



VOIR & SAVOIR

édité par l'Union Fédérale des Consommateurs
QUE CHOISIR de Côte-d'Or



LE MOT DU PRÉSIDENT

Ca y'est, les vacances sont terminées pour la plupart d'entre nous et à l'UFC Que Choisir de Côte-d'Or, beaucoup de bénévoles ont repris leurs activités quelque peu modifiées, comme vous en avez été informés en août, au niveau du planning des permanences... Mais je ne peux pas évoquer cette période sans avoir une pensée émue pour Janine TOUATI qui nous a quittée le 16 juillet dernier et que notre association a tenu à accompagner jusqu'à sa dernière demeure pour la remercier de son engagement.

A ce jour la campagne «Energie moins chère ensemble» bat son plein et lorsque vous lirez cet édito nous connaissons le fournisseur lauréat pour le gaz, l'électricité et les énergies vertes, J'espère que vous avez été nombreux à vous inscrire et que vous nous aurez permis à toutes et tous d'**obtenir de fortes réductions pour les 2 années à venir...** sachant que durant cette période nous pourrions voir disparaître le tarif régulé de vente du gaz, dans un premier temps ! Aussi je vous rappelle que très bientôt vous recevrez une offre de souscription que vous serez libres ou non d'accepter dans les délais qui vous seront prescrits.

Je voudrais revenir sur le compteur communiquant LINKY qui nous a valu quelques courriers diffamatoires, pour vous informer sinon confirmer que notre Fédération a décidé de porter plainte contre leurs auteurs qui ont attaqué personnellement certains salariés en charge des problèmes d'énergies... Et si vous avez encore besoin d'être convaincus je vous invite à lire «le vrai du faux» sur le site national :

www.quechoisir.org et sur notre site local :

www.cotedor.ufcquechoisir.fr.

Au niveau régional la fusion des 2 UR (Unions Régionales) de Bourgogne et Franche-Comté est en bonne voie et devrait se concrétiser d'ici la fin de l'année 2017 même si les nouveaux Statuts ne verront le jour qu'en 2018... A ce sujet nous allons profiter des quelques mois qui restent pour préparer à votre intention les nouveaux Statuts de notre association locale de sorte à les adopter (en AG extraordinaire) au plus vite.

Vous qui, en tant qu'adhérents, partagez nos valeurs n'hésitez pas à vous engager et à rejoindre nos équipes de bénévoles tant sur Dijon que sur Auxonne, Beaune, Montbard et Semur-en-Auxois...

Vous comptez sur nous, nous comptons sur vous. A bientôt donc.

Pierre GUILLE

SOMMAIRE

Vie associative

P. 2

► Au revoir Janine

Enquête

P. 3-4

► Prix du bio

Santé

P. 5-6

► Parlons de démocratie sanitaire

Alimentation-santé

P. 6-7-8-9

► Quelques repères...à consommer sans modération

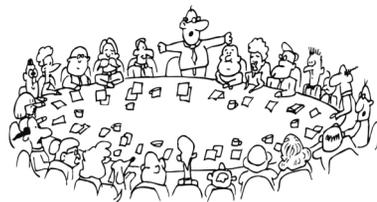
Infos diverses

P. 10

► Annonce rendez-vous conso

Remerciements

P. 11



Au revoir Janine

Courant Juillet, nous avons déploré la disparition de Janine TOUATI. Cette personne était une bénévole sérieuse, aimable et très souriante qui assurait l'accueil de l'Association le mardi matin jusqu'à ce que la maladie (AVC) la contraigne à cesser son activité.

A sa famille, à ses amis, nous présentons nos très sincères condoléances.



UFC Que Choisir de Côte-d'Or

Tél. : 03 80 43 84 56

Adresse Postale : UFC Que Choisir de Côte-d'Or - 2, rue des Corroyeurs - Boîte N14 - 21000 Dijon Cedex

E-mail : contact@cotedor.ufcquechoisir.fr - Site : www.cotedor.ufcquechoisir.fr

Membres du Bureau :

Président : Pierre Guille

Trésorière : Marie-Claire Fournier

Trésorier Adjoint : Régis Vergnes

Vice-Présidente : Odette Mairey

Secrétaire : Joël Decluy

Secrétaire Adjoint : Richard Courtot

Membres du Conseil d'Administration :

