



# LE CONSOMMATEUR DU BOURBONNAIS

Bulletin d'information des Consommateurs de l'Allier

Année 2025—N° 89

## Santé au quotidien, ce qui nous fait du bien

Les activités, amusements, découvertes, partages ou engagements font du bien au corps et à la tête. Et vous, que faites-vous pour être en forme, s'estimer en bonne santé ?

Une enquête de Que Choisir Santé, réalisée en 2024, révèle que pour être en forme, il convient de pratiquer une activité physique (la clef du bien-être à 72 %), de lire (littérature, presse ou essais à 64 %), de partager des moments entre amis (les relations sociales à 58 %), d'avoir une attitude positive (« apprendre ou faire preuve de curiosité », la santé, c'est aussi un état d'esprit à 51 %).

Parmi les témoignages, viennent ensuite le fait de s'occuper ou de profiter de sa famille (48 %), d'avoir une vie culturelle (45 %), de jardiner, de voyager (41 %), d'avoir une vie de couple épanouie (40 %), de faire du bénévolat (29 %, nous, on est plutôt à 70 % !), de bricoler, cuisiner et... jouer.

Les facteurs qui contribuent le plus à la santé ou « déterminants » sont les comportements individuels, l'environnement, la médecine, le statut socio-économique et la biologie. **Tout cela participe à une certaine joie de vivre !** (en France, au XXIème siècle, l'espérance de vie moyenne atteint 75—80 ans).

*Daniel LACHASSAGNE, vice-président*



**Union Fédérale des Consommateurs QUE CHOISIR**

**52, rue de la Gironde 03100 Montluçon**

**Tél. 04 70 05 30 38**

**Courriel : [contact@montlucon.ufcquechoisir.fr](mailto:contact@montlucon.ufcquechoisir.fr)**

**Site : <http://montlucon.ufcquechoisir.fr>**

## Marcher, c'est la santé

- 3 minutes de marche diminuent la pression artérielle,
- 5 minutes dehors améliorent l'humeur,
- 5-10 minutes encouragent la créativité,
- 15 minutes de marche après avoir mangé diminuent le taux de sucre dans le sang,
- 30 minutes après avoir mangé aident à perdre du poids (selon la rapidité de la marche),
- 40 minutes réduisent les risques de développer une maladie coronarienne chez les personnes âgées,
- 90 minutes dehors réduisent la quantité de pensées dépressives.

**En avant marche !**



## ASMR



Si le bruit de la pluie ou si une promenade en forêt vous apaise, vous êtes peut-être réceptifs aux « Réponses Sensorielles Méridiennes Autonomes », à l'ASMR, acronyme

en anglais. C'est une nouvelle méthode de relaxation sensorielle depuis 2010, elle diffuse une sensation de bien-être provoquée par certains stimuli auditif, visuel, olfactif ou cognitif ; c'est une pratique pour s'endormir, se concentrer ou se détendre, pour ressentir une baisse de l'anxiété.

**Le but est de se sentir bien dans sa tête et dans son corps.**

## Médicaments

Concernant les pénuries de médicaments dont souffre la France depuis la pandémie du « Covid », les laboratoires font-ils ce qu'ils veulent ? La réponse est malheureusement positive. L'argument est répété à l'envi par les industriels qui « justifient » lesdites pénuries par le prix trop faible des médicaments en France, comme l'**amoxicilline**, l'antibiotique le plus consommé. Un prétexte selon l'ancienne ministre de la Santé, qui pointe plutôt l'explosion de la démographie mondiale et le fait que les industriels n'ont pas adapté leur capacité de production, tout en rechignant à constituer des stocks. De quoi faire monter les enchères entre pays.

Nota : les apothèques sont devenues des pharmacies au XXème siècle et ces dernières, de nos jours, de « grands marchés du médicament », vente in situ ou par internet : **la maladie doit être rentable !**

