

L'indice des prix de Que Choisir

L'indice officiel des prix à la consommation est calculé mensuellement par l'INSEE. Il est basé sur un « panier de biens et de services » fixe, sensé représenter la consommation moyenne des ménages. 200 000 prix sont collectés régulièrement dans 30 000 points de ventes répartis sur tout le territoire, et pour 180 000 tarifs, par sondage. Les chiffres de cet indice s'avèrent très différents du ressenti des consommateurs. L'UFC-Que Choisir vient de créer son propre indice des prix à la consommation.

L'UFC-Que Choisir a établi son panier en prenant en compte la moyenne des fréquences d'achat des ménages pour chaque bien ou service. Les prix des produits alimentaires, des produits d'hygiène et de beauté sont relevés dans les grandes et moyennes surfaces suivies par Que Choisir. Pour les prix de l'énergie, des carburants, des mutuelles, des forfaits mobiles, des fournisseurs d'accès à internet, des assurances et des banques sont utilisés les prix des comparateurs UFC-Que Choisir. Pour les autres postes de consommation (loyers, dépenses pour le logement, transports, hôtel-restauration, loisirs, habillement, santé), l'UFC se réfère aux chiffres de l'INSEE.

Avec son indice, plus proche du consommateur, l'UFC-Que Choisir a pour ambition de défendre encore mieux le pouvoir d'achat des ménages auprès des instances décisionnaires.

Nos activités

Parmi les activités de notre association locale, nous avons relancé les « rendez-vous conso ». Ce sont des interventions auprès d'un petit groupe de consommateurs qui souhaite acquérir des bons réflexes pour consommer durable, d'une manière ludique. Nous proposons les thèmes suivants :

- **les bons réflexes pour éviter les arnaques :**
 - savoir lire les étiquettes de produits alimentaires
 - différencier les crédits à la consommation
 - connaître les différents types de garanties et assurances
 - comprendre les pièges des achats sur internet
- **les bons réflexes pour mieux manger :**
 - je m'organise pour ne pas gaspiller
 - je mange équilibré au juste prix
 - je passe à la loupe les aliments enrichis ou allégés
 - je prends plaisir à cuisiner équilibré
 - sans oublier la version enfants (8-11 ans) les aliments du petit déjeuner.
- **les bons réflexes pour consommer responsable :**
 - j'économise l'eau à la maison
 - je limite ma consommation d'électricité
 - je réduis mes déchets
 - je respire un air sain chez moi :
 - des écogestes à portée de main.

Si vous êtes intéressé, si vous connaissez des organisations, associations qui pourraient être intéressées, faites nous le savoir !



Litige

À la suite d'un déménagement, Madame Y, adhérente, nous contacte parce que sa caution (300€) ne lui a pas été rendue par la régie privée qui gérait l'appartement. L'état des lieux de sortie mentionne un robinet cassé, dont le coût de réparation est minime (38,17€), tout le reste de l'état des lieux est noté comme étant en bon état.

Le conseiller litige qui a reçu Madame Y, envoie un courrier à la régie, rappelant la loi du 6 juillet 1989, stipulant qu'une caution doit être restituée dans les deux mois suivant le départ du locataire, déduction faite des sommes nécessaires à la remise en état (si besoin est), à laquelle s'ajoutent 10 % de pénalités pour chaque période mensuelle de retard.

Par retour du courrier, notre adhérente recevait la restitution de sa caution amputée des 38€ de réparation de robinet à laquelle s'ajoutaient les deux pénalités des deux mois de retard.



N'oubliez pas d'écouter notre chronique sur Radio B en direct ou en podcast sur notre site : nous traitons des locations de vacances en mai et des locations de voitures en juin, afin de vous assurer des vacances sans désagréments

Le « printemps des consommateurs »

Au printemps, avec le soleil, nous sortons de notre tanière pour aller à la rencontre des consommateurs sur des marchés hebdomadaires. Nous réalisons ainsi que de nombreux habitants ne connaissent pas encore notre association, ni nos différentes permanences, ni l'ensemble de nos activités.

Le groupe « environnement » cherche aussi des adhérents pour participer à ses réunions, réagir face à la pollution de l'air ambiant, de l'eau que nous buvons, relancer la conférence prévue sur nos déchets... Les sujets ne manquent pas !

Venez nous rejoindre.... Nombreux, nous serons plus efficaces, plus écoutés, plus entendus.

Les documents de santé sont aussi à conserver

Une ordonnance, sans indication de renouvellement, est valable 3 mois après la date de prescription.

Les ordonnances pour lunettes sont valables :

- 1 an pour les jeunes de moins de 16 ans
- 3 ans pour les personnes de plus de 43 ans
- 5 ans pour les personnes âgées de 16 à 42 ans.

Les relevés de remboursement de la sécurité sociale et des mutuelles sont à conserver 2 ans, les trop perçus peuvent être réclamer pendant tout ce temps.

Les analyses de laboratoire sont à conserver 5 ans pour un meilleur suivi de santé.

Les factures de frais de séjour dans un établissement privé 10 ans, mais 30 ans dans un hôpital public !

Les preuves d'indemnité journalière en cas d'accident du travail doivent être conservées jusqu'à la liquidation des droits à la retraite.

Nous devons conserver à vie le carnet de santé, de vaccination, la carte de groupe sanguin, les résultats des examens médicaux (radiographie, scanner, mammographie...). Les établissements de santé sont tenus de les conserver 20 ans.

Après un décès, attention à recycler correctement les clichés, la plupart sont très polluants.