Alain Bazot - Michèle Benoit-Lopez - Gérard Clémencin - Richard Courtot - Joël Decluy - Marie-Claire Fournier - Pierre Guille - Jacques Héritier - Gérard Larché - Marcel Louvet - Odette Mairey - Michel Moreau - Jean-Marc Narboni - Régis Vergnes

Service Administratif : Sophie Darmigny

Directeur de publication : Pierre Guille

Crédit photo :

Imprimeur : ICO - 17-19, rue des Corroyeurs - 21000 Dijon - Tél. : 03 80 50 92 70



Prix Bio

Les scandales alimentaires n'ont jamais été aussi importants que depuis ces 30 dernières années, et de plus en plus de consommateurs se tournent peu ou prou vers le bio, qui leur paraît une réponse à ces problématiques.

Entre le 18 mars et le 2 avril 2017, les prix d'un panier de 30 articles représentatifs de la consommation nationale ont été relevés. Les enquêteurs bénévoles sont allés dans 713 magasins spécialisés, dont 6 en Côte-d'Or, et les prix des paniers conventionnels et bio en

Grandes Surfaces Alimentaires l'ont été de façon automatique via les sites «Drive» de 805 enseignes, soit 1518 magasins au total.

Le marché du bio en France est estimé à 7 milliards d'euros. La grande distribution (G.S.A.) est un acteur incontournable du secteur, avec 45 % du chiffre d'affaires de ce marché. Elles référencent des marques nationales bio (Cérééal Bio, Bjorg...) et développent une offre en marques de distributeurs.

Côté magasins spécialisés, de nombreuses enseignes, organisées en

groupement, en coopérative ou en franchise, se sont développées depuis le début des années 2000 et réalisent 37 % du C. A.

La vente directe du producteur et la vente par les artisans et commerçants représentent respectivement 13 et 5 % de C. A.

Malheureusement, consommer bio a un surcoût non négligeable, que de nombreux foyers ne peuvent intégrer dans leur budget. Le tableau ci-dessous est éloquent...

	PANIER CONVENTIONNEL EN G. S. A.	PANIER BIO EN G. S. A.	PANIER BIO EN MAGASIN SPÉCIALISÉ
Fruits et Légumes seuls	15 €	40 €	30 €
Hors Fruits et Légumes	59 €	86 €	131 €
TOTAL	74 €	126 €	161 €

Enquête (suite)



Ceci étant, ce panier moyen, comme son nom l'indique, est une moyenne des prix de toutes les enseignes, et cache donc de grandes disparités. Ecarts de prix entre les paniers des différentes GSA, et aussi écarts de prix quel-

quefois astronomiques entre un même produit d'un magasin spécialisé à l'autre. Mais, en général, il faut mieux acheter les fruits et légumes bio en magasins spécialisés et l'épicerie en GSA.

Le tableau suivant présente les résultats de nos relevés en Côte-d'Or. Il est à comparer au tableau des prix à l'échelle nationale paru dans le Que Choisir de septembre.

	PRIX DU PANIER MOYEN	PANIER DE FRUITS ET LÉGUMES	PANIER HORS FRUITS ET LÉGUMES
AHUY Biocoop	168 €	★	★
CHENOVE La Vie Saine	159 €	★	★
DIJON Bio c'bon 17, rue de la Liberté	167 €	★	★
DIJON La Vie Claire 6, rue Pasteur	153 €	★	★★
DIJON La Vie Saine 29, rue Musette	176 €	■	■
QUETIGNY L'Eau Vive	167 €	■	★

Par rapport à la moyenne nationale, 161€

★★★ très bon marché, ★★ bon marché, ★ modéré, ■ cher, ■■ très cher

Parallèlement aux analyses sur le prix du bio, il est intéressant de se pencher sur la disponibilité des produits.

La grande distribution est opportuniste sur ce marché et ne propose qu'un petit assortiment pour satisfaire les consommateurs occasionnels. Elle est aussi particulièrement mauvaise sur la disponibilité des fruits et légumes, même de

saison. Pour ce panier, la disponibilité va de 41 à 59 % des produits.

Les magasins spécialisés sont, eux, plutôt bien achalandés : la majorité d'entre eux ont 70 à 87 % des produits.

Nos enquêteurs bénévoles ont également relevé l'**origine des salades et des citrons** : selon les variétés, 90 à 92 % des salades sont françaises, et 7 à 9 % sont régionales.

