

**2023 a encore été une année bien éprouvante** : un nouveau conflit armé, des attentats, des désastres climatiques et géophysiques partout dans le monde.

Au fond de nous, nous sommes nombreux à avoir conscience que nos choix ou nos non choix agissent sur l'avenir de notre planète. Les inondations, les canicules, la pollution des sols, de l'eau, de l'air sont des indicateurs bien alarmants.

Comment rester insensibles? Les médias, les réseaux sociaux nous abreuvant d'informations plus ou moins justes, nous submergent d'images plus ou moins anxiogènes. Nous avons tous besoin d'opter pour une consommation plus responsable de l'information en nous ménageant des plages de petits plaisirs, de bonheur, seul, en famille ou avec des amis.

**2024 va être une année riche en événements organisés.** Les JO sont un véritable challenge, bien plus qu'une compétition sportive car ils ont et auront des conséquences économiques, géopolitiques, politiques et sociétales. Des innovations vont être testées, le monde entier suivra la France sur les écrans, il est nécessaire de les réussir.

**2024 sera une année électorale partout dans le monde** : les habitants de 72 états vont être appelés à voter parmi eux l'Inde, les Etats Unis, le Mexique, la Russie, le Brésil...En Europe, 37 scrutins différents et en juin, le vote de 400 millions d'individus des 27 états membres éliront 720 eurodéputés.

**2024 va être mouvementé** : l'UFC Que Choisir de l'Ain, vous souhaite de profiter au mieux de cette nouvelle année, en restant en bonne santé, en consommant responsable, en appliquant tous nos conseils pour éviter les arnaques...

Continuez à nous rester fidèle, nous continuerons nos efforts pour vous conseiller, pour vous aider dans vos litiges, pour faire respecter les droits du consommateur.

## 2023 Bilan

Les années manquent de jours pour nous permettre d'atteindre nos objectifs mais globalement nous sommes satisfaits.

Le nombre d'adhérents se maintient autour du millier. C'est le seuil nécessaire pour assurer l'emploi de notre secrétaire. Les ré-adhésions dominent, un véritable encouragement pour toute l'équipe des bénévoles. Nous vous en remercions.

Durant l'année 2023, 361 dossiers litige ont été ouverts. Des bénévoles ont rejoint l'équipe des conseillers litige en cette fin 2023. Nous allons pouvoir mieux répondre à la demande des consommateurs, les recevoir dans de meilleures conditions... Pour devenir conseiller litige, pas besoin d'avoir des connaissances spécifiques, seulement du temps et savoir utiliser un ordinateur. Une formation sur place, des stages et l'expérience du terrain vous rendront indispensables.

Les salons, foires, marchés auxquels nous avons participé nous ont confirmé que notre association n'est pas encore assez connue et souvent confondue avec la revue de la Fédération. Nous vous appelons à parler de nous autour de vous, à faire connaître cette lettre AinConso, à faire écouter nos chroniques sur RadioB, à proposer notre site internet: <https://ain.ufcquechoisir.fr/> ou à nous retrouver sur <https://twitter.com/ainquechoisir/>

## S'abonner à une salle de sport, une excellente idée mais...

M.B a pris un abonnement dans une salle de sport avec un engagement pour 12 mois afin d'en limiter le coût (les offres de moins de 6 mois étaient facturées 2€ de plus, toutes les 4 semaines!). Toujours pour réduire les coûts M.B a refusé les prélèvements et a payé comptant 541,92€, frais de dossier inclus. A l'utilisation de la salle, il s'aperçoit que l'option choisie ne lui donne pas accès à toutes les machines. Insatisfait, après 8 mois de pratique, il souhaite résilier son contrat et être remboursé pour les mois restants. Les gérants du club refusent, il s'adresse à l'UFC Que Choisir.

Le conseiller litige qui reçoit M.B lit très attentivement le contrat signé et observe un certain nombre de manquements notamment la liste des appareils pouvant être utilisés par rapport à l'offre souscrite. Un simple rappel à la réglementation a permis à M.B de rompre son contrat et d'être remboursé pour les mois non utilisés.

