

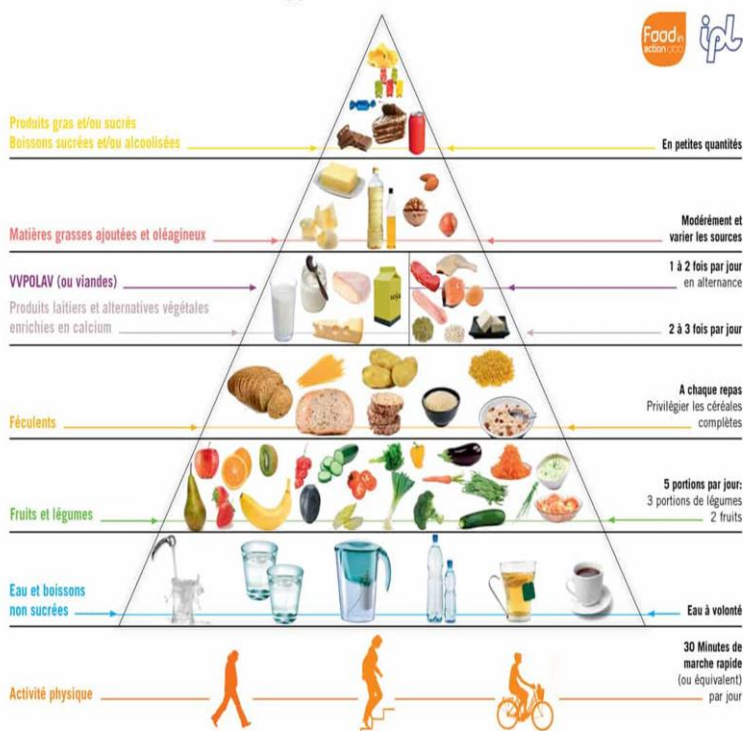


Le Journal du Consommateur Averti

Dossier Alimentation : Comment bien manger sans se ruiner?



La pyramide alimentaire



C'est la rentrée !

Après des vacances bien méritées pour tous, grands et petits, il faut reprendre la route du travail ou de l'école !

Les bénévoles de l'UFC Que CHOISIR 71, fidèles à leur mission consumériste, seront toute cette année encore à votre écoute pour le règlement de vos litiges.

Mais avant tout, il convient d'être prudent dans ses achats, abonnements et autres services en ligne. Les arnaqueurs ne sont jamais bien loin...

Bonne rentrée à tous !

La Présidente

Le bilan financier 2018 est consultable sur demande à notre siège de Mâcon

Sommaire

Dossier alimentation	P. 2 à 6
Enquête	P. 7
Quelques litiges	P. 8
Santé	P. 8 - 9
Informations	P. 10

Association à but non lucratif régie par la loi du
01/07/1901

**UNION FÉDÉRALE DES CONSOMMATEURS
DE SAÔNE-ET-LOIRE**
2, RUE JEAN BOUVET - 71000 MÂCON
Tél. 03 85 39 47 17 - Mail : ufc.71.qc@orange.fr –
Site : www.ufcquechoisir71.fr

COMMENT BIEN MANGER SANS SE RUINER ?

QU'EST-CE QUE LE BIEN MANGER ?

C'est bien se nourrir grâce à **une alimentation variée et bien équilibrée** qui peut contribuer à ce que nous restions en bonne santé.

Mais bien manger ne se résume pas à la fonction nutritive de notre alimentation, c'est aussi le plaisir que nous procure la nourriture et qui dicte notre comportement.

COMMENT SE NOURRIR CORRECTEMENT ? TOUT RÉSIDE DANS L'ACTE D'ACHAT !

AVANT L'ACHAT :

- S'organiser en amont pour avoir en tête ce qu'il faut acheter.
- Prévoir les menus d'avance, pour la semaine : *l'équilibre et la variété de l'alimentation s'envisagent dans des cycles hebdomadaires plutôt que quotidiens...*
- Etablir une liste précise de courses, en fonction de nos besoins et à laquelle il est primordial de se tenir.

La pyramide alimentaire (voir page de couverture) permet de visualiser très facilement l'importance respective de chaque groupe d'aliments. S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. De temps en temps, on peut s'offrir un petit plaisir !