60 % des citrons viennent d'Italie, 34 % d'Espagne, et 5 % de France.

Nous adressons tous nos remerciements aux enquêteurs qui ont répondu présents pour réaliser cette enquête.

Source UFC Que Choisir Paris - Observatoire de la Consommation

M. BENOIT-LOPEZ



Parlons de démocratie sanitaire

Même si ce n'est pas toujours visible, plusieurs lois de 2009, 2016 et 2017, organisent l'expression des usagers au sein du système de santé français.

Ainsi dans chaque établissement de soin est installée une "Commission Des Usagers" (CDU), et l'UFC Que Choisir comme d'autres associations, a des "Représentants d'Usagers" (RU). Nous sommes présents dans une dizaine d'établissements bourguignons. Ces "RU" sont là pour vous défendre, et exprimer votre point de vue en cas de différends avec le personnel médical ou administratif. Leurs coordonnées doivent être affichées à l'accueil et figurer dans le livret d'accueil de l'établissement.

L'UFC Que Choisir est aussi présente dans de nombreuses instances organisant l'expression des citoyens et recueillant leurs avis sur les projets d'évolution du système de santé et de soin de notre région.

Ainsi :

- la Conférence Régionale Santé Autonomie (CRSA) donne son avis sur le projet régional de santé. Elle anime plusieurs commissions spécialisées :
- la Commission Territoriale de Santé (CTS) agit de même au niveau départemental. Elle anime principalement une commission santé mentale. Elle doit aussi organiser l'expression des usagers.

Elle peut participer localement à toute étude ou expérience de terrain permettant d'améliorer les services rendus aux patients.

- la Commission Départementale Citoyenneté et Autonomie (CDCA) donne son avis sur l'évolution de l'aide apportée aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap.

- la Commission de conciliation et d'indemnisation (CCI) organise la reconnaissance des difficultés rencontrées par les patients et parfois l'indemnisation des usagers victimes d'accidents médicaux.

Mais d'autres instances sollicitent notre participation :

- l'Observatoire Régional de la Santé (ORS)
- le PRSE 3 (projet régional santé environnement 2017- 2022)
- les Conseils d'Administration des établissements publics
- les Conseils de Surveillance des établissements de soins.

Organisées sous l'égide des pouvoirs publics ces instances permettent aux consommateurs d'exprimer leur opinion sur l'évolution du système de santé.

Une autre instance vient de voir le jour en 2017 :

l'Union Nationale des Associations Agréées du Système de Santé (UNAASS).

Totalement indépendante des pouvoirs publics, et financée principalement par une taxe sur les tabacs (sic) cette union regroupe 72 associations dont l'UFC Que Choisir, qui œuvrent pour la défense des citoyens et des malades dans le système de santé.

Les financements peuvent aussi venir de l'Agence Régionale de Santé et, ou, des collectivités, notamment pour des études spécifiques.

Ce nouvel établissement remplace et absorbe les CISS (Comité Inter associatif du Système de Santé).

Il reprend le personnel, et une étude est en cours pour harmoniser les différentes pratiques locales.

Dans notre région Bourgogne-Franche-Comté (BFC), 32 associations ont rejoint le comité régional de pilotage de cette nouvelle instance.

Ses missions :

- former les représentants des usagers et tous les bénévoles qui agissent dans les établissements et institutions pour leur permettre de mieux faire entendre leur voix.
- proposer des RU dans les établissements.
- promouvoir et accompagner toute mobilisation citoyenne sur un sujet de santé, notamment à l'aide des nouvelles technologies de communication. Organiser et accompagner des débats publics.
- informer le grand public des actions et projets en cours.
- conduire toute recherche, étude et enquête permettant de faire avancer les idées portées par les associations.
- aller en justice si nécessaire, y compris par des «actions de groupe».

Santé (suite)



L'URAASS BFC" est une déclinaison de l'Union Nationale. Ce n'est pas un établissement autonome. Elle ne dispose pas de statut juridique propre. Si le siège est à Dijon, les bureaux sont répartis entre Besançon et Dijon.

Deux représentants de l'UFC Que Choisir siègent au bureau national et un représentant de notre association au bureau régional.

