



Nièvre

La Botte



À la pointe de la défense des consommateurs

Bulletin d'information, à parution trimestrielle, de l' UFC QUE CHOISIR DE LA NIÈVRE

N° ISSN 1631-4557

Éditorial par Annie MARIEN

DANS CE
NUMÉRO :

Le miel	3
Le muesli	4
Protégez votre domicile	5
Location longue durée	6
Soins optiques	7
Soins dentaires	8
Soutenez notre action	9
	10

Depuis 2019, la réforme 100 % santé se met progressivement en place. Tous les assurés se verront proposer des lunettes, des prothèses dentaires et des aides auditives sans reste à charge. Les audioprothèses couvertes par le 100 % santé offrent en laboratoire, une qualité équivalente aux modèles les plus chers, ce qui est rassurant.

Par contre, il serait nécessaire que les opticiens, dentistes et audioprothésistes n'essaient pas de détourner les consommateurs que nous sommes en sous estimant ces offres. Ce qui implique des contrôles de l'état afin de vérifier que le devoir de conseil et de loyauté des spécialistes vis-à-vis de leurs patients est bien respecté. Il ne faudrait pas non plus que les cotisations des complémentaires santé soient exagérément revues à la hausse en raison de ces nouvelles offres !
Le 100 % santé sera-t-il un succès ou une pantalonnade ?
L'avenir nous le dira.

A l'heure où vous recevrez ce bulletin, je ne serai plus présidente de l'association UFC QUE CHOISIR de la Nièvre. Je remercie tous les adhérents de notre association qui nous ont permis de faire vivre cette association.
L'UFC QUE CHOISIR de la Nièvre ne disparaîtra pas du paysage nivernais et continuera ce pourquoi elle existe : conseils et aide aux consommateurs.

U.F.C. QUE CHOISIR**Nièvre,****sa composition :****Conseil d'Administration :****Présidente :**

Annie MARIEN

Trésorier :

Cyril HALLIER

Secrétaire :

Martine FOUCHER

Membres :

Annie-France

AUGENDRE

Martine LARICHE

René BOUCHONNET,

Gérard LEFORESTIER

Bénévoles :**Mme AUGUSTE M.A****Melle Braquet Lindsey**

Mme CAVALLIÉ,

Mme COUDERT,

Mr DAULON,

Mr DECHASSAT,

Mme FOUCHER

Mme PELLETIER

Mr & Mme GARCIA,

Mme LEGRAIN

Mme NEUTE,

Mr SAUVAGE,

Mme TRAN LAUDET

Lucie

Mr VILMOUTH

Groupe litiges :

Annie-France AUGENDRE,

Gérard LEFORESTIER,

Martine LARICHE,

René BOUCHONNET

CONTACTS :**Maison des Éduens****bureaux n°1 et 2,****58000 NEVERS**Tél : **03.86.21.44.14.****Site internet :****nievre.ufcquechoisir.fr**

E-Mail de l'association :

contact@nievre.ufcquechoisir.fr**INFOS UTILES au 31/03/2020 :**

Smic brut : 10.15 € de l'heure

Plafond de la sécurité sociale :
3 428.00 € par moisIndice de référence des loyers
2eme trimestre 2019 (129.72)Indice coût de la construction
1er trimestre 2019 (ICC1728) 3.40 %Taux d'intérêt légal
2 er semestre 2019 3.15 %Prix à la consommation sur 12 mois
+ 1.12%Aide juridictionnelle pour 2020 :
totale si les ressources mensuelles de
2019 sont inférieures ou égales à **1043 euros**, partielle si les ressources mensuelles de 2019 sont inférieures à **1 546euros**.

(Ces plafonds de ressources sont différents en fonction du nombre de personnes à charge dans le foyer. Voir Service-public.fr)

**UFC QUE CHOISIR de la Nièvre
au 31 mars 2020**adhérents 443
appels téléphoniques reçus 337
lettres envoyées 277
lettres reçues 176
consommateurs accueillis 52**NOS REPRÉSENTATIONS :**► Comité Départemental de la
Consommation

► Commission Départementale d'Aménagement Commercial

► Commission Départementale d'Orientation Agricole

► UFC QUE CHOISIR (fédération Paris)

► UFC QUE CHOISIR de Bourgogne

► Parc Régional du Morvan

► Commission Départementale de l'Agriculture

► Comité Départemental des Soins Palliatifs

► Conseils Postaux

► Commissions Consultatives des Services Publics

(mairie de Nevers, services fiscaux, Conseil Général, ADN)

► Plan régional d'élimination des déchets d'activité de soins

► Plan départemental d'élimination des déchets ménagers, produits assimilés

► Commission Départementale des paysages et sites

► Natura 2000

► Agences de l'eau

► Commission locale d'information et de surveillance (Fourchambault, Clamecy, Gimouille, Garchy, Rémilly)

► Commission du Comité de ligne T.E.R.