Si en 2024 vous pensez qu'une pratique régulière de sport vous permettrait de rester en forme, choisissez bien votre salle d'activités. Les offres sont nombreuses, chaque salle communique sur ses avantages: parc de machines proposées, cours collectifs, suivi personnalisé...et peu sur les différentes options et prix. Le choix fait, il convient de lire dans le détail le contrat proposé, si possible, avant signature.

Le contrat doit obligatoirement préciser :

- Les conditions d'accès, horaires d'ouverture de la salle, plages réservées, l'option «duo» ou non, casiers, douches

- les activités proposées c'est à dire la liste des machines mises à disposition pour le contrat choisi, les compléments possibles : cours collectifs, suivis personnalisés, coaching avec le nombre, les jours.

- Les conditions de report de l'abonnement en cas de maladies ou de vacances.

- les conditions de résiliation qui doivent obligatoirement être possible en cas de problèmes de santé, de déménagement ou pour des raisons professionnelles. La modification des activités proposées par la salle doit aussi être prévue dans les causes de résiliation.

Rappelons que la rétractation n'est possible que pour un abonnement à distance, par internet par exemple et si le paiement fait l'objet d'un crédit. Certaines salles proposent la mensualisation sans dire qu'en fait il s'agit d'un crédit, soyez très attentif à ce que vous signez.

La plupart des contrats sont reconduits par tacite reconduction mais l'abonné doit être informé de l'échéance au moins un mois à l'avance et doit avoir la possibilité de s'opposer à la reconduction. Trop souvent ces informations sont données par mail et passent inaperçues.

Nous ne pouvons que vous conseiller de faire du sport, les bienfaits sont nombreux : diminution du stress, lutte contre les maladies cardiovasculaires, endomorphines mais soyez vigilant au contrat.



## Demain une consommation plus végétale ou à base d'insectes?

Des enquêtes montrent que 25% des ménages français cherchent à diminuer leurs consommations de viande sans l'écarter des menus.

Depuis plusieurs années, les protéines animales peuvent être remplacées par des protéines végétales, par des algues ou des insectes.

Des imitations de nuggets, émincés, lardons ou steaks hachés se multiplient et même les filets de poisson! De nombreuses entreprises françaises travaillent principalement les pois et le soja pour texturer des aliments façon viande. La législation a été obligée d'intervenir pour interdire à ces produits issus de végétaux ou autres, les appellations saucisse, steak, lardon...

Peu d'entreprises françaises se sont lancées sur les aliments à base d'algues mais nous excellons dans l'élevage d'insectes à des fins alimentaires ( 3 des 4 leaders mondiaux sont français). Cette production d'insectes pose un certain nombre de contraintes pour l'élevage et l'abattage qui font qu'aujourd'hui les insectes sont majoritairement élevés pour l'alimentation animale ( porcins, volailles, poissons et animaux de compagnie). Pourtant cette activité présente de nombreux avantages : les fermes sont verticales à économie circulaire, les insectes sont nourris avec des sous produits agricoles comme le son de blé, la drêche de brasserie, le cycle de vie est très court , 2 à 4 semaines suffisent pour obtenir un insecte adulte, les déchets sont traités en engrais. L'empreinte carbone de ces entreprises est fort limitée. Les insectes sont très riches en protéines jusqu'à 70%, en minéraux, en vitamines et en bons acides gras (oméga 6 et 3) .

Les élevages à destination de l'alimentation humaine sont plus rares. Chaque recette doit obtenir une autorisation de mise sur le marché au niveau européen puis français ce qui s'avère très long. Pour l'instant, l'UE n'a autorisé pour l'alimentation humaine que 4 espèces alors que 1900 espèces sont consommées dans le monde. Ce sont le scarabée molitor dit ténébrion meunier ou encore ver de farine jaune, le scarabée buffalo, le criquet migrateur et le grillon domestique. Principe de précaution, les aliments à base d'insectes peuvent provoquer des allergies communes aux arthropodes, aux acariens et aux crustacés , et les insectes ont tendance à concentrer les métaux lourds dans leur organisme comme le plomb et le cadmium.