Nous sommes ainsi à même de porter la voix des usagers dans les différents projets en cours et

de proposer des évolutions du système de santé pour un meilleur service apporté aux consommateurs.

Quelques soient les difficultés que vous rencontrez dans le système de santé et de soin, n'hésitez pas à nous en parler, à venir nous voir dans les permanences, à nous exprimer vos difficultés, car c'est avec vos témoignages que nous sommes le mieux à même de faire avancer les attentes des consommateurs dans le système de soins.

Si vos activités vous le permettent (attention aux conflits d'intérêts) n'hésitez pas à rejoindre notre équipe de bénévoles qui manquent de têtes et de bras pour les études, enquêtes et missions de représentation de l'UFC Que Choisir dans les différentes instances. Nous vous accompagnerons et vous formerons afin de vous aider à réussir dans ces missions passionnantes au service de l'intérêt collectif.

G. LARCHE

Alimentation-Santé



Quelques repères... à consommer sans modération !

Le Programme national nutrition santé (PNNS)

Lancé en 2001, le PNNS est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition, s'entendant comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

Les **objectifs nutritionnels de santé publique** sont fixés par le Haut Conseil de la santé publique (HCSP). Ils servent de base pour

définir les actions prévues par ce Programme.

Les 9 repères du PNNS pour vous aider au quotidien.

Certains viennent d'être actualisés (avis HCSP du 16/02/2017).

Fruits & Légumes : au moins 5 (portions) par jour.

Les fruits et/ou légumes sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres, protecteurs contre certaines maladies (les cancers, les maladies

cardiovasculaires, l'obésité, le diabète...).

Une portion **de 80 à 100 grammes** : une poignée ou un bol (1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...).

Un jus de fruits non « pur jus », une boisson aromatisée aux fruits, un soda ou un nectar de fruits, un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits ne peuvent pas compter comme une portion de fruits.

Les fruits et légumes de saison sont souvent moins chers et plus savoureux !

Privilégier les produits cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).

Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour.

Ils apportent des protéines d'excellente qualité, du fer (viande et poisson) ou des matières grasses essentielles (comme les Oméga 3 des poissons dits «gras» : saumon, maquereau, sardine, hareng...), protégeant le système cardiovasculaire.

Une portion de viande ou de poisson équivaut à 100 g (enfant de 3 ans : à 50 g) et environ 2 œufs, soit par exemple un steak haché, une cuisse de poulet, une escalope de dinde, 2 tranches de jambon blanc, un petit pavé de saumon...

Pour les amateurs de viande «rouge», limiter la consommation à 500 g/semaine.

Pour le poisson et les fruits de mer, la limiter à 2 fois dans la semaine.

Varié les espèces et les lieux d'approvisionnement, afin de limiter l'exposition aux contaminants.

Féculents : à chaque repas, et selon l'appétit.

Ils apportent des «glucides complexes» qui fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement.

La forme complète ou peu raffinée est plus riche en de nombreux nutriments favorables à la santé (fibres, vitamines...).

Le pain (complet de préférence) et tous les produits de panification (biscottes, pain grillé...), les céréales (riz, blé, orge, avoine, seigle...), les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs...).

Produits laitiers : 3 par jour.

Ils apportent du calcium et de la vitamine D, essentiels à la construction du tissu osseux et à son entretien ! et aussi à la contraction musculaire ou la coagulation sanguine.

4 produits laitiers sont recommandés pour les enfants, les adolescents et les seniors :

- un yaourt (125 g),
- un fromage blanc individuel (100 g),
- 2 petits suisses (60 g),
- 30 g de fromage,
- 150 ml de lait.

On peut varier les saveurs : les alterner ou les intégrer facilement dans de nombreuses recettes.

La crème fraîche et le beurre, les fromages fondus à tartiner, les glaces et les desserts lactés (crèmes desserts, flans...), et le chocolat au lait ne sont pas considérés comme des produits laitiers.

Eau : à volonté pendant et entre les repas.

Le corps est composé à plus de 60 % d'eau chez un adulte : il en perd tous les jours une partie par les urines, la transpiration, la respiration (environ 2,5 l par jour).

Maintenir l'équilibre de l'organisme en buvant de l'eau tout au long de la journée. L'alimentation en fournit environ un litre.