► Syndicat Intercommunal d'Energies d'Équipement et d'Environnement de la Nièvre

NOS PERMANENCES

NEVERS :Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h.
Vendredi fermeture à 16 h

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :

Annie MARIEN

Imprimeur :

Imprimerie SAVIARD

48 av. du 8 mai 1945

58660 COULANGES les Nevers

N° Enregistrement CPPAP :

0520 G 87917

Dépôt légal : à parution

Périodique sans publicité,

indépendant de l'État et

des professionnels.

Toute reproduction à des fins

publicitaires est interdite.

Conformément à la loi informatique et libertés 78-17 du 6 janvier 1978, je dispose d'un droit d'accès et de rectification pour toute information me concernant sur tout fichier à l'usage de la société.

LE MIEL : trop souvent made in nulle part

Résultat du travail de l'abeille, le miel est un produit 100 % naturel. Sa couleur, sa texture, ses arômes varient selon les fleurs butinées et la région de production. Dans l'esprit des consommateurs, c'est un pur produit de terroir. Hélas, les miels authentiques se font rares.

Conséquences de la surmortalité des abeilles en France, les 80 % de celui que nous achetons sont importés. De Chine, d'Ukraine, d'Argentine... des provenances qui sont loin d'être des gages de qualité.

LA MAIN DANS LE POT DE MIEL

La répression des fraudes épingle régulièrement des importateurs peu scrupuleux. L'ajout de glucose est une malversation courante. Bref, mieux vaut vérifier la provenance du miel ! Selon une étude de France Agrimer, 88 % des acheteurs privilégient l'origine France, or beaucoup pensent à tort déguster du miel français.

La réglementation impose l'étiquetage de l'origine, mais autorise des indications vagues comme « mélanges de miels originaires de l'UE et hors UE ». Si leur qualité peut être correcte, ce ne seront jamais de grands crus. A priori, l'achat chez un apiculteur est plus sûr.

Préférez les miels dont l'origine est précise (nom et adresse du producteur) et la mention « miel récolté et mis en pot par l'apiculteur ». Attention, « miel sélectionné par ... » indique un simple revendeur.

Un goût qui est lié à la flore d'une région est parfois garanti par des signes de qualité et/ou d'origine : indication géographique protégée (IGP) pour le « miel de Provence » ou le « miel d'Alsace », appellation d'origine protégée (AOP) pour le « miel de Corse » ou le « miel de sapin des Vosges ». Certains, comme le « miel de sapin d'Alsace », le « miel de lavande » et le « miel toutes fleurs » de Provence bénéficient d'un label rouge. Enfin, méfiance pour les mentions floues telles que « miel de forêts », de « garrigue », « de bocage », etc...seul « miel de montagne » constitue une appellation officielle.

BON A SAVOIR

Miel de lavande, de thym, de romarin... pour qu'il soit possible de spécifier l'origine florale ou végétale d'un miel, celui-ci doit être issu essentiellement de la source mentionnée. Il ne sera jamais monofloral à 100 %, mais le pollen de l'origine botanique indiquée doit être dominant, même si la réglementation ne fixe pas de seuil.



MUESLIS : DES CEREALES ... ET DES ADDITIFS

Considérés comme des petits déjeuners sains, les mueslis regorgent, en réalité, de sucre et d'additifs que les fabricants se gardent bien de mettre en avant.