**Source : Cash Investigation du 9 janvier 2025**



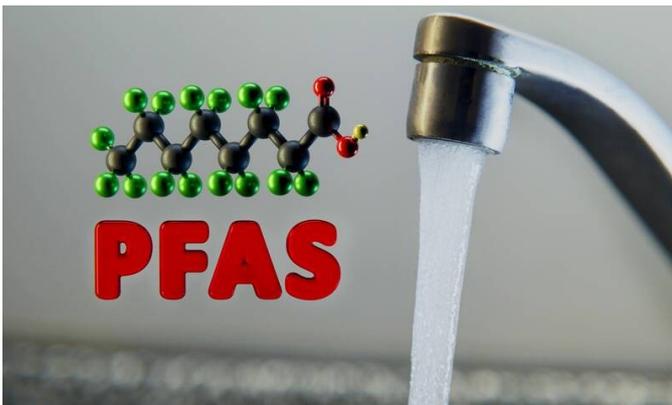
## EHPAD

Après le scandale de la SFAM (escroqueries aux assurances de milliers de consommateurs), voilà celui –plus ignoble encore– de la maltraitance dans des EHPAD privés (rationnements, détournements de fonds publics, cadres sous emprise et pressions sur les salariés, laxisme d'élus), 20 000 personnes seraient concernées. Après la parution du livre du journaliste Victor CASTANET en janvier 2022 « Les Fossoyeurs, au cœur du scandale des Ehpads » et la diffusion de son film en mars 2025, les groupes français ORPEA et KORIAN ont eu beau changer de nom – respectivement Emeis et Clariane -, ils ne sont malheureusement pas les seuls, en France et à l'étranger, à profiter du « **capitalisme de la fin de vie, sans dignité** ».

Source : Que Choisir de mars et avril 2025.



## PFAS



Les Per- et polyFluoroAlkylés, ces polluants éternels sont de plus en plus présents dans l'eau potable, alors, pour une meilleure qualité de notre boisson, il convient d'utiliser des filtres au charbon actif ou des membranes d'osmose inverse.

Parallèlement, les centrales d'achat des enseignes de la grande distribution à l'échelle européenne ont déontologiquement pour rôle de négocier les prix les plus bas, mais, sans gruger les Consommateurs.

La loi du 28 février 2025 instaure une nouvelle taxe à l'encontre des industriels qui rejettent ces polluants dans l'environnement.

Source : Que Choisir des 20.02 et 03.25

## SECOURS

Si quelqu'un s'étouffe après avoir avalé de travers, pour sauver la personne, il faut lui dégager ses voies aériennes : soit la personne peut tousser, soit on lui applique 5 claques (maximum) fortes entre les omoplates, soit on pratique 1 à 5 fois la technique du médecin Henry Heimlich (compressions abdominales entre le nombril et la base du sternum avec le poing et la main).



## PHARMACIE

A la question posée à une pharmacienne : comment se passe la vente de médicaments en cas de panne d'électricité ? Je ne peux pas la faire car « seul le robot sait où sont rangés les médicaments ». Vive l'automatisation !



### Le mouchoir. Du tissu au papier : son histoire

Le mouchoir ou historiquement « handkercher » ou « fogle » est de nos jours composé de cellulose, mais, il a été à base de chiffon lavé ou de feuilles dans certaines cultures. Le mouchoir en papier doux est apparu en 1924 fabriqué par la société Kimberley-Clark, il est non lavable, plus hygiénique certes, mais participe à l'ère du « tout-jetable ». En France, les principales fabriques se situent en Normandie, dans le Grand Est, dans le Nord, et aussi dans l'Allier à Saint-Yorre.

Connaissez-vous « l'arbre aux mouchoirs » ou *Davidia involucrata* originaire de Chine ?



### Additif Adblue



Depuis fin 2022, l'UFC Que Choisir dénonce les pannes causées par l'additif AdBlue, notamment sur des voi-

tures du groupe Stellantis. 18 mois après avoir saisi la Commission européenne, un accord a été trouvé pour que les propriétaires soient indemnisés, même de façon rétroactive. Après les mesures déjà prises en Italie, le constructeur automobile Stellantis s'est engagé en faveur des victimes de problèmes récurrents liés aux réservoirs AdBlue de ses véhicules diesel fabriqués entre janvier 2014 et août 2020.

Ainsi, une couverture spéciale est mise en place afin que le coût des pièces et la main-d'œuvre soient pris en charge.

Source : Que Choisir du 8 janvier 2025



### RAPPEL

- La « carte verte » a disparu depuis le 1er avril 2024 pour les véhicules immatriculés (sauf si vous circulez dans certains pays). Lors d'un contrôle routier, les forces de l'ordre pourront vérifier l'assurance de votre véhicule grâce à sa

plaque d'immatriculation via le Fichier des Véhicules Assurés (F.V.A).