La consommation d'eau du robinet est tout à fait suffisante pour protéger sa santé (la qualité est contrôlée par l'agence régionale de santé) ; elle est bien moins chère que les eaux en bouteille. Les eaux de source ont une composition minérale qui peut varier (à vérifier sur l'étiquette).

Les boissons sucrées et au goût sucré (jus de fruits, les eaux aromatisées, les sodas), les boissons alcoolisées ne peuvent pas remplacer l'eau nature.



Produits sucrés : à limiter !

Le sucre apporte des calories et aucun élément favorable à la santé.

Parce qu'ils sont caloriques et, consommés en excès, les aliments sucrés peuvent participer à la prise de poids ou au développement d'un diabète.

Bannir le «sucre caché» ajouté lors de la fabrication : les sodas apportent des «calories vides» équivalant à 6 morceaux de sucre !

Limiter la consommation d'aliments sucrés et gras à la fois (pâtisseries, chocolat, desserts lactés et crèmes glacées).

Consommer des laitages sans ajouter de sucre et, pour terminer un repas sur une note sucrée, préférer un fruit.

Matières grasses : à limiter.

Les matières grasses apportent de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Un plat comportant plus de 10 % de graisses est considéré comme gras.

Une consommation excessive de graisses augmente à terme le risque de prise de poids ou de développer une maladie cardio-vasculaire.

Privilégier les matières grasses de très bonne qualité apportant des acides gras insaturés (notamment les fameux oméga 3 et 6) contenus dans les huiles végétales (colza, olive et tournesol), les poissons gras (maquereau, saumon, sardine...), les fruits oléagineux (avocat, noix, noisettes...).

Alimentation-Santé (suite)



Limiter les aliments contenant des matières grasses «cachées» : certaines charcuteries, les viennoiseries et pâtisseries, les produits frits ou panés, certains plats préparés... qui contiennent notamment des acides gras saturés, certains produits transformés contenant des acides gras (mention «huiles (ou graisses) partiellement hydrogénées»).

Pour les amateurs de charcuterie, ne pas dépasser 150 g/semaine et privilégier le jambon blanc.

Sel : à limiter.

Le sodium aide à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression sanguine ; il intervient dans le fonctionnement des muscles, de l'influx nerveux et du cœur.

Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension, elle-même à l'origine de maladies cardio-vasculaires.

Ne pas consommer plus de 6 g de sel par jour pour un adulte, soit l'équivalent de 2,4 g de sodium. Avant un an, ne pas saler les aliments proposés à l'enfant.

80 % proviennent des aliments, les 20 % restants sont du sel ajouté.

Limiter les plats préparés, charcuteries, biscuits apéritifs, snacks, certains fromages (comparer leurs teneurs en sodium).

Et goûter avant de saler ! Pour

relever le goût des plats, substituer le sel par des herbes aromatiques ou des épices.

Activité Physique : Au moins 30 minutes, 5 jours par semaine ou plus.

Ces 30 minutes pour développer l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre peuvent facilement s'intégrer dans la vie quotidienne (marche, vélo, montée d'escalier...) : marcher quelques minutes et, en position assise, s'étirer au bout de 2 h d'affilée.

D'autres conseils :

<http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Vos-questions-nos-reponses> ; <http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Lexique-Nutrition-Sante>

Des fiches à télécharger :

<http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Fiches-conseils>

Avis HCSP 16/02/2017 :

http://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20170216_reperesalimentairesactua2017.pdf

Et lors de nos **Rendez-Vous Conso «Les bons réflexes en matière d'alimentation»** : information sur le site internet

cotedor.ufcquechoisir.fr

NUTRI-SCORE

Le principe d'un **étiquetage nutritionnel simplifié** a été décidé dans la loi Santé de janvier 2016, en application de la réglementation européenne.

Le **Nutri-score**, aussi appelé code à 5 couleurs (5C), a été élaboré par une équipe de scientifiques de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

Conçu dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, donc complémentaire des repères, le **logo Nutri-Score** peut vous aider à **choisir entre plusieurs produits d'un même rayon** ou **comparer la qualité nutritionnelle pour un même produit de différentes marques**, lorsque vous faites vos courses, sans augmenter le prix du panier.

5 logos adaptés à la qualité nutritionnelle de chaque produit :



Alimentation-Santé (suite)

Comment est calculé le score d'un produit ?