Cette pyramide indique :

- Qu'il faut varier les sources en mangeant un peu de tout chaque jour,
- Qu'il faut éviter la surconsommation de **produits trop gras, trop sucrés, trop salés, néfastes pour la santé !**

Pour résister à ces tentations ? un outil... l'information nutritionnelle !

ET AU MOMENT DE L'ACHAT ?

Savoir décrypter les étiquettes des produits industriels.

L'information nutritionnelle, qui n'est pas toujours facile à décoder car souvent très dense, peu lisible, technique, nous permet d'acquérir un esprit critique qui va orienter nos choix dans les rayons de nos magasins, en comparant la valeur nutritionnelle des produits.



QUELQUES REPÈRES ...



.....



LE TABLEAU DES INGRÉDIENTS

- **Lire la liste des ingrédients.** Regarder le nombre (plus ils sont nombreux, plus il y a généralement d'additifs et de colorants...).
- **Identifier l'ingrédient qui figure en premier :** comme ils sont indiqués par ordre décroissant, le premier est celui qui est présent en plus grande quantité.

LE TABLEAU NUTRITIONNEL : LIRE ET REPÉRER !

- **L'apport énergétique :** le nombre de calories pour 100 g (un adulte dépense en moyenne 2000kcal/jour).
- **La teneur en sucre (glucides)** avec le détail des sucres : **20 g de sucre pour 100g = produit sucré** (équivalent à 4 morceaux de sucre standard). *Pour se faire une idée ? Un morceau standard = 5g.*

Exemple : 1 litre de soda = 108 g de sucre soit... plus de 20 morceaux de sucre !!!

- 3 -

Un excès de sucre favorise le surpoids, le diabète et les maladies cardio-vasculaires...

- **La teneur en matières grasses (lipides).** La part d'acides gras saturés doit être limitée.
10 g de lipides pour 100 g = produit gras.
Pour se faire une idée ? une cuillère à soupe d'huile = 10 g
Repérer les graisses de mauvaise qualité (huile de palme et de coco ou de coprah)
Un excès de graisse est néfaste pour la santé (cœur et artères)...
- **La teneur en sel.** Consommation limite : 5g par jour. **Un produit contenant plus de 1 g de sel pour 100 g est riche en sel.**
Un excès de sel peut entraîner des problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau...
- **Enfin, vérifier la durabilité des produits périssables : Date limite de consommation (DLC) et date de durabilité minimale (DDM).**
- **Attention au prix du produit (au litre ou au kg) !**

Gardez votre bon sens et consommez des aliments qui font plaisir !

Méfiez-vous des allégés et des produits à allégation santé :

leur prix est élevé et ils ne présentent souvent que peu d'intérêt.

Ne vous focalisez pas sur les taux caloriques bas ou l'enrichissement en vitamines ou en minéraux.

Ne vous laissez pas séduire par des mots du type « forme », « minceur », « terroir » : certaines mentions sont réglementées, d'autres relèvent de l'argumentaire commercial.

Attention : quel que soit votre âge, l'activité physique quotidienne est bénéfique : elle protège de certaines maladies (hypertension, maladies cardio-vasculaires, diabète, ostéoporose...)

LA LOI DE MODERNISATION DU SYSTÈME DE SANTÉ (2016)



Elle a introduit le principe d'un nouvel étiquetage nutritionnel qui pourra être adopté par les industriels sur la base du... volontarisme !

Il s'agit du NUTRI-SCORE (page de couverture). Proposé par le Professeur Serge HERCBERG, un spécialiste de la nutrition, on peut considérer cette avancée comme une première victoire !

L'UFC Que CHOISIR a été l'un des promoteurs de cet étiquetage (système coloriel) qui permet d'intégrer rapidement l'intérêt nutritionnel d'un aliment rapidement et facilite ainsi la comparaison avec les autres aliments.

Depuis octobre 2017, NUTRI-SCORE est le seul modèle d'étiquetage nutritionnel simplifié reconnu par la Commission Européenne, et certains de ses états-membres dont la France.

Il devrait apparaître progressivement sur les emballages pour AUCHAN, FLEURY-MICHON, INTERMARCHÉ, et sur le site internet des CENTRES LECLERC.

CARREFOUR vient de rejoindre les 4 précurseurs et a décidé d'afficher le NUTRI-SCORE sur tous ses produits « marque CARREFOUR ».

BIEN MANGER, ÉQUILIBRÉ TOUT EN SE FAISANT PLAISIR, ET À PEU D'ARGENT, C'EST POSSIBLE !

