊTE NAT.	14 J	EVRAUD	14 D	CROIX GLORIE	14 M	JUSTE	14 V	SIDOINE	14 D	ODILE	14 M	NINA
15 M	DONALD	15 V	ASSOMPTION	15 L	ROLAND	15 M	THÉRÈSE D'AV.	15 S	ALBERT	15 L	NINON	15 J	RÉMI
16 M	N.D. MT CARMEL	16 S	ARMEIL	16 M	EDITH	16 J	EDWIGE	16 D	MARGUERITE	16 M	ALICE	16 V	MARCEL
17 J	CHARLOTTE	17 D	HYACINTHE	17 M	RENAUD	17 V	BAUDOIN	17 L	ELISABETH	17 M	GAËL	17 S	ROSELIN
18 V	FRÉDÉRIC	18 L	HÉLÈNE	18 J	NADÈGE	18 S	LUC	18 M	AUDE	18 J	GATIEN	18 D	PRISCA
19 S	ARSÈNE	19 M	JEAN EUDES	19 V	EMILIE	19 D	RENÉ	19 M	TANGUY	19 V	URBAIN	19 L	MARIUS
20 D	MARINA	20 M	BERNARD	20 S	DAVY	20 L	ADELINE	20 J	EDMOND	20 S	THÉOPHILE	20 M	SÉBASTIEN
21 L	VICTOR	21 J	CHRISTOPHE	21 D	MATTHIEU	21 M	CÉLINE	21 V	PRÉS. DE MARIE	21 D	PIERRE	21 M	AGNÈS
22 M	M. MADELEINE	22 V	FABRICE	22 L	MAURICE	22 M	ELODIE	22 S	CÉCILE	22 L	F. SE XAVIERE	22 J	VINCENT
23 M	BRIGITTE	23 S	ROSE DE LIMA	23 M	CONSTANT	23 J	J. DE CAPIST.	23 D	CLÉMENT	23 M	ARMAND	23 V	BARNARD
24 J	CHRISTINE	24 D	BARTHÉLÉMY	24 M	THÈCLE	24 V	FLORENTIN	24 L	FLORA	24 M	ADÈLE	24 S	FRANÇOIS
25 V	JACQUES	25 L	LOUIS	25 J	HERMANN	25 S	CRÉPIN	25 M	CATHERINE	25 J	NOËL	25 D	CONV. PAUL
26 S	ANNE, JOACHIM	26 M	NATACHA	26 V	CÔME, DAMIEN	26 D	DIMITRI	26 M	DELPHINE	26 V	ETIENNE	26 L	PAULE
27 D	NATHALIE	27 M	MONIQUE	27 S	VINC. DE PAUL	27 L	EMELINE	27 J	SÉVRIN	27 S	JEAN	27 M	ANGÈLE
28 L	SAMSON	28 J	AUGUSTIN	28 D	VENCESLAS	28 M	JUDE	28 V	JACQ. DE LA M.	28 D	INNOCENTS	28 M	TH. D'AQUIN
29 M	MARTHE	29 V	SABINE	29 L	MICHEL	29 M	NARCISSE	29 S	SATURNIN	29 L	DAVID	29 J	GILDAS
30 M	JULIETTE	30 S	FIACRE	30 M	JÉRÔME	30 J	Bienvenue	30 D	ANDRÉ	30 M	ROGER	30 V	MARTINE
31 J	IGNACE	31 D	ARISTIDE			31 V	QUENTIN			31 M	SYLVESTRE	31 S	MARCELLE