Créée au tout début du XXe siècle par le Dr Bircher, la préparation originale du muesli est simple : des flocons de céréales, des fruits frais et des graines. Une recette que ce médecin nutritionniste suisse disait inspirée de l'alimentation des habitants des Alpes, fondée sur un petit nombre d'ingrédients : avoine, pommes, noix... près de 120 ans plus tard, si ce produit conserve une image saine, l'industrie agroalimentaire y a mis son grain de sel, ou plutôt de sucre et d'additif. Et force est de constater que la composition des mueslis d'aujourd'hui est loin d'être aussi équilibrée qu'à l'origine. Ainsi, certains mélanges contiennent du sirop de glucose ou de l'extrait de malt d'orge (ou sirop de malt d'orge), en liquide transparent et épais ou en poudre soluble. Ce sont des aliments ultra transformés « crackés » - le cracking consistant à fractionner, par différentes opérations (enzymes, hautes températures, filtrations), une matière première (blé, maïs, orge) en plusieurs ingrédients, dits technologiques. Ces éléments sont appréciés des industriels car ils possèdent des propriétés particulières (texturant, stabilisant, hydratant). Mais les transformations qu'ils ont subies ne sont pas sans effet sur leur structure moléculaire. Ainsi, des nutriments combinés au sein de structures alimentaires particulières peuvent, selon les scientifiques, être délétères pour la santé.

FIBRES AJOUTEES : QUEL INTERET ?

Composés de céréales complètes et de fruits secs, les mueslis sont généralement de bonnes sources de fibres. Ceux aux fruits testés par QUE CHOISIR en comptent au moins 4g aux 100 g et , pour environ la moitié, plus de 6g au 100g. Certains fabricants ajoutent de l'inuline (généralement issue de la chicorée) afin d'augmenter le taux de fibres de leur produit. Cet élément appartient à la famille des fibres solubles non digestibles, qui atteignent intactes le côlon où elles sont métabolisées par la flore intestinale. Or, en parallèle, des études ont pointé un effet cancérigène sur des rongeurs... Des résultats à confirmer, mais on doute d'ores et déjà de l'intérêt d'enrichir en fibres des produits censés être composés de céréales et de fruits eux-mêmes sources de fibres ...

TRACES DE FRUITS

Abricots, mangue, fraise : les marques mettent en avant les fruits dans leur mueslis. Cependant, hormis les raisins secs, ces ingrédients « nobles » ne sont souvent présents qu'en faible quantité (inférieure ou égale à 3 %) .

Nos analyses ont montré des écarts significatifs entre les pourcentages annoncés et les résultats quantifiés en laboratoire. Selon les fabricants, cela s'expliquerait par le fait que des fruits déshydratés se pulvérisent dans les paquets, n'étant alors plus quantifiables. Certes, il semble difficile de garantir une parfaite répartition des ingrédients dans un sachet. Mais dans ce cas, où se trouvent les paquets avec « trop » de fruits ?

Pas entre nos mains, en tout cas

Source QUE CHOISIR décembre 2019



© Can Stock Photo

PROTEGEZ VOTRE DOMICILE

Lorsque vous prenez possession d'un nouvel appartement ou d'une maison, pensez à changer les serrures.

Équipez votre porte d'un système de fermeture fiable, d'un viseur optique, d'un entrebâilleur.

Installez des équipements adaptés et agréés (volets, grilles, éclairage automatique intérieur/extérieur, alarmes ou protection électronique ...). Demandez conseils à un professionnel.

Si vous avez perdu vos clés et que l'on peut identifier votre adresse, changez immédiatement vos serrures.

N'inscrivez pas vos noms et adresse sur votre trousseau de clés.

Ne laissez pas vos clés sous le paillason, dans la boîte à lettres, dans le pot de fleurs.

Confiez vos clés à une personne de confiance.

Fermez la porte à double tour, même lorsque vous êtes chez vous. Soyez vigilant sur tous les accès, ne laissez pas une clé sur la serrure intérieure d'une porte vitrée.

De nuit, en période estivale, évitez de laisser les fenêtres ouvertes, surtout si elles sont accessibles depuis la voie publique.

Ne laissez pas traîner dans le jardin, une échelle, des outils, un échafaudage...

Avant de laisser quelqu'un pénétrer dans votre domicile, assurez vous de son identité en utilisant l'interphone, le judas ou l'entrebâilleur de porte.

En cas de doute, même si des cartes professionnelles vous sont présentées, appelez le service ou la société dont vos interlocuteurs se réclament.

Ne laissez jamais une personne inconnue seule dans une pièce de votre domicile.