Dans chaque groupe d'aliments, il existe des produits qui, à valeur nutritionnelle équivalente, sont « meilleur marché ».



GROUPE VIANDE-POISSON-ŒUF

- . Alternier la viande (rouge et blanche) avec la volaille, le poisson et les œufs. Choisir les morceaux à cuisson longue, qui donnent une viande très moelleuse, qu'ils soient bouillis (pot-au-feu, potée...), à l'étouffée (daube) ou en ragoût. Moins chers, ils apportent autant de protéines que les autres.
- . Ne pas oublier les abats, riches en vitamines et sels minéraux.
- . Manger du poisson deux fois par semaine. Les poissons gras, moins chers (hareng, maquereau, sardine), contiennent des oméga3, bénéfiques pour la santé (prévention des maladies cardio-vasculaires). Les conserves de poissons sont intéressantes tant sur le plan nutritionnel que sur celui du budget.

Il n'est pas nécessaire de consommer de la viande chaque jour. La remplacer alors par des œufs ou des lentilles (voir notre bulletin n°174).

Exemple : 100 à 150 g de viande peu grasse (ou du poisson) = 2 à 3 œufs ou 250g de lentilles (riches en fer).

Pour économiser ?

- . Cuisiner soi-même, accommoder les restes (viande/hachis parmentier, pain/pain de thon, pain perdu...)

Pour donner plus de goût aux aliments ?

- . Préférer les épices et les herbes aromatiques aux matières grasses et sel.



GROUPE FRUITS ET LÉGUMES (VOIR EN FIN D'ARTICLE)

Recommandation : 5 par jour, sous différentes formes. Ils apportent à l'organisme les antioxydants qui protègent les cellules, des fibres et de l'eau (transit).

Attention ! choisir des fruits et légumes de saison !!!

Moins chers, moins polluants pour l'environnement (transports...), ils sont plus frais et la qualité gustative est optimale. Ne pas hésiter à choisir des fruits ou légumes « biscornus » ou « moches ». Ils ont les mêmes qualités et sont parfaits pour les confitures, tartes, compotes...

Préférer la compote « maison » parfumée à la vanille ou la cannelle.

ET L'HIVER ? CONSOMMER ...

- . des fruits en conserve (moins chers) en alternant avec les fruits frais (oranges...),
- . des légumes secs (lentilles, flageolets), bon marché.

LES BOISSONS (VOIR EN FIN D'ARTICLE)

Une place importante dans le budget familial. Les **boissons sucrées et alcoolisées** sont chères et facteurs de déséquilibre nutritionnel, donc à consommer avec modération.

Les **boissons énergisantes**, souvent présentées par les fabricants comme dotées de propriétés stimulantes, sur le plan physique ou intellectuel, contiennent entre autres de la taurine, caféine, vitamines groupe B et sucres. **A déconseiller.**

Les jus de fruits ? Choisir le 100% fruits, sans sucres ajoutés. L'orange pressée sera toujours préférable...

Et pourquoi pas l'eau du robinet, 100 fois moins chère que l'eau en bouteille. Très contrôlée, sans déchets d'emballages.

Les produits "Marque" « distributeurs », premier prix ou « hard discount ».

Moins chers que les produits de marque, il n'existe aucune différence nutritionnelle notable entre eux, mais pour le goût il est toutefois nécessaire de tester.

EN CONCLUSION ?

Nous venons de voir que l'alimentation peut contribuer à rester en bonne santé sans se ruiner. C'est très important lorsqu'on sait qu'en 2014, l'alimentation représentait 19% du budget des ménages les plus modestes (derrière le logement, le chauffage et l'éclairage, 25.3%).

ALIMENTATION ET SANTÉ ONT TOUJOURS FAIT PARTIE DES PRÉOCCUPATIONS MAJEURES DE L'UFC QUE CHOISIR.

2018 ? LES ÉTATS GÉNÉRAUX DE L'ALIMENTATION A PARIS !

... TROIS CONSTATS :



PREMIER CONSTAT : 15 ans après les engagements volontaires des industriels pour améliorer la qualité nutritionnelle de leurs recettes, aucun impact d'amélioration sensible n'est aujourd'hui mesurable !

L'UFC Que CHOISIR demande que soient mis en place des objectifs nutritionnels et qualitatifs contraignants pour les professionnels (ex. : taux de sucre par famille d'aliments).