- Lors de l'achat d'un appareil électro-ménager neuf, assurez-vous que la **livraison et la pose soient bien comprises** : la livraison selon l'éloignement de votre domicile et la pose selon d'éventuelles difficultés.
- L'achat de plants de légumes et de fleurs peut être effectué en hypermarché (c'est moins cher) ou de préférence dans une pépinière locale (les plants sont adaptés au climat local) et souvent d'une plus grande fraîcheur.

## Quoi de neuf en 2025 ?

**Santé** : un bilan dentaire « M'T Dents » annuel gratuit pour les enfants et les jeunes adultes, une consultation gratuite par mois chez un psychologue agréé par l'Etat.



**Conso** : l'affranchissement plus cher : le tarif « lettre verte » est à 1.39 € et la lettre recommandée à 5.74 €.

**Logement** : « passoires thermiques », il n'est plus possible de mettre en location un logement classé G (la classe la plus économe).



Les utilisateurs non équipés de compteur

« Linky » seront redevables de frais de relève.

Le diagnostic de performance énergétique (DPE) est obligatoire pour les logements proposés nouvellement à la location de tourisme.

**Argent** : dans le cadre du prélèvement à la source, l'individualisation du taux de prélèvement des couples mariés ou pacsés devient systématique.

La hausse régionale de la « carte grise », le coût du cheval fiscal sera de 43 € en région Auvergne-Rhône-Alpes (60 € en Bretagne).



## Les Retraités.es

Les Retraités s'ennuieraient, pourquoi ? : parce qu'ils pratiqueraient pas ou trop peu d'activités associatives, ils « abuseraient » des cures thermales entre 70 et 80 ans, ils n'ont pas de jardin ou n'en veulent pas et les enfants et petits enfants sont loin (souvent le cas).

Chez les Retraités, on peut entendre deux sons de cloches : « Je suis payé sans travailler, mais, je ne suis pas fainéant » ou « je touche les dividendes de mon

travail ». Pour ce qui nous concerne, on dirait plutôt sous forme de boutade : « Vive la retraite active, mais, il n'y a que 24 heures dans une journée ! ».



## Fatalité, vraiment ?

Y a t-il une fatalité dans la violence récurrente observée en ville, dans les trafics d'alcool, de drogues et de tabac, dans les dépôts d'immondices, dans l'éclatement dangereux de certains « airbags » (Takata), dans le placebo « d'une déficience cognitive légère », dans les échecs de la chirurgie esthétique clandestine, dans les malfaçons de maisons neuves—et la liste n'est malheureusement pas exhaustive—?

NON, souvent la cause est la non prise en compte, le plus en amont possible, du problème par négligence et/ou laxisme ou pire encore, pour gagner du « fric ».

« Au début, on dit, ce n'est pas bien grave, mais, quand l'erreur locale devient le fléau national, c'est trop tard ! »





## Arbre

L'arbre est synonyme de vie. Les végétaux jouent en effet un rôle très important dans l'équilibre de la nature et le bien-être de ses habitants.

Face au dérèglement climatique, de jeunes planteurs se questionnent : « A tout problème, sa solution... et si

nous, on avait le pouvoir de changer les choses ? ». Aussi, dans une émission télévisée, des enfants partent à la rencontre d'agriculteurs prêts à utiliser une partie de leur parcelle pour planter des arbres ou recréer des haies, cela permet de filtrer l'eau, de réguler la température en cas de forte amplitude thermique et aussi de faire naître la vie. La flore réapparaît, les insectes et rongeurs reviennent dans les champs et les prés, ce qui attire d'autres animaux. La chaîne alimentaire est alors rétablie.

En quatre ans, ce groupe a déjà planté 100 000 arbres partout en France, et sa mission n'est pas terminée.

**Nous avons un devoir de leur transmettre l'espoir !**

**Source : Vie pratique**

## Litiges et droits

**On me refuse une carafe d'eau gratuite au restaurant.**

Pas besoin de commander une bouteille d'eau minérale, un arrêté de 1967 prévoit que le prix du repas



comporte—en France— le couvert, soit le pain, la vaisselle, les serviettes et l'eau ordinaire. Depuis le 1er janvier 2022, les établissements

de restauration et débits de boissons sont tenus d'indiquer de manière visible, sur leur carte ou dans un espace d'affichage, la possibilité pour les consommateurs de demander de l'eau potable gratuite, fraîche ou tempérée.

**Je compte une différence entre le prix affiché en rayon et celui annoncé en caisse.** Le vendeur est obligé de respecter le tarif affiché en rayon. En cas de différence, le client est en droit de demander le prix le plus bas.