Pour classer chaque produit, des équipes de recherches internationales ont mis au point un score qui prend en compte, pour 100 g de produit, la teneur :

- en **nutriments et aliments à favoriser** : fibres, protéines, fruits et légumes
- en **nutriments à limiter** : énergie, acides gras saturés, sucres, sel.

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur sur :

- Tous les aliments transformés, excepté les herbes aromatiques, thés, cafés, levures...
- Toutes les boissons, excepté les boissons alcoolisées.

Pour tenir compte des spécificités de certaines familles d'aliments telles que les matières grasses ajoutées (beurre, huile), les fromages ou encore les boissons, la méthode de calcul du score a été adaptée.

Le Nutri-Score a été officialisé en avril 2017 et fait progressivement son apparition dans les rayons, sur les emballages des produits des marques qui se sont engagées à l'utiliser et sur les sites e-commerce des distributeurs engagés. Qui l'affiche à ce jour ?

L'UFC-Que Choisir très active pour la promotion du logo nutritionnel simplifié a félicité les distributeurs Intermarché, Leclerc et Auchan, ainsi que le groupe agroalimentaire Fleury Michon qui se sont engagés dès le 27 avril 2017 à afficher rapidement sur leurs produits le logo "Nutri-score". Danone s'est dit prêt à «mettre en œuvre progressivement le Nutri-Score». En mars, Coca-cola, Nestlé, Mars, Mondelez, Pepsico et Unilever avaient annoncé leur intention d'utiliser leur propre système d'étiquetage (basé à la portion 'Nutrirepère').

Dans son communiqué, la fédération soulignait :

«Alors que les maladies liées à la mauvaise qualité de notre alimen-

tation constituent plus que jamais un problème majeur de santé publique, l'étiquetage nutritionnel simplifié, au côté d'autres mesures (éducation, dépistage et prise en charge de ces maladies, lutte contre la sédentarité, encadrement du marketing à destination des enfants...) est un outil particulièrement efficace pour aider les consommateurs à rééquilibrer leur alimentation, mais aussi une puissante incitation pour les industriels à améliorer leurs recettes. Dans ce contexte, l'UFC-Que Choisir :

- se félicite des engagements pris par Auchan, Fleury-Michon, Intermarché et Leclerc,
- appelle les autres fabricants et distributeurs à se rallier rapidement au modèle d'étiquetage officiel en l'apposant sur leurs produits,
- en attendant, invite les consommateurs qui le souhaitent à **utiliser son calculateur nutritionnel basé sur le 'Nutriscore'** (lien ci-après).

N'hésitez pas à nous transmettre votre avis sur cet étiquetage nutritionnel simplifié par courrier ou par courriel : contact@cotedor.ufcquechoisir.fr



Plus d'info :

Le détail des scores sur : <https://fr.openfoodfacts.org/score-nutritionnel-france>

La base de données collaborative, libre et ouverte des produits alimentaires du monde entier <https://fr.openfoodfacts.org/langue/francais/categories>

Article internet : <https://cotedor.ufcquechoisir.fr/2017/05/01/etiquetage-nutritionnel-simplifie/>

Calculateur UFC : <https://www.quechoisir.org/calculateur-etiquetage-nutritionnel-n22155/>

G. CLÉMENCIN

Sources : «Manger-bouger»



Annonce rendez-vous Conso Site 2017



L'UFC-Que choisir en action pour une information indépendante et militante **au service des consommateurs de Côte-d'Or depuis 40 ans !**

Soyez au «Rendez-vous Conso »! et ayez «Les bons réflexes en matière d'alimentation !»

C'est le thème des **premiers «Rendez-vous Conso»**, centrés sur les questions qu'un consommateur averti doit se poser sur **l'alimentation saine au meilleur prix.**

Les Rendez-vous Conso sont **animés par des bénévoles** de l'UFC Que Choisir de Côte-d'Or, qui vont à la rencontre des consommateurs pour leur offrir des connaissances pratiques applicables au quotidien, pour bien choisir leurs produits, en préservant leur santé et leur budget, pour être moins dépendants du marketing alimentaire.

S'appuyant sur les **«Repères de consommation du Programme national nutrition santé»** et une présentation dynamique sous la forme d'ateliers ludiques, plusieurs thèmes sont proposés pour effectuer des **choix raisonnés** en matière d'alimentation (connaissances des besoins nutritionnels, décryptage d'étiquettes alimentaires, comparaison de prix, dégustation comparée)...