DEUXIÈME CONSTAT : en 2010, deux ans après la signature par le Gouvernement d'une charte de bonne conduite rédigée par les professionnels eux-mêmes, une étude de l'UFC Que CHOISIR a démontré l'échec de l'autorégulation des annonceurs, que cela concerne l'amélioration qualitative des communications publicitaires, la réduction des budgets publicitaires ou la qualité nutritionnelle des produits destinés aux enfants !

L'UFC Que CHOISIR demande que les messages publicitaires portant sur les boissons et les produits alimentaires manufacturés les plus gras, salés ou sucrés, ne soient plus diffusés durant les programmes destinés à la jeunesse (enfants et ados).



TROISIÈME CONSTAT : l'efficacité de la fiscalité incitative a déjà été démontrée. C'est ainsi qu'à la fin des années 90, le Parlement a voté une taxe sur les « Premix » (mélanges boissons alcoolisées et sodas).

Cela a eu pour effet d'augmenter significativement le prix de la boisson et voir ainsi la consommation - 6 - s'effondrer.

L'UFC Que CHOISIR demande que soit mise en place une fiscalité incitative pour favoriser la consommation de produits sains.

Et encore...L'UFC Que CHOISIR demande :

- . que figurent sur les emballages les informations basiques pour le consommateur (composition des aliments, durée de vie du produit, poids, conditions de conservation et d'utilisation). Ces informations seront regroupées dans un cadre pour une lecture directe et claire.
- . qu'il y ait une évolution des signes officiels (label rouge, AOC, AOP, IGP, Bio) pour une reconnaissance officielle en matière de qualité gustative et sanitaire.
- . que soit pérennisé l'étiquetage d'origine de la viande pour les produits transformés (charcuteries, plats préparés...).

Et enfin...L'UFC Que CHOISIR demande que soit encouragée l'adoption du NUTRI-SCORE par un maximum d'acteurs, et exige que la Commission Européenne le rende obligatoire.



Qu'entend-on par 5 fruits et/ou légumes par jour

Au moins 5 fruits et légumes, cela vous semble compliqué ou beaucoup? En fait, ce que l'on entend par 1 fruit ou 1 légume, c'est une portion de fruit ou de légumes, c'est-à-dire :



La moitié d'1 assiette de légumes cuits (environ 100gr)



1 petite assiette ou 1 portion type self de crudités (env.100gr)



1 bol ou 1 assiette creuse de soupe de légumes



1 fruit du type poire, pomme, orange, etc..



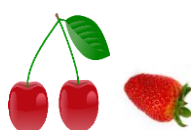
2 fruits du type abricot, prune, Kiwi, etc...



2 à 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop)



1 pot de compote ou 2 grosses cuillères à soupe de compote maison



1 bonne poignée de petits fruits : fraises cerises, litchis etc....



1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté

Tous ces verres contiennent la même quantité d'alcool. Ils correspondent à un verre de boisson alcoolisée.



Coupe champagne (10cl)



verre de pastis (10cl)



Ballon de vin (10cl)



demi de bière (25cl)



Verre de porto (6cl)



verre de whisky (3cl)

L'alcool : des doses limites

Limitez votre consommation d'alcool (apéritifs, digestifs, vin, bière...). Au-delà de 2 verres par jour pour les femmes* et de 3 pour les hommes, l'alcool augmente les risques de développer certaines maladies (cardiovasculaires ou digestives). De plus dès le 1^{er} verre, l'alcool augmenterait le risque de développer certains cancers. Les calories de l'alcool favorisent également la prise de poids. Au repas privilégiez l'eau.

*Zéro alcool pendant la grossesse

En 2018, les ventes de vélos électriques sont en pleine progression, avec 338 000 vendus.

Le prix moyen d'un vélo électrique a fortement augmenté entre 2016 et 2018, passant de 1 018€ à 1 585€ (+56%); le vélo électrique n'est plus perçu comme un simple vélo, mais comme un véhicule à part entière, utilisable tant pour les loisirs que pour les trajets domicile travail.

Fin janvier 2018, l'état a drastiquement réduit l'accès à la prime à l'achat d'un Vélo à Assistance Electrique (VAE) : les bénéficiaires ne doivent pas être imposables sur l'année précédant l'achat et cette aide est conditionnée par l'obtention préalable d'une subvention locale.