Seule exception : si l'erreur d'affichage est manifeste,

par exemple, un robot ménager vendu 5 € au lieu de 500 €.

En cas de refus, il est conseillé de prendre une photo de l'étiquette et de déposer une réclamation auprès de la direction du magasin ou de la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF).



**Je souhaite régler avec un billet de banque (très) abîmé.**

Un billet peut être refusé par un commerçant s'il est trop détérioré. En revanche, il conserve sa valeur tant que la règle des 50% est respectée : la surface intacte du billet doit être supérieure à la moitié de la surface d'origine. On peut l'échanger à la Banque de France sous certaines conditions, notamment après vérification de son authenticité et en certifiant que la détérioration n'est pas intentionnelle.



**Source : Vie pratique**



- Qu'est-ce que la **bigorexie** ? (l'addiction, la dépendance à un exercice physique, à un sport).
- Qu'est-ce que la **lachanophobie** ? (la peur des légumes).

## INTERFLORA « ne fait pas de fleur »

Mme D. a commandé par internet à Interflora le 15 octobre 2024 un bouquet à livrer le 17 octobre à une de ses amies demeurant au Luxembourg. Elle effectue le paiement par carte bancaire et le montant de 88.85 € est débité le 31 octobre. Etonnée de ne pas avoir la confirmation de la livraison, elle contactait Interflora qui lui indiquait ne pas avoir de commande, ni de règlement et lui demandait de passer une nouvelle commande pour la somme de 91.95 €. Cette livraison a bien eu lieu. Mais, Mme D souhaitant être remboursée du premier paiement, contactait le numéro Central Interflora à maintes reprises, envoyait plusieurs courriels et un courrier RAR de réclamation, le tout resté sans suite. Mme D. prit alors RDV avec la conseillère UFC QUE CHOISIR de Vichy, laquelle adressa un courrier RAR au

siège social d'Interflora à Lyon en rappelant les faits, en remettant les justificatifs des

deux paiements et en demandant le remboursement de la somme de 88.85 € à Mme D.

Sans nouvelles, malgré de nombreux rappels, la conseillère saisit Interflora du litige. Et enfin !! Le 28 avril 2025, Interflora service clients adressait un courriel à la conseillère de Vichy l'informant dudit remboursement de 88.85 €.

**La pugnacité paie... et c'est là la force de notre association.**



## Société AME, « ne tombez pas dans le panneau »



Monsieur J.V. s'est vu démarcher à son domicile par un représentant de la société AME pour des panneaux photovoltaïques. Pourtant il indiquait à ce dernier qu'il n'était pas intéressé. Insistant, le conseiller prétextait qu'il pourrait faire à M. V.

une étude de faisabilité, demandant des documents au vendeur, lequel lui présenta un document « étude » que M. V. a signé ; aucune autre information ne lui fut donnée sur le prix et le financement.

Quelques jours plus tard, ce même conseiller relançait M. V. qui maintint son refus. Quelques semaines après, un énième appel téléphonique menaçant à l'égard de M. V et deux jours après, la pose des panneaux photovoltaïques était effectuée.

Le client adressait un courrier LRAR à la société relatif au délai de rétractation de 14 jours et à la remise par le

démarcheur du « bon de commande » d'un montant de 24 900 € avec un financement par une société de crédit. Alerté, M. V. prenait rendez-vous avec la conseillère de Vichy qui étudiait les documents remis ; un courrier LRAR fut adressé à la société AME, lequel revint avec la mention « destinataire inconnu ». La conseillère appela un numéro inscrit sur le bon de commande et eut un interlocuteur. Elle adressa aussitôt un courrier LRAR à la société de crédit DOMOFINANCE en expliquant la situation : M. V. avait fait valoir son droit de rétractation après la pose des panneaux photovoltaïques tel qu'il en avait la possibilité stipulée dans un arrêt de la cour de Cassation du 17 mai 2023. Le fait de se rétracter emportait l'annulation de crédit affecté.

Quinze jours après, le service consommateurs de Domofinance informait par courrier à UFC Que Choisir que l'offre de contrat de crédit d'un montant de 24 900 € était classée sans suite.

**Donc, soyons vigilants sur les démarchages à domicile !**

### Tomber dans le panneau (tomber dans le piège, se faire duper)

Cette expression remonte au XIII<sup>ème</sup> siècle, époque à laquelle, pendant les chasses, un panneau était un filet ou une étoffe tendue de manière à y prendre le gibier.