INDEX

- 2G p. 12
 Abonnement p. 16
 Acarien p. 32
 Achat p. 9
 Acné p. 66
 Additif p. 41
 Agrume p. 20
 Aide juridictionnelle p. 15
 Algues p. 18
 Aligneur p. 25
 Aliment p. 84, 89
 Allergène p. 24, 49, 87
 Allergie p. 21
 Aloe vera p. 55
 Ananas p. 85
 Animal domestique p. 55, 58, 81, 90
 Anti-rhume p. 21
 Anti-toux p. 23
 Anticerne p. 50
 Aoûtat p. 57
 Arme p. 14
 Arnaque p. 15, 86
 Arrosage p. 53
 Assainissant p. 34
 Assurance-vie p. 39
 Audioprothèse p. 68
 Banque p. 61
 Barbecue p. 66
 Barre protéinée p. 85
 Batterie p. 12
 Baume à lèvres p. 26, 28
 Beurre p. 43, 64
 Bicarbonate p. 34
 Bio p. 18, 19
 Bloctel p. 13
 Bocal p. 63
 Bougie p. 57
 Bouton p. 45
 Box beauté p. 49
 Brocante p. 7, 39
 Bronzage p. 68, 71
 Bûche p. 11
 Cafard p. 33
 Caféine p. 50
 Calcaire p. 33
 Canicule p. 54
 Carte vitale p. 21
 Chaîne tv p. 11
 Champignon p. 41, 86
 Charcuterie p. 64
 Chauffage p. 77
 Chenille p. 56
 Chèque p. 80
 Chèque énergie p. 15
 Cheveux p. 26, 44, 49, 69, 71
 Cholestérol p. 22
 Cicatrice p. 66
 Cil p. 26, 48, 73, 92
 Coeur p. 46
 Colis mystère p. 38
 Condensation p. 7
 Confiture p. 42, 63
 Construction p. 12
 Contamination p. 69
 Contravention p. 81
 Contrôle p. 57, 58
 Cosmétique maison p. 91
 Cosmétique solide p. 48
 Cosméto'Score p. 71
 Couette p. 8
 Couleur p. 27
 Crème p. 27, 71, 72, 93
 Crudités p. 41
 Cuisson p. 43
 Cuivre p. 54
 Décoration p. 12, 79
 Démaquillage p. 71
 Dent p. 24, 25, 44, 58
 Dentifrice p. 26, 47, 73
 Déodorant p. 49, 73
 DéTECTeur p. 78
 DéTOX p. 44
 Devis p. 46, 79
 Diversification p. 17
 Don p. 37
 Dormir p. 24
 Dos p. 22
 Douche p. 75
 DPE p. 33
 Dupe p. 27
 Eau p. 24, 41, 47, 57, 60, 64, 82
 Emprunt p. 22, 58
 Endive p. 19
 Enfant p. 41, 64, 87, 90, 92
 Épargne p. 13, 14, 15, 36
 Épilation p. 50
 Expertise p. 83
 Facture p. 55
 Fibre p. 9, 45
 Fissure p. 53
 Foie p. 45
 Fond de teint p. 28, 48
 Fourmi p. 31
 Frais bancaires p. 16
 Fraise p. 42
 Fructose p. 19
 Fruit p. 17, 19, 20, 40, 42, 43, 84, 85
 Fruit rouge p. 62
 Fumée p. 63
 Garantie p. 8, 38
 Gerçure p. 26
 Goût p. 41, 64
 Grenade p. 40
 Grignotage p. 69
 Herbe aromatique p. 40, 43
 Hérisson p. 34
 Huile p. 28, 89, 93
 Hygiène p. 92
 Immobilier p. 81
 Impôt p. 82