L'enquête : les bénévoles-enquêteurs de l'UFC devaient jouer le client mystère en magasins spécialisés et grandes surfaces de sport, pour collecter les informations et conseils dispensés pour l'achat d'un VAE. En termes de besoin, les clients mystère souhaitent une autonomie suffisante pour se balader plusieurs heures (minimum 3 heures ou 60km), avec un budget de 2 500€ (montant élevé qui laisse la possibilité à toutes les boutiques, notamment celles haut de gammes de proposer un vélo)

L'enquête s'est déroulée en 3 temps :

- Observation des rayons : quantité disponible, prix mini et maxi, affichage de la subvention
- Renseignement auprès des vendeurs sur le fonctionnement des VAE (modes d'assistances, localisation du moteur, types de batteries, entretien (notamment l'hiver lorsqu'il est peu utilisé, accessoires à privilégier)
- Conseils pour un VAE adapté à leurs besoins.

Au total 596 magasins répartis sur le territoire français ont été enquêtés, dont 6 en Saône et Loire.

Résultats en Saône et Loire

Villes	Appréciation	Magasin	Accueil	Implication du vendeur	Conseils d'entretien	Vélo conseillé
CRECHES / SAONE INTERSPORT	**	***	*	*	*	**
DIGOIN SPORT E.LECLERC DECATHLON	** ■	* ■	** *	** *	NR ■■	* ■
MONTCEAU LES MINES INTERSPORT	**	**	***	*	*	**
PARAY LE MONIAL INTERSPORT	■	■■	**	■■	■■	*
VARENNES LES MACON DECATHLON	*	■■	**	*	■	*

*** très bon
 ** bon
 * moyen
 ■ médiocre
 ■■ mauvais



LITIGES

Merci à l'UFC que choisir 71, sans qui je serais certainement toujours en conflit avec PSA Peugeot, ce dernier ayant clairement énoncé qu'il souhaitait entretenir de bonnes relations avec les associations de défense des consommateurs et bien sûr avec ses clients aussi !

Ayant acheté un 5008 d'occasion (datant de juin 2012) en octobre 2013, partiellement financé par un crédit incluant une garantie du véhicule jusqu'en octobre 2018 ; PSA a unilatéralement interrompu le contrat en juin 2017, sous prétexte que le véhicule ne pouvait bénéficier de la garantie au-delà de 5 ans. Après moult courriers à PSA Finance Peugeot n'obtenant que des réponses négatives, j'ai finalement confié mon dossier à UFC Que Choisir.

Après l'intervention de votre conseiller, PSA a alors reconnu son erreur et consenti à remettre le contrat en route avec un geste commercial de 273€ correspondant à 4 mensualités dues et a remboursé les factures d'entretien ayant eu lieu pendant la période de refus de garantie pour une somme de 444€. J'ai donc récupéré un total de 717€ suite à vos différents courriers auprès de Peugeot. Encore un grand merci pour votre ténacité et efficacité.

S.L.

ENGIE ET ENI, ÉPINGLÉS

Le communiqué de la DGCCRF est tombé lundi 1^{er} juillet : « Deux entreprises commercialisant des contrats de gaz et d'électricité et 11 sociétés sous-traitantes travaillant pour leur compte ont été visées par des perquisitions, dans le cadre d'une enquête pour des pratiques de démarchage abusif présumé », a fait savoir la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF). Certes, le communiqué n'a pas cité de noms, mais le passif d'Engie et d'Eni est tellement lourd en la matière que la probabilité est forte !

« Ces perquisitions d'une ampleur nationale ont mobilisé 73 agents de la DGCCRF, qui sont intervenus simultanément pour des opérations de visite et saisie sur 16 sites distincts », précise le communiqué. Manifestement, la Répression des fraudes a décidé de frapper fort et *Que Choisir* s'en réjouit.



... **DU COTÉ DE LA SANTÉ**

LES COMPLÉMENTAIRES SANTÉ

La loi relative au droit de résiliation sans frais des contrats de complémentaire santé (Loi n°2019-733 du 14/07/2019) est parue au **Journal Officiel du 16 juillet 2019**

Ces nouvelles dispositions (**art L113-15-2 code des assurances, L 932-12-1 code de la sécurité sociale, L221-10-2 code de la mutualité**) entreront en vigueur à une date fixée par décret en Conseil d'Etat et **au plus tard le 1er décembre 2020**.