RV Conso «enfants de 9 à 11 ans»...

Le premier repas de la journée, même s'il est «petit», est un repas important qui doit apporter **20 à 25 % des apports énergétiques quotidiens.** Alors que le petit-déjeuner est de plus en plus négligé par les enfants, il s'agit de les inciter à boire et manger quelque chose le matin à travers la découverte :

- des aliments traditionnels du petit-déjeuner (céréales, produits laitiers, fruits,...) ;

- des produits transformés usuellement consommés au petit-déjeuner.

Trois «Rendez-vous conso» sont proposés. Ils privilégient des ateliers éducatifs ludiques, sur les thèmes : imagier alimentaire, emballages de produits alimentaires, dégustation de fruits et jus de fruits,...

«Le petit-déjeuner : à la découverte des aliments».

«Le petit-déjeuner : à la découverte des produits du quotidien».

«Croquez des fruits, une vraie source de vitamines !»

RV Conso «adultes»...

A valeur nutritionnelle égale, les différences entre le prix des produits peuvent varier de 1 à 10 !

Dans un contexte d'hyperchoix, les consommateurs doivent veiller à :

- choisir les produits alimentaires offrant un bon rapport qualité nutritionnelle-prix ;
- acheter les bonnes quantités en fonction des besoins nutritionnels de la famille ;
- développer une approche critique pour dépasser l'attrait que peut susciter le marketing.

Pour permettre aux consommateurs d'effectuer des choix éclairés, deux ateliers «Rendez-vous conso» sont proposés :

«Manger équilibré au juste prix».

«S'organiser au quotidien pour ne pas gaspiller».

RV Conso «seniors»...

A partir de 55 ans, les besoins nutritionnels évoluent. Et contrairement à ce que pensent de nombreuses personnes, il ne s'agit pas de manger moins ! Aussi, les seniors doivent veiller à :

- répondre à leurs besoins nutritionnels spécifiques sans nécessairement recourir à des aliments enrichis ou allégés, qui bien souvent sont chers et pas sans risques ;
- conserver le plaisir de manger même quand l'appétence a tendance à diminuer (perte de goût, isolement,...).

Pour permettre aux seniors de lever les freins à une alimentation équilibrée et d'effectuer des choix éclairés, deux ateliers «rendez-vous conso» sont proposés...

«Les pratiques alimentaires, pour conjuguer plaisir et équilibre».

«Les aliments enrichis ou allégés sont-ils bons pour votre santé ?»

Notre programme de «Rendez-vous Conso» s'adresse aux structures sociales municipales et associatives qui souhaitent agir pour une meilleure information des consommateurs dans le domaine alimentaire.

Les RV Conso rassemblent **10 à 20 participants** dans un cadre convivial favorisant les échanges et se déroulent sur une **durée de 1 h à 2 h** selon le public.

«Les bons réflexes en matière d'alimentation !» vous intéressent, inscrivez-vous : par courrier ou par courriel : contact@cotedor.ufcquechoisir.fr.

G. CLÉMENCIN

Remerciements



M. P. à Dijon

Suite à notre rencontre avec votre avocat, l'entreprise avec laquelle nous étions en litige, m'a demandé mon R.I.B. en vue du remboursement de l'acompte de 5 000 € ce qui a été fait le lendemain.

Je viens par conséquent vous remercier de votre aide qui a été déterminante dans ce bras de fer avec ladite société.

M^{me} L. à Chenôve

En août 2016, l'assurance-retraite m'informait du changement de ma pension de reversion (en baisse) ainsi qu'une importante somme due à leur reverser.

J'ai donc contacté UFC Que Choisir afin d'être informée de mes droits et j'ai eu le plaisir d'être en contact avec vous. Vous m'avez accueilli avec gentillesse et m'avez renseigné de la suite à donner à mon dossier.

Je vous remercie de toutes les démarches que vous avez effectuées pour mon dossier et surtout, de n'avoir pas laissé tomber celui-ci. En effet, ce n'est qu'à la date du 24 mai 2017 que l'assurance-retraite me confirme que je ne suis redevable d'aucune somme envers son organisme et que le montant de ma pension n'est pas modifié.

Je ne peux que conseiller dans mon entourage de s'adresser à votre association lorsqu'un problème de ce genre (ou tout autre problème) se présente.