 Indemnité p. 36, 81
 Inox p. 68
 Insecte p. 9
 Inspection p. 76
 Internet p. 9, 61
 Intolérance p. 40
 Invalidité p. 81
 Irritation p. 28
 Isolation p. 9
 Jambe p. 91
 Label p. 18, 86
 Lait p. 85
 Légume p. 17, 19, 41, 43, 63, 87
 Lentille p. 89
 Lèvre p. 28, 72
 Liseron p. 31
 Livret p. 13
 Locataire p. 77, 80
 Location p. 16, 35
 Loyer p. 14
 Lumière p. 7, 50, 68
 Main p. 27
 Maquillage p. 27, 92
 Marché p. 43
 Masculin p. 92
 Masque p. 91
 Médicament p. 89
 Micellaire p. 28
 Micro-ondes p. 23
 Miel p. 17
 Mite p. 32
 Montagne p. 26
 Moustique p. 67, 69
 Myopie p. 90
 Nez p. 23, 24
 Nutri-score p. 85
 Obsèques p. 16
 Odeur p. 55
 Œuf p. 86
 Ongle p. 70, 93
 Ophtalmologue p. 89
 Paiement p. 14, 15, 39, 78
 Paracétamol p. 21
 Paraffine p. 27
 Passeport p. 60
 Peau p. 24, 24, 70
 Péremption p. 28
 Pesticide p. 62
 Pétoncle p. 42
 Pharmacie p. 31
 Pierre d'alun p. 48
 Plainte p. 36, 93
 Plancha p. 57
 Plante p. 9, 31
 Pneu p. 8, 76
 Poireau p. 17
 Pois chiche p. 86
 Poisson gras p. 18
 Pollen p. 46
 Pomme p. 17
 Pompe à chaleur p. 10, 78, 82
 Potager p. 43
 Poulailler p. 32
 Prélèvement p. 16
 Premix p. 64
 Prêt p. 13, 80
 Propolis p. 47
 Pyrale p. 31
 Radiateur p. 7
 Rafraîchir p. 54
 Raisin p. 84
 Recours p. 83
 Récupérateur p. 12
 Remboursement p. 82
 Remontées acides p. 44
 Rémunération p. 10, 60
 Rénovation p. 10
 Réparation p. 34, 37, 79
 Repas p. 40, 41, 42, 44, 65, 67
 Réservation p. 38
 Rhume p. 46, 88
 Riz p. 19
 Rongeur p. 53, 75
 Rouille p. 56, 75
 Routine p. 92
 Saint-Jacques p. 42, 87
 Salade p. 17
 Salon de jardin p. 33, 56
 Sardine p. 66
 Sécheresse p. 56, 59
 Sel p. 41, 45
 Sérum p. 49
 Shampooing p. 73
 Smartphone p. 53
 Soldes p. 9, 55
 Souris p. 11
 Sport p. 11, 23, 67, 69,
 Sticker p. 28
 Stress p. 24, 47, 90
 Sucre p. 42
 Tatouage p. 72
 Taxe p. 37
 Tempo p. 59
 Thym p. 88
 Tique p. 33
 Transpiration p. 67
 Trousse de secours p. 46
 UV p. 66, 70, 72
 Vaccin p. 90
 Vapotage p. 45
 Venin p. 68
 Vente privée p. 56
 Viande p. 18
 Vide-grenier p. 7, 39
 Vin p. 87
 Vitamine p. 22, 88
 VMC p. 10
 Voisin p. 60, 76
 Voiture p. 11, 54, 77
 Vol aérien p. 36, 37, 61, 82
 Volaille p. 86
 Volet p. 34
 Voyage p. 59
 Windows p. 77
 Yuka p. 85
 Zone blanche p. 10