Apport principal de cette loi = La résiliation des contrats de complémentaire santé pourra se faire à n'importe quel moment, après un an d'ancienneté, et notamment par le biais d'un simple mail.

L'INQUIÉTANTE PÉNURIE DE MÉDICAMENTS

Notre santé et parfois notre vie dépendent de l'accessibilité aux médicaments. Il appartient aux laboratoires pharmaceutiques et aux distributeurs de prévenir les ruptures d'approvisionnement dans les pharmacies et les hôpitaux.

Et pourtant...

Les ruptures de stocks ne cessent d'augmenter !

Source d'angoisses et d'inconfort, les patients sont parfois contraints de se diriger vers des traitements « alternatifs » mal adaptés. - 9 -

Le Gouvernement a présenté début juillet des pistes d'amélioration mais il y a encore beaucoup d'interrogations.

Un article récent du Monde indique que « plus de 600 produits, qui vont des antibiotiques aux antalgiques, en passant par les corticoïdes, les anesthésiques ou même les anticancéreux sont en rupture de stock ». Des centaines de milliers de patients en subissent les conséquences.

La cause ? Une délocalisation massive !

Les causes sont multifactorielles. Dysfonctionnements dans les chaînes de production, difficultés d'approvisionnement en matières premières ou normes trop rigides sont mis en avant par les laboratoires. Mais les pénuries sont aussi plus généralement le fruit de la façon dont s'est structurée cette industrie ces dernières années pour être toujours plus rentable. Selon le magazine financier *Forbes*, le secteur est le plus profitable de tous, loin devant la finance ou l'informatique.

Enfin, de leur propre chef, les laboratoires n'hésitent pas à abandonner la fabrication de certains médicaments, qui ne sont pas jugés assez rentables. Il est d'ailleurs frappant d'observer que les médicaments les plus profitables, eux, ne font jamais l'objet de pénuries. Enfin, même s'ils le contestent, les laboratoires sont accusés de favoriser les pays qui leur rapportent le plus, au détriment de ceux dont le système de santé les oblige à rogner leurs marges.

(Source : Le Monde)

- **Si vous êtes motivés par les problèmes de consommation, si vous avez un peu de temps, rejoignez-nous pour nous aider dans notre action et**
- Tenir des permanences et assurer l'accueil Participer au règlement des litiges soumis par les adhérents Faire des enquêtes Animer des conférences



BULLETIN D'ADHÉSION ou de RÉ-ADHÉSION à « L'UFC QUE CHOISIR 71 »

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

- 1^{ère} adhésion avec bulletin : 44 € 1^{ère} adhésion sans bulletin 40 € Ré-adhésion dans les 2 mois avec bulletin 33 €
 Ré-adhésion dans les 2 mois sans bulletin 29 € Abonnement bulletin « UFC 71 Informations » 12 mois 7,5 € - Prix au n° 2€

Ci-joint un chèque de € ; à l'ordre de l'UFC Que Choisir 71 que j'expédie accompagné de ce bon.

Si vous êtes déjà membre de l'UFC Que Choisir 71, n'oubliez pas de renouveler votre adhésion ainsi que votre abonnement

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées par l'association locale « Que Choisir » de Saône et Loire pour gérer votre adhésion ou votre abonnement. Elles sont conservées pour une durée maximale de trois ans à compter de l'inactivité de l'adhérent ou de l'abonné et sont destinées au secrétariat de l'association local UFC « Que Choisir » de Saône et Loire et à la Fédération. Pendant cette période, nous assurons la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, de manière à empêcher leur endommagement ou leur accès par des tiers non autorisés.

Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement de celles-ci ou une limitation du traitement. Vous pouvez vous opposer au traitement des données vous concernant et retirer votre consentement à tout moment. Vous pouvez exercer vos droits en écrivant à « UFC Que Choisir 71 » 2 rue Jean Bouvet 71000 Mâcon ou par courriel à president@saoneetloire.ufcquechoisir.fr avec vos nom, prénom, adresse postale et adresse électronique. La demande doit être accompagnée d'un justificatif d'identité portant votre signature. Une réponse vous sera adressée dans un délai maximum d'un mois. Vous avez la possibilité d'introduire une réclamation auprès d'une autorité de contrôle.

