

À propos de 60 Millions de consommateurs

60 millions de consommateurs et son site www.60millions-mag.com sont édités par l'Institut national de la consommation (INC), établissement public à caractère industriel et commercial, dont l'une des principales missions est de « regrouper, produire, analyser et diffuser des informations, études, enquêtes et essais » (article L 822-2 du code de la consommation).

L'INC et 60 millions de consommateurs informent les consommateurs, mais ne les défendent pas individuellement. Cette mission est celle des associations agréées, dont la liste figure en page 99.

Le centre d'essais comparatifs achète tous les produits de façon anonyme, comme tous les consommateurs. Les essais de produits répondent à des cahiers des charges complets, définis par les ingénieurs de l'INC, qui s'appuient sur la norme des essais comparatifs NF X 50-005. Ces essais ont pour but de comparer objectivement ces produits et, le cas échéant, de révéler les risques pour la santé ou la sécurité, mais pas de vérifier la conformité des produits aux normes en vigueur. Les essais comparatifs de services et les études juridiques et économiques sont menés avec la même rigueur et la même objectivité.

Il est interdit de reproduire les articles, même partiellement, sans l'autorisation de l'INC. Les informations publiées dans le magazine, en particulier les résultats des essais comparatifs et des études, ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.

60 millions de consommateurs, le magazine réalisé pour vous et avec vous.

sommaire

Édito 3

ALIMENTATION

C d'actualité 6

Déchets alimentaires

Le compost se fait désirer 8

En rayon

Vers une pénurie d'eau minérale ? 12

Fruits et légumes

Quand le prix au kilo s'évapore 13

SANTÉ DES FEMMES : ENCORE DES COMBATS À MENER

Les Françaises en chiffres 16

Prévention

Les oubliées du cœur 18

Médicaments

Taillés pour les hommes 23

Accès aux soins

On veut plus de gynécos ! 27

Avortement

Un accès encore trop fragile 32

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

Contraception

À chaque âge ses solutions 38

Endométriose

Une détection qui progresse 41

Cancer du sein

Du réconfort au prix fort 46

Ménopause

Les clés pour mieux la traverser 50



BURGER/PHANIE

Ostéoporose

Réclamez le dépistage ! 55

Col de l'utérus

Le cancer qui doit disparaître 58

Périnée

Un ami qui vous veut du bien 62

ADOPTER LES BONS PRODUITS

Tampons, serviettes

Toujours pas propres 70

Hygiène

Faut-il céder aux gels intimes ? 76

Applications de suivi menstruel

Attention à vos données 82

Plaisir

On a testé les sex-toys 84

Activité physique

Pratiquez sans entraves 88

Alimentation

La santé dans l'assiette 92

Les experts qui nous ont aidés pour ce numéro

- **D^r Jean-Marc Bohbot**, médecin infectiologue à l'Institut Alfred Fournier à Paris
- **P^r François Carré**, cardiologue, médecin du sport au CHU de Rennes
- **D^r Philippe David**, gynécologue-obstétricien, président de la Commission d'éthique du CNGOF
- **Frédéric de Bels**, responsable du pôle prévention, organisation et parcours de soins de l'Institut national du cancer
- **P^r Bruno Deval**, gynécologue-obstétricien à Paris
- **P^{me} Martine Duclos**, responsable du service de médecine du sport, CHU de Clermont-Ferrand
- **D^r Marc Espié**, oncologue, directeur du Centre des maladies du sein de l'hôpital Saint-Louis, à Paris
- **D^r Phryné Foulc**, dermatologue, spécialiste des pathologies vulvaires au Centre de la femme de Nantes
- **P^r Xavier Fritel**, gynécologue-obstétricien au CHU de Poitiers
- **D^r Fanny Jacq**, psychiatre spécialisée en soins de support chez Resilience
- **D^r Brigitte Letombe**, gynécologue médicale, cofondatrice du collectif All for menopause
- **D^r Julia Maruani**, gynécologue médicale, vice-présidente de la Société française de colposcopie et de pathologie cervico-vaginale
- **D^r Judith Michels**, oncologue à l'Institut Gustave Roussy à Villejuif
- **P^{me} Claire Mounier-Véhier**, cardiologue à l'Institut cœur poumon du CHU de Lille
- **P^r Julien Paccou**, rhumatologue au CHU de Lille
- **D^r Élisabeth Paganelli**, gynécologue-obstétricienne, secrétaire générale du Syndicat des gynécologues et obstétriciens de France
- **P^{me} Florence Trémollières**, endocrinologue et directrice de l'unité Ménopause et prévention de l'ostéoporose au CHU de Toulouse
- **Catherine Vidal**, chercheuse, codirectrice du groupe Genre et recherche en santé au sein du Comité d'éthique de l'Inserm

Les produits cités dans ce numéro sont indiqués à titre d'exemple. La totalité de l'offre commerciale des fabricants ne peut être représentée. Les prix, relevés sur Internet ou en magasin, peuvent fortement varier selon les points de vente.

Tout crédit photo, sauf mention contraire : Getty Images, Adobestock, Shutterstock