C'est donc simplement de ce piège bien réel qu'est d'abord née l'expression figurée *tendre un panneau (à quelqu'un)* avant que la nôtre n'apparaisse, où le verbe tomber est parfois remplacé par *donner*, puisque *donner dans* signifie « heurter » ou « pénétrer dans ».



- Notre système de couverture sociale, notre « Sécu » depuis 1945, n'a pas d'équivalent dans le monde.
- Le moyen de transport le plus utilisé est... l'ascenseur, mais un quart d'entre eux a **plus de 40 ans**, d'où les nombreuses pannes dans beaucoup d'immeubles où les réparations sont en attente.
- Les poêles sont des ustensiles de cuisine pratiques mais leur revêtement en **téflon** peut être cancérogène.
- Le « **microdon** » ou l'arrondi solidaire à la caisse des magasins : une bonne action du consommateur ou la bonne conscience d'une association dite « caritative » ?
- **Logement** : avant toute signature de l'acte de vente, il est prudent de la part de l'acheteur de faire

effectuer une 2ème **DPE (Diagnostic Performance Energétique)**.

- **Sécurité** : Si votre voiture est inondée ou est tombée à l'eau, les réflexes à avoir sont : ouvrir les vitres (même électriques), détacher sa ceinture et allumer ses feux de détresse pour être repéré. Il est conseillé d'avoir dans sa boîte à gants un petit marteau avec un coupe-ceinture.
- Santé : dans les EHPAD Suisses, les malades sont soignés contre la douleur avec de l'huile de cannabis, donc, « **De l'hopital au cannabis, il n'y a qu'un pas** » !
- Les 3 **fléaux actuels** sont la drogue, l'alcool et le téléphone, sous l'influence de certains réseaux sociaux.
- Le poulet jaune plaît aux Consommateurs : la coloration de sa peau en jaune provient de son alimentation à base de lutéine, un caroténoïde naturel extrait de l'œillet d'Inde.
- Le couscous est un plat de partage en Afrique du Nord : son nom vient du mot arabe « kouskous » qui désigne également la semoule de blé dur.
- Dégustez un fromage (rare) au lait de chèvre et de vache : le persillé de Tignes ou Tignard.
- Au potager, semez des plantes vivaces comestibles dont la livèche ou céleri perpétuel, la rhubarbe, l'ail des ours, le poireau perpétuel, la ciboule, l'épinard de Madère, le fraisier, la verveine citronnelle, l'herbe de l'immortalité ou jiaogulan.
- Votre chat a un 6ème sens, c'est l'organe de Jacobson
- Il existe souvent un paradoxe entre ce que vous voulez et ce dont vous avez réellement besoin : la « pub » est passée par là !
- Gare aux achats impulsifs ! Selon des statistiques, les abandons de chiots sont exponentiels... après les « salons du chiot », d'où le projet d'interdiction de ces salons.
- Le travail de nuit concerne 3 millions de Français.es (horaires décalés, vie de famille perturbée, manque de sommeil d'où vulnérabilité à certaines maladies). **Le travail de nuit nuit.**
- **Montluçon Communauté** (21 communes) : lancement au Printemps 2025 d'une campagne d'incitation financière pour le covoiturage de courte distance (40 km), en partenariat avec **BLABLACAR Daily** pour une durée d'un an.

## Cotisation annuelle

1<sup>re</sup> adhésion + « Le Consommateur du Bourbonnais » : 35 euros

Ré-adhésion + « Le Consommateur du Bourbonnais » : 28 euros

### Montluçon 52 rue de la Gironde—Tél. 04 70 05 30 38

Sur rendez-vous uniquement

Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 et le vendredi matin de 9h à 12 h

### Vichy Maison des Associations - Place de la Mairie

Sur rendez-vous uniquement : Mardi après-midi de 14h à 18h et jeudi matin et après-midi

Mme MONIN Tél. 06 07 07 20 85 - email : quechoisir03200@laposte.net

Mr BUISSON au 06 64 65 14 73 - email : ufc.03200@laposte.net

M. PEREZ au 07 63 13 96 29—email : reneperetz03200@gmail.com

**Dons** : Il est possible de faire un don à l'association en même temps que le paiement de la cotisation. Il est aussi possible de faire un don à n'importe quel moment...

*Tirage : 900 exemplaires, 3 numéros par an.*

*Directeur de la publication : Patrick RAY*

*Rédaction : Daniel Lachassagne—Chantal Costa— Bernard Verdier*