Avec le printemps, les plantations mais quel terreau choisir ?

Les terreaux sont des milieux de culture, un mélange de terre végétale, de produits en décomposition qui favorisent le développement des plantes en permettant l'ancrage des racines. Ils ne doivent pas être confondus avec les matières fertilisantes (engrais) qui apportent à la plante les éléments nutritifs dont elle a besoin : azote (N), phosphore (P), potassium (K), ni avec les amendements organiques qui améliorent les propriétés physiques, chimiques ou biologiques des sols (fumier, compost...)

Difficile de savoir quel terreau choisir, le choix est important. De plus en plus de terreaux s'annoncent spécialisés pour une action de jardinage (terreau de rempotage, pour semis, pour bouturage...) ou pour un végétal (terreau pour rosiers, géranium, orchidées...) quand ils ne sont pas universels. La plupart sont enrichis en engrais et proviennent de tourbe, matière non renouvelable.

Un bon terreau doit contenir au moins 40 % de matière sèche (MS) et la matière organique doit représenter plus de 50 % de la matière sèche, sa capacité de rétention en eau doit être supérieure à 60 % (600ml par litre de terreau) pour éviter d'arroser trop souvent. Toutes ces indications sont obligatoires sur l'emballage en plus de la norme NF U44-551 qui fixe des critères d'innocuité (métaux lourds et bactéries potentiellement pathogènes).

Il n'y a pas de terreaux biologiques car ce ne sont pas des produits issus de l'agriculture. La mention «utilisable en agriculture biologique» indique que le terreau contient des fertilisants autorisés en agriculture biologique...

Pour être sûr de faire le bon choix, prendre un terreau universel **sans tourbe**.



Une nouvelle innovation des GMS : l'abonnement

Après le drive, les supermarchés lancent l'abonnement :

Leader Price, Monoprix, Casino et maintenant Carrefour testent depuis 2019 de véritables abonnements. Par exemple, Carrefour propose pour 5,99€ par mois de bénéficier de 15 % de réduction sur 7 000 produits de la marque. Ces formules trouvent leur public, l'abonnement Casinomax (10€/mois et 10% de réduction sur tous les produits du magasin) compte plus de 100 000 utilisateurs.

Ces offres vont dans le sens de l'histoire, avec un nombre croissant de biens et de services qui se consomment sous forme d'abonnements : vidéo à la demande, rencontres amoureuses, jeux vidéo, repas tout prêts, produits de beauté, vêtements, chaussures et même brosse à dents biodégradable !

Ces abonnements sont très intéressants pour les supermarchés, ils fidélisent les clients de manière certaine, c'est pour eux une entrée d'argent régulière. Actuellement, les différents groupes de supermarchés ont choisi d'offrir des abonnements facilement résiliables, sans durée d'engagement, contrairement à certains opérateurs de téléphonie, de salles de sport, de chaînes de télévision payantes... Mais trop souvent, les démarchés à effectuer pour stopper un abonnement font que beaucoup d'usagers n'arrêtent pas les prélèvements quand ils n'ont plus l'usage du service.

La multiplication des abonnements augmente les dépenses contraintes des ménages et les consommateurs ont de plus en plus de difficultés à connaître le prix réel d'un bien ou d'un service.

Les abonnements sont de plus en plus proposés, ils vont remplacer les cartes de fidélité et vont devenir de plus en plus ciblés. Casino offre déjà un abonnement pour les jeunes de 15-25 ans à 2€ par mois et 10 % de réduction dans les magasins ou en ligne pendant l'année scolaire et un abonnement pour les plus de 65 ans à 3€ par mois.

Alors à vos calculettes pour découvrir l'intérêt d'un tel service, ne vous laissez pas attirer par les réductions promises, lisez bien les conditions d'utilisation car les promotions ne vont pas s'arrêter.

L'UMAMI, la 5^e saveur

Avec la saveur salée, sucrée, acide ou amer, l'umami est la 5^e saveur détectée par la langue et connue depuis fort longtemps. Brillat-Savarin (1755-1826) l'avait identifiée mais non définie. C'est en 1908, au Japon que le goût umami a été précisé. Le mot umami signifie «goût savoureux», «goût délicieux».

La saveur umami est assez neutre, peu définissable, son intérêt principal n'est pas son goût, mais sa capacité à donner du goût aux aliments. C'est un exhausteur de goût qui procure une sensation de longueur en bouche, agréable et diffuse. C'est une saveur, pas aussi nette que le sucré ou le salé mais qui donne plus de profondeur, de rondeur, certains disent comme le «goût d'un bouillon», le «goût de la viande», une saveur difficile à isoler des autres.

L'umami est produit par une substance connue depuis longtemps et fort utilisée par les industriels de l'agro-alimentaire : le glutamate.

L'umami est partout dans notre alimentation : dans les viandes, les poissons, les champignons, les produits fermentés, dans quelques fromages et bien sûr dans la sauce soja. Le glutamate est présent dans de nombreux produits transformés sous la forme E620, E621, E623, E624 et E625. Le glutamate monosodique (E621) est le plus décrié, sa consommation doit être limitée pour les enfants et les diabétiques. Toutes les techniques développées pour conserver les aliments – fermentation, salaison, séchage, cuisson longue – ont eu pour effet de concentrer l'umami.

L'umami est à la mode, en fait quand vous trouvez un aliment agréable, sans bien déterminer son goût, pensez aux gâteaux apéritifs, c'est l'umami. Attention à ne pas en abuser !