Placez en lieu sûr et éloigné des accès, vos bijoux, carte de crédit, sac à main, clés de voiture et ne laissez pas d'objets de valeur qui soient visibles à travers les fenêtres.

Si vous possédez un coffre-fort, il ne doit pas être visible des personnes qui passent chez vous.

Photographiez vos objets de valeur pour faciliter les recherches en cas de vol.

Notez le numéro de série et les références des matériels, conservez vos factures, ou expertises pour les objets de très grande valeur.

EN CAS D'ABSENCE DURABLE

Avisez vos voisins ou le gardien de votre résidence.

Faites suivre votre courrier ou faites le relever par une personne de confiance : une boîte à lettres débordant de plus révèle une longue absence.

Votre domicile doit paraître habité : demandez que l'on ouvre régulièrement les volets le matin. Créer l'illusion d'une présence, à l'aide d'un programmateur pour la lumière, la télévision, la radio.

Ne laissez pas de message sur votre répondeur téléphonique qui indiquerait la durée de votre absence. Transférez vos appels sur votre téléphone portable ou autre ligne.

Dans le cadre des opérations TRANQUILITE VACANCES organisées durant les vacances, signalez votre absence au commissariat de police : des patrouilles pour surveiller votre domicile seront organisées.

LOCATION LONGUE DUREE

PIRE QUE LE CREDIT REVOLVING

Nouvel eldorado de certaines enseignes, la location longue durée (LLD) s'avère un gouffre financier pour les consommateurs, comme le crédit revolving en son temps. Face à l'essor de ce type de financement et à son accablant bilan, l'UFC Que Choisir donne l'alerte.

L'association a analysé le fonctionnement de ce système, dénué de véritable encadrement, dans le domaine de l'électro-ménager. Sous l'apparence de petits loyers appâtant les foyers les plus modestes, la location longue durée se révèle ruineuse.

Par exemple, sur quatre ans, un micro-ondes en LLD coûtera 730 euros (contre 317 euros à l'achat). Son taux d'intérêt implicite atteignant 76 %, soit plus de trois fois celui de l'usure. Louer revient ainsi plus de deux fois plus cher qu'acheter immédiatement (+130 %) !

Pire, si l'appareil est restitué en mauvais état, le client pourra se voir facturer une kyrielle de frais supplémentaires (réparation, remplacement à neuf) à partir de la seule appréciation du bailleur.

Déterminée à combattre le « mal-endettement » des ménages, l'UFC Que Choisir réclame un encadrement de la location longue durée, avec un plafonnement tarifaire et une information claire du consommateur, qui doit connaître son coût total et le risque qu'il prend.

L'objectif est de couper court aux déplorables pratiques actuelles en permettant aux particuliers de comparer, de manière éclairée, les modes de financement des biens qu'ils souhaitent acquérir.

Source UFC QUE CHOISIR FEVRIER 2020

SOINS OPTIQUES ET DENTAIRES LE RESTE A CHARGE ZERO AUSCULTE

Si vous bénéficiez d'une complémentaire santé, lunettes et prothèses dentaires sont désormais totalement remboursées, quelle que soit votre garantie.

Conformément à la promesse de campagne du président de la république, Emmanuel Macron, vous pouvez, depuis le 1er janvier, acquérir des lunettes de vue ou vous faire poser une couronne ou un bridge sans déboursier un centime. Il s'agit d'une nouvelle étape dans l'application de la réforme dite 100% santé, votée fin 2018, qui vise à l'horizon 2021 un reste à charge zéro en équipements optique, dentaire et auditif. Unique condition, et pas des moindres : avoir souscrit un contrat responsable auprès d'une complémentaire santé individuelle— ou sa déclinaison solidaire qui remplace aujourd'hui la CMU-C et l'ACS— ou disposer d'une couverture complémentaire d'entreprise. Mais, quel que soit le niveau de garantie, l'offre « reste à charge zéro » est dès lors accessible. Sans mutuelle, vous êtes moins bien couvert mais profitez quand même d'un avantage puisque les prix sont plafonnés dans le cadre du 100 % santé.

SOINS OPTIQUES :

Tous les opticiens doivent dorénavant proposer des lunettes 100 % santé sur un présentoir spécifique. Côté montures, le choix comprend 17 modèles pour les adultes et 10 autres pour les enfants, déclinés en deux couleurs, dont le prix ne dépassent pas 30 euros.