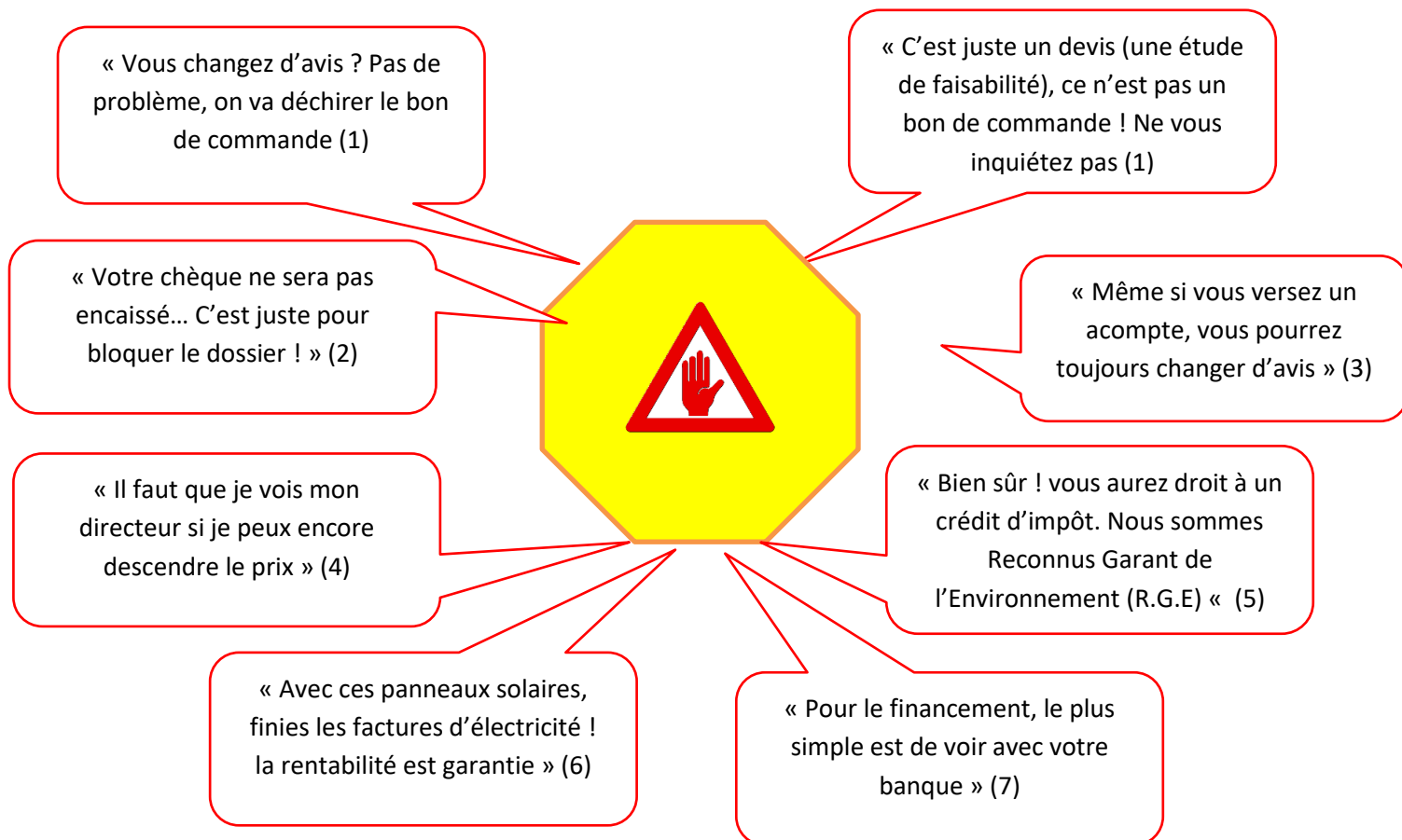
LES RENDEZ-VOUS « CONSO »

L'UFC Que Choisir 71 et La Maison des Services au Public (MSAP) de Sennecey Le Grand proposent, au second semestre 2019, des rencontres avec le public. « Acheter sur Internet », « Les jeunes et les réseaux sociaux », « Les seniors et les bonnes pratiques alimentaires », « Foires et salons & Démarchage, etc. Pour toute information, contacter notre siège à Mâcon à partir du 2 septembre

SACHEZ DÉJOUER LES PIÈGES !

QUELQUES PAROLES DE VENDEURS !!!

