

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



Édito3

SANTÉ

C d'actualité6

Franchises médicales
Que vais-je payer ?8

Médicaments
Pharmacie sous influence9

Grippe, covid, bronchiolite...
Tout savoir sur les vaccins10

Maladies auto-immunes
Les femmes sont plus touchées 13

TROUVER LE BON ÉQUILIBRE

Nouvelles routines
10 étapes pour manger mieux 16

Allégations santé
Ce que cache la mention « sans » 22

Fruits et légumes
Comment passer au vert 26

Boisson
Faut-il céder au sans alcool ? 29

Protéines
Moins de viande, mode d'emploi 32

Féculets
Les pâtes, un allié santé 38



Addiction
Décrocher du sucre 42

Contaminations
Cuisiner sans s'intoxiquer 46

Saveurs
Affûtez vos papilles 50

Signes de qualité
Des labels qui ont du goût 54

Arômes
Un vrai parfum d'illusion 56

Le match des cuissons

Wok ou sauteuse, four tradi ou micro-ondes, pourquoi choisir l'un ou l'autre ? Utiliser le bon équipement pour cuire les aliments est important, tant pour le goût que pour la santé (lire p. 68-74).



60 Millions de consommateurs. Hors-Série N°223 - avril/mai 2024



CUISINER SAIN ET GOURMAND

Intelligence artificielle
ChatGPT est-il un Top Chef ? 64

Matériel de cuisine
Le match des cuissons 68

Four à bois, électrique
Concoctez des pizzas maison 75

Décryptage des étiquettes
Quelle appli pour ses courses ? 78

Gnocchis
Ni très tradi ni très healthy 82

Effervescents
Le crémant se rebiffe 84

Pâtes à tarte
Peut mieux faire 87

Tablettes de chocolat
Préférez le noir 92

Beurre, huile, crème...
En quête du sain gras 96

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