Avec tous mes remerciements pour avoir donné une suite heureuse à mon dossier et de vous gentillesse.

M. et M^{me} G. à Sennecey-les-Dijon

Vous trouverez ci-joint un courrier que je viens de recevoir de la part de mon opérateur.

Grace à votre intervention, il semble disposé à faire un geste commercial, et à déduire la somme de 212,70 €, de ma prochaine facture (mois de septembre). J'ai en général une facture de 35 € environ, j'attends de voir s'ils vont créditer mon compte.

Je tiens à vous remercier infiniment pour votre intervention et vous appellerai pour vous informer du résultat.

NOS PERMANENCES*

DIJON - 2, rue des Corroyeurs - Boîte N 14 - 21000 Dijon Cedex - Tél. 03 80 43 84 56.

Accueil secrétariat : du lundi au jeudi 9 h - 12 h et 14 h - 17 h.

Le vendredi 9 h - 12 h et 14 h - 16 h 30.

Le samedi 10 h - 13 h.

Permanences litiges :

Elles sont tenues selon les domaines de 9 h à 12 h du mardi au vendredi matin inclus, le samedi de 10 h à 12 h 30, le lundi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 18 h 30.

Les mercredi et jeudi de 14 h à 17 h.

LUNDI après-midi : Divers sauf domaines spécialisés + accès internet et téléphonie + construction et aménagement immobiliers.

MARDI matin : Internet + divers.

MERCREDI matin : Garanties + assurances.

MERCREDI après-midi : Banques - crédits - placements - internet + téléphonie + énergies + assurances + construction et aménagement immobiliers.

JEUDI après-midi : Logement - copropriété + professions juridiques + banques + impôts.

VENDREDI matin : Divers + internet.

SAMEDI : Divers - Automobiles.

AUXONNE (attention : 1^{er} et 3^{ème} lundi du mois) de 16 h à 18 h 30 - Bâtiment des Halles, salle n° 2.

BEAUNE - le samedi de 9 h à 12 h - Espace Bretonnière - 1, rue des Vignes derrière les Vérotes.

MONTBARD - les 2 premiers mercredis du mois de 9 h à 12 h - Centre Social Romain Rolland.

SEMUR-EN-AUXOIS - le 3^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois de 9 h à 12 h - Espace socio-culturel avenue du mail.

Les dossiers relatifs à des problèmes de santé ou d'environnement sont suivis par courrier et si nécessaire sur rendez-vous.

***Les horaires étant à certaines périodes susceptibles de modification n'hésitez pas à téléphoner avant de vous déplacer.**

*Pensez à renouveler
votre adhésion.*

*Vérifiez la date limite
de validation sur l'étiquette.*

VOIR & SAVOIR

UFC - QUE CHOISIR de Côte-d'Or
2, rue des Corroyeurs - Boîte N14 - 21000 DIJON cedex
contact@cotedor.ufcquechoisir.fr

Dispensé du timbrage
Distribué par la Poste
Déposé le 30-09-17

P

BULLETIN D'ADHÉSION

2, rue des Corroyeurs - Boîte N14 - 21000 DIJON Cedex - Tél. 03 80 43 84 56

Je souhaite : adhérer - ré-adhérer

- ADHESION (cotisation annuelle avec abonnement à "Voir et Savoir") : 36,00 €
- RÉ-ADHESION (cotisation annuelle avec abonnement à "Voir et Savoir") : 32,00 €
- COTISATION ANNUELLE DE SOUTIEN (avec abonnement à "Voir et Savoir") au delà de 36,00 €
- ABONNEMENT VOIR ET SAVOIR sans envoi postal (1 an 4 numéros) 6,00 €
- ADHÉSION (simple sans abonnement) 30,00 €
- RÉ-ADHÉSION (simple sans abonnement) 26,00 €
- En cas de litige frais de participation 9,00 €

Nom Prénom

Profession Tél.

Adresse

E-mail

Pour tout don (hors cotisation), nous vous enverrons un reçu fiscal correspondant au montant de la donation pour être joint à votre déclaration annuelle de revenus (art. 87 de la loi 81-1660 du 30-12-1981). Ce reçu ouvre droit, pour les particuliers, à une réduction d'impôt de 66 % du montant du don dans la limite de 20 % du revenu imposable.