LES ASSOCIATIONS DE CONSOMMATEURS

ADRESSES ET TÉLÉPHONES UTILES

Des associations de consommateurs, régies par la loi 1901, sont officiellement agréées pour représenter les consommateurs et défendre leurs intérêts. La plupart de leurs structures locales tiennent des permanences. Pour le traitement de vos dossiers, une contribution à la vie de l'association pourra vous être demandée sous forme d'adhésion. Renseignez-vous au préalable. Pour connaître les coordonnées des associations les plus proches de chez vous, interrogez les mouvements nationaux ou le Centre technique régional de la consommation (CTRC) dont vous dépendez. Vous pouvez aussi consulter le site inc-conso.fr, rubrique Associations de consommateurs.

LES ASSOCIATIONS NATIONALES MEMBRES DU CONSEIL NATIONAL DE LA CONSOMMATION

ADEIC (Association de défense, d'éducation et d'information du consommateur)
27, rue des Tanneries, 75013 Paris **TÉL.** 01 44 53 73 93
E-MAIL : contact@adeic.fr **INTERNET** : www.adeic.fr

AFOC (Association Force ouvrière consommateurs)
141, av. du Maine, 75014 Paris **TÉL.** 01 40 52 85 85
E-MAIL : afoc@afoc.net **INTERNET** : www.afoc.net

ALLDC (Association Léo-Lagrange pour la défense des consommateurs)
150, rue des Poissonniers, 75883 Paris Cedex 18 **TÉL.** 01 53 09 00 29
E-MAIL : consom@leolagrange.org **INTERNET** : www.leolagrange-conso.org

CGL (Confédération générale du logement)
29, rue des Cascades, 75020 Paris **TÉL.** 01 40 54 60 80
E-MAIL : info@lacgl.fr **INTERNET** : www.lacgl.fr

CLCV (Consommation, logement et cadre de vie)
59, bd Exelmans, 75016 Paris **TÉL.** 01 56 54 3210
E-MAIL : dcv@clcv.org **INTERNET** : clcv.org

CNAFAL (Conseil national des associations familiales laïques)
19, rue Robert-Schuman, 94270 Le Kremlin-Bicêtre **TÉL.** 09 71 16 59 05
E-MAIL : cnafal@cnafal.net **INTERNET** : www.cnafal.org

CNAFC (Confédération nationale des associations familiales catholiques)
28, place Saint-Georges, 75009 Paris **TÉL.** 01 48 78 82 74
E-MAIL : cnafc.conso@afc-france.org **INTERNET** : www_afc-france.org

CNL (Confédération nationale du logement)
8, rue Mériel BP 119, 93104 Montreuil Cedex **TÉL.** 01 48 57 04 64
E-MAIL : cnl@lacnl.com **INTERNET** : www.lacnl.com

CSF (Confédération syndicale des familles)
53, rue Riet, 75019 Paris **TÉL.** 01 44 89 86 80
E-MAIL : contact@la-tsf.org **INTERNET** : www.la-csf.org

Familles de France
28, place Saint-Georges, 75009 Paris **TÉL.** 01 44 53 45 90
E-MAIL : conso@familles-de-france.org
INTERNET : www.familles-de-france.org

Familles rurales
7, cité d'Antin, 75009 Paris **TÉL.** 01 44 91 88 88
E-MAIL : infos@famillesrurales.org **INTERNET** : www.famillesrurales.org

FNAUT (Fédération nationale des associations d'usagers des transports)
32, rue Raymond-Losserand, 75014 Paris **TÉL.** 01 43 35 02 83
E-MAIL : contact@fnaut.fr **INTERNET** : www.fnaut.fr

Indecosa-CGT (Association pour l'information et la défense des consommateurs salariés-CGT)
263, rue de Paris, 93516 Montreuil Cedex **TÉL.** 01 55 82 84 05
E-MAIL : indecosa@cgt.fr **INTERNET** : indecosa.fr

UFC-Que Choisir (Union fédérale des consommateurs-Que Choisir)
233, bd Voltaire, 75011 Paris
TÉL. 01 43 48 55 48 **INTERNET** : www.quechoisir.org

UNAF (Union nationale des associations familiales)
28, place Saint-Georges, 75009 Paris
TÉL. 01 49 95 36 00 **INTERNET** : www.unaf.fr

LES CENTRES TECHNIQUES RÉGIONAUX DE LA CONSOMMATION

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
CTRC Auvergne 17, rue Richépin, 63000 Clermont-Ferrand
TÉL. 04 73 90 58 00 **E-MAIL** : ctrc.aura@gmail.com

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ
Union des CTRC Bourgogne-Franche-Comté
2, rue des Corroyeurs, Boîte NN7, 21000 Dijon
-Dijon
TÉL. 03 80 74 42 02 **E-MAIL** : contact@ctrb-bourgogne.fr
-Besançon
TÉL. 03 81 83 46 85 **E-MAIL** : ctrb.fc@wanadoo.fr

BRETAGNE
Maison de la consommation et de l'environnement
48, boulevard Magenta, 35200 Rennes
TÉL. 02 99 30 35 50 **INTERNET** : www.mce-info.org