Les vendeurs savent se montrer convaincants pour vous inciter à acheter. Certains, hélas, vont trop loin : fausses remises, fausses affirmations. L'UFC Que CHOISIR vous met en garde !



DÉCRYPTAGE ...

1. Des consommateurs se retrouvent piégés en l'absence de droit de rétractation. En signant, vous vous engagez !
2. Le chèque **est immédiatement encaissable**, même si le vendeur vous dit le contraire !
3. Le versement d'un **acompte** vous engage définitivement !
4. « Appeler son directeur » est **une technique de vente** faisant croire que vous allez avoir un prix défiant toute concurrence, pour vous inciter à acheter !
5. Les conditions pour obtenir un **crédit d'impôt** sont strictes. Se dire R.G.E ne suffit pas. Il faut vérifier !
6. L'expérience montre que produire sa propre électricité en auto-suffisance est souvent un **mirage** !
7. **Si la case « à crédit » n'est pas cochée**, c'est un achat au comptant. Vous ne pourrez plus vous rétracter !

Une question ? plus de détails ? n'hésitez pas à nous contacter !

Des projets de travaux ?



Envie d'un nouveau salon ?



Envie de changer de cuisine ?



ATTENTION !
PAS DE DROIT DE
RÉTRACTATION !

Restez
vigilants !

Signer vous
engage !

Pas de
précipitation !

LES PRIX SONT LIBRES.
ILS NE SONT DONC PAS SYNONYMES DE
BONNES AFFAIRES !

Alors....

Comparez !

Négociez !

Vérifiez !

Prenez votre temps

Déjouez les pièges !

Un litige ?

L'absence de certaines mentions peut rendre possible l'annulation du contrat. Certains comportements du professionnel peuvent être sanctionnés !

N'hésitez pas à nous contacter pour prendre rendez-vous.

MACON PPDC

P4



LA POSTE

DISPENSE DE TIMBRAGE

Déposé le 20/09/2019- à distribuer avant le 26/09/2019

NOS PERMANENCES

MÂCON

2, rue Jean Bouvet Tél. 03 85 39 47 17

E-mail : ufc.71.qc@orange.fr / www.ufcquechoisir71.fr

BUREAUX OUVERTS : du lundi au vendredi

De 9h à 12h – 14h à 18h

Lundi

9h - 12h : Permanence téléphonique

14 h - 19h : Banque – Surendettement - Assurances - Crédit – Auto/moto – commerce - service

Mardi

9h - 12h : Permanence téléphonique - Santé

14 h - 19h : Logement - Téléphonie

Mercredi

9h - 12h : Banque - Assurances - Auto/moto Energies renouvelables (photovoltaïque...)

14 h - 19h : Copropriété – Construction

Jeudi

9h - 12h : Permanence téléphonique –

14 h - 19h : Commerce - Professions libérales - Services Environnement - Energies renouvelables (photovoltaïque...)

Vendredi

9 h - 12h : Permanence téléphonique

14 h - 19h : Commerce - Services - Energie - Eau

MONTCEAU-LES-MINES : Espace Social Trait d'Union 7, rue de Mâcon/ mercredi de 17h45 à 19h30

PARAY-LE-MONIAL : Centre Associatif Parodien - Bureau N°17 9 Rue Pierre Lathuilière/ Mardi de 16h à 17h30

CHALON : Espace Jean Zay 4 Rue Jules Ferry (parking assuré) / Mardi de 15 h à 19 h

LE CREUSOT : Maison des associations 5, rue Guynemer / Mercredi de 16h30 - 18h00

AUTUN : Centre Social Saint-Jean - Rue Naudin / Jeudi de 15 h à 17h30

LOUHANS : 3 avenue du 8 mai 1945 / Lundi de 15h à 18h00

SENNECEY-LE-GRAND : Maison des Services Au Public - 32 Rue des Mûriers / 1^{er} vendredi du mois de 9h30 à 12h

L'UFC Que Choisir 71 poursuivra ses conférences thématiques à Sennecey-le-Grand auprès de la MSAP au cours de l'année à venir 2019/2020

Imprimé sur papier cyclus print

ESAT DES SAUGERAIES

286 avenue des Saugeraies – 71000 Mâcon

Tél : 03 85 20 29 52

Directrice de la publication : Régine HUMBERT

Chiffre de tirage total : 1 500 exemplaires

Dépôt légal : 3^{ème} trimestre 2019

N° commission paritaire : n° 1221 G 85 770