Pour les verres, les tarifs sont aussi plafonnés, variables en fonction de la complexité de la correction. Pour des verres unifocaux (correction simple), la fourchette oscille de 65 à 235 euros la paire, les progressifs pouvant être, eux, facturés entre 150 et 340 euros. L'offre « sans reste à charge » inclut l'amincissement, le durcissement antirayures et le traitement antireflets.



Pour les personnes ne trouvant pas leur bonheur au rayon 100% santé, le système actuel demeure valable. La prise en charge s'effectue alors dans les conditions du contrat complémentaire souscrit, avec une monture coûtant 100 euros au maximum (contre 150 euros jusqu'à présent) et des plafonds pour les verres, qui diffèrent selon la correction. Au total, l'équipement complet est couvert dans la limite de 420 euros pour des verres simples, les lunettes progressives étant remboursées à hauteur de 800 euros. Un panachage est également envisageable, en optant pour des montures classiques et des verres 100% santé, ou l'inverse.

SOINS DENTAIRES :

Après l'amorce du plafonnement des tarifs des prothèses l'an dernier, la réforme assure, en plus d'une offre intermédiaire à prix maîtrisés, la prise en charge totale des couronnes et des bridges. La qualité esthétique des matériaux (métal ou céramique) remboursés à 100 % dépendra de l'emplacement de la dent (visible ou non visible). Attention, si le dentiste se doit de signaler sur le devis l'existence d'une option sans reste à charge ou avec un reste à charge modéré, il n'est pas obligé de réaliser les soins lui-même. Une absence de contrainte pour les praticiens qui risque de poser problème aux personnes désireuses de bénéficier de prestations complètement prises en charge.

Il semble en effet bien illusoire d'imaginer le professionnel adresser son patient à un collègue pratiquant 100 % santé. Tout comme il sera difficile pour le particulier de démarcher d'autres dentistes pour accéder à ce panier. Les prothèses amovibles (dentiers), quant à elles, ne seront concernées qu'en 2021.



Dental Lemiers B.V. ©

SOINS AUDITIFS :

Il faut attendre l'année prochaine.

Pour les aides auditives, la prise en charge totale des appareils compris dans le 100 % santé n'interviendra qu'en 2021. mais les audioprothésistes doivent d'ores et déjà disposer d'une offre à tarifs plafonnés.



Source UFC QUE CHOISIR FEVRIER 2020

VOTRE CERVEAU / UN ALLIE A TOUT AGE

DES JEUX POUR LE STIMULER

DES MOTS QUI RIMENT

Vous travaillez l'agilité linguistique, en répondant à une contrainte de son, et l'accès au vocabulaire passif.

Trouvez 10 mots se terminant par IME grâce aux indices donnés.

1. grappe de bananes — IME
2. D'une beauté indicible — IME
3. Formule de La Rochefoucauld — IME
4. Généreux et clément — IME
5. De la grand bleue — IME
6. Art de l'expression par gestes — IME
7. Prêt hypothécaire risqué — IME
8. Vraiment pas dans le besoin — IME
9. Personne qui subit un préjudice — IME
10. Sport olympique — IME

Solution : 1 REGIME 2-SUBLIME 3-MAXIME 4-MAGNANIME 5-MARITIME 6-PANTOMINE
7-SUBPRIME 8-RICHISSIME 9-VICTIME 10-ESCRIME

Utilisez les lettres du mot de départ et ajoutez-y la lettre bonus—ici le y— pour former de nouveaux mots, en mélangeant toutes ces lettres, comme dans l'exemple. L'indice vous mettra sur la voie si les lettres ne vous suffisent pas.

Mot de départ	mot final	indice	EXEMPLE
ECRUE	ECUYER	BON CAVALIER	
1 ARABLE	+Y ———	NETTOYER	
2 BEURRE	+Y ———	PLANTE	
3 NOMBRE	+Y ———	ETRE EN DEVENIR	
4 ORMEAU	+Y ———	VASTE DOMAINE	
5 PIEGENT	+Y ———	AME D'ASSOUAN	
6 ENTRAIN	+Y ———	REGIME SEC	

Réponse : 1 BALYAER 2 BRYERE 3 EMBRYON 4 ROYAUME 5 EGYPTIEN 6 TYRANNIE

SOUTENEZ NOS ACTIONS...