Comme pour tout produit alimentaire vendu pour la consommation humaine, la liste des ingrédients indique obligatoirement la présence d'insectes et les allergènes. Actuellement quelques biscuits, des aliments pour sportif, des substituts de viande incorporent des insectes sous forme de farine ou de poudre. D'autres entreprises de petite taille s'essayent à ces élevages et transforment les insectes pour des produits apéritifs, des compléments alimentaires, sans réelle autorisation , même l'Ain a un entomoculteur, un éleveur d'insectes!

Le principal frein en France est culturel, une étude de 2021 montre que 25% des français accepteraient de consommer des insectes sous forme de poudre ou de farine mais seulement 19% pour des insectes entiers, alors que d'autres pays européens en consomment déjà plus.

Si vous souhaitez goûter plusieurs grandes surfaces ont commencé la commercialisation.



Directrice de la publication : Joëlle Boissy, présidente de l'UFC-Que Choisir de l'Ain.

## 1<sup>er</sup> janvier 2024 : compostage obligatoire des biodéchets

La loi anti-gaspillage pour une économie circulaire (agec) de 2020 prévoit la généralisation du tri des déchets ménagers, environ 83kg par habitant et par an, le tiers des ordures ménagères. Les restes de cuisine, les épluchures, les produits alimentaires non consommés, les déchets issus de l'entretien d'un jardin ou d'un parc sont des biodéchets capables de fermenter et de se transformer en compost.

Les biodéchets contiennent en moyenne 80 % d'eau, les incinérer est très énergivore, les enfouir génère du méthane un gaz à fort effet de serre. Les composter est une bonne solution.

Pour les ménages plusieurs solutions : déposer ses déchets dans un composteur, utiliser un lombricomposteur ou les porter à un point de collecte.

Un lombricomposteur se place dans une cuisine ou sur un balcon, il est hors sol, vendu avec des vers qui décomposent les déchets. Il faudra respecter le mode d'emploi, le tri des déchets. Certains déchets sont plus difficilement compostables ou posent problème en grande quantité ( les écorces d'agrumes, l'ail, l'oignon, les épluchures de pomme de terre, le pain, les coquilles d'œuf...). Le terreau est prêt à l'emploi en quatre à cinq mois, le liquide produit est un excellent engrais pour les plantes.

Un composteur est plus volumineux, il est directement posé sur la terre. Ce sont les micro organismes du sol qui vont remonter et transformer les déchets. Les composteurs peuvent être individuels si vous avez un jardin, ou partagés. Dans ce cas, ils sont souvent gérés par une association de quartier pour que des personnes mal informées ne jettent pas n'importe quoi dans le composteur (verre, plastique même biodégradable, os, pain...). Les responsables ont aussi pour tâche de brasser régulièrement les déchets pour les aérer. Il faut aussi ajouter des déchets secs ( brindilles, bois broyés, feuilles mortes, boîtes d'œufs...) pour l'oxygéner et activer la décomposition. Le compost obtenu est réparti entre les bénévoles ou vendu au profit de l'association.

Dans les zones urbanisées des points d'apport volontaire (PAV) devraient être mis en place : de simples poubelles collectées régulièrement par un organisme spécialisé. Les biodéchets sont alors transformés à grande échelle en biogaz et en compost. Le biogaz obtenu sert à produire de la chaleur (chauffage collectif), de l'électricité, du carburant ou il est injecté dans le réseau de gaz naturel. Les ménages doivent s'équiper d'un seau pour transporter leurs déchets jusqu'au point de collecte, les sacs plastiques ne sont pas admis.

Renseignez vous, les communes s'organisent pour informer, distribuer gratuitement des composteurs ou subventionner leur achat. Il conviendra ensuite de bien suivre les instructions données pour le tri des déchets ménagers, l'entretien du matériel. Vous disposerez alors d'un compost personnel et contribuez à l'économie circulaire.

### Assemblée Générale

**Notre AL tiendra son Assemblée Générale le samedi 23 mars à partir de 10h à la MCC**

**4 allée des Brotteaux à Bourg en Bresse.**

**Venez nombreux ou pensez à donner pouvoir à un autre membre.**

**Cette AG sera suivie du traditionnel pot de l'amitié.**