CENTRE-VAL DE LOIRE
CTRC Centre Val de Loire 10, allée Jean-Amrouche, 41000 Blois
TÉL. 02 54 43 98 60 **E-MAIL** : cctrv.centre@wanadoo.fr

GRAND EST
Chambre de la consommation d'Alsace et du Grand Est
7, rue de la brigade d'Alsace-Lorraine,
BP 6, 67064 Strasbourg cedex **TÉL.** 03 88 15 42 42
E-MAIL : contact@cca.asso.fr **INTERNET** : www.cca.asso.fr

HAUTS-DE-FRANCE
CTRC Hauts-de-France
6, bis, rue Dormagen, 59350 Saint-André-lez-Lille
TÉL. 03 20 42 26 60 **E-MAIL** : uroc-hautsdefrance@orange.fr
INTERNET : www.uroc-hautsdefrance.fr

NORMANDIE
CTRC Normandie 7, rue Daniel-Huet, 14000 Caen
TÉL. 06 67 11 25 91 **E-MAIL** : cctrv.normandie@wanadoo.fr
INTERNET : www.consonormandie.fr

NOUVELLE-AQUITAINE
Union des CTRCE/ALPC en Nouvelle-Aquitaine
Siège social/accueil Union
Maison départementale des sports et de la vie associative,
153, rue David-Johnston, 33000 Bordeaux
TÉL. 07 87 97 09 43 **INTERNET** : www.unionctrcalpc.fr
E-MAIL : accueil-unionctrce.alpc@outlook.fr

-Antenne Bordeaux
153, rue David-Johnston, 33000 Bordeaux
E-MAIL : alpc.aquitaine@outlook.com
-Antenne Aquitaine-Dax
33, avenue Saint-Vincent-de-Paul, 40100 Dax
E-MAIL : alpc.sudaquitaine@outlook.com

-Antenne Limousin
Rue Marcel-Deprez, Parc d'activité Imhotep,
Lot 5, bureau 4, 87000 Limoges
E-MAIL : cctrv.alpc@outlook.com
-Antenne Poitou-Charentes/Vendée
11, place des Templiers, 86000 Poitiers
E-MAIL : cctrv.poitoucharentes@wanadoo.fr

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
CTRC Provence-Alpes-Côte d'Azur 23, rue du Coq,
13001 Marseille **E-MAIL** : contact@ctrp-paca.org
TÉL. 04 91 50 27 94 **INTERNET** : www.ctrp-paca.org

Pour les départements d'outre-mer, vous pouvez vous référer aux sites des associations nationales.

Ne manquez pas notre hors-série

NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2024
N°225

CHIENS ET CHATS

60 millions
de consommateurs

Tests
Croquettes pour chat
Les meilleures pour sa santé

CHIENS & CHATS

Les conseils d'experts et les bons produits

• Collier anti-aboiement, fontaine, gamelle anti-glouton... : utiles ou gadgets ? • Bien choisir sa **litière**
• Accident, voisinage : comment régler les **litiges**

6,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

www.60millions-mag.com



HORS-SÉRIE

CHIENS ET CHATS

60 millions
de consommateurs

Tests
Croquettes pour chat
Les meilleures pour sa santé

CHIENS & CHATS

Les conseils d'experts et les bons produits

• Collier anti-aboiement, fontaine, gamelle anti-glouton... : utiles ou gadgets ? • Bien choisir sa **litière**
• Accident, voisinage : comment régler les **litiges**

6,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

www.60millions-mag.com

NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2024
N°225

HORS-SÉRIE

CHIENS ET CHATS

60 millions
de consommateurs

Tests
Croquettes pour chat
Les meilleures pour sa santé

CHIENS & CHATS

Les conseils d'experts et les bons produits

• Collier anti-aboiement, fontaine, gamelle anti-glouton... : utiles ou gadgets ? • Bien choisir sa **litière**
• Accident, voisinage : comment régler les **litiges**

6,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

www.60millions-mag.com

L 14242 - 145 H - F: 6,90 € - RD

Disponible en version papier et en version numérique
sur www.60millions-mag.com
Et disponible en version numérique sur l'appli mobile 60