...FAITES UN DON

...Et réduisez vos impôts...

En effet, nous tenons à vous rappeler que la loi autorise notre association, Organisme d'Intérêt Général, à recevoir des dons, ouvrant droit à réduction d'impôt.

La réduction d'impôt dont vous pourriez bénéficier est égale à 66 % du montant du don, dans la limite de 20 % du revenu imposable du foyer fiscal (article 200 du code général des Impôts).

Que ceux qui le peuvent et en ont le désir nous fassent parvenir leurs dons avant le 31 décembre prochain.

Un reçu fiscal leur sera adressé, à joindre obligatoirement à leur déclaration des Revenus 2018 pour obtenir la réduction prévue. A l'avance nous vous remercions.

2020- BULLETIN DE PREMIERE ADHESION¹, de RENOUVELLEMENT¹ et d'abonnement à la Botte de l'UFC Que Choisir¹

NOM _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal [][][][][] Ville _____

Téléphone [][][][][][][][][][] Adresse email _____

Pour vous informer du suivi de votre dossier

- | | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | 1 ^{ère} adhésion seule | 28.00 € |
| <input type="checkbox"/> | 1 ^{ère} adhésion + abonnement à la Botte de l'UFC | 33.00 € |
| <input type="checkbox"/> | Renouvellement seul | 21.00 € |
| <input type="checkbox"/> | Renouvellement + abonnement à la Botte de l'UFC | 26.00 € |
| <input type="checkbox"/> | Abonnement à la Botte de l'UFC seulement (4 numéros) | 5.00 € |

NOTRE ASSOCIATION EST COMPOSEE DE BENEVOLES, NOUS AVONS BESOIN DE VOUS. VOICI LA LISTE DES ACTIVITES QUE NOUS PROPOSONS :

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Journal : rédaction d'articles | <input type="checkbox"/> | Enquêtes : respect de la réglementation |
| <input type="checkbox"/> | Journal : mise sous bande pour envoi postal | <input type="checkbox"/> | Représentation de l'UFC |
| <input type="checkbox"/> | Enquêtes : relevés de prix | <input type="checkbox"/> | Administratif, informatique ... |

U.F.C. QUE CHOISIR DE LA NIÈVRE
ASSOCIATION LOI 1901

Maison Municipale des Éduens
Allée des droits de l'enfant
Bureaux N°1 et N° 2
58000 NEVERS

☎ : 03 86 21 44 14

☎ : 03 86 57 65 81

Messagerie : contact@nievre.ufcquechoisir.fr

*La Force Consommateurs qui ... avec Vous AGIT
pour ne pas SUBIR.*

*La Botte de l'UFC
QUE CHOISIR DE LA
NIÈVRE*



DEPOSÉ LE è avril 2020
À distribuer avant le
14 avril 2020

VARENNES VAUZELLES PPDC

P4

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE

PRESSE

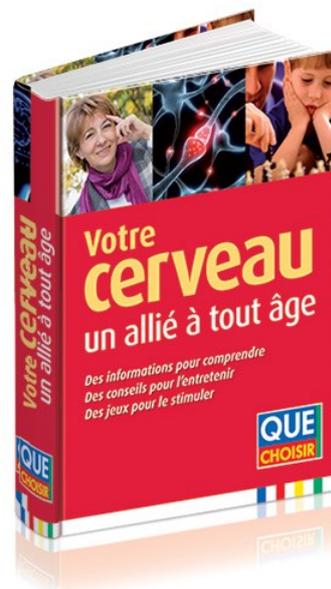
DISTRIBUÉE PAR



DESTINATAIRE :

Retrouvez l'U.F.C. QUE
CHOISIR sur internet :
www.quechoisir.org
Page Facebook :
UFC-Que Choisir de la Nièvre

VIVRE AU QUOTIDIEN



TOUJOURS DISPONIBLES par accès
au site internet pour les abonnés



Secrétariat :
contact@nievre.ufcquechoisir.fr

Litiges :

af.augendre@nievre.ufcquechoisir.fr
gerard.leforestier@nievre.ufcquechoisir.fr
martine.lariche@nievre.ufcquechoisir.fr
rene.bouchonnet@nievre.ufcquechoisir.fr

