

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

SANTÉ

C d'actualité 6

Équipement
Comment filtrer mon eau 8

Surpoids et obésité
La téléconsultation, ça marche ? 10

Bronchiolite
La santé des nourrissons à prix d'or 12

Médicaments
La facture augmente avec les petites boîtes 13

Assurance maladie
Ce courrier qui inquiète les assurés 14

FRUITS & LÉGUMES, C'EST BON POUR CE QU'ON A

Leurs effets sur la santé
Les étonnants pouvoirs des végétaux 18

En coulisses
Que mangent les pros de la santé ? 22

Rééquilibrer ses repas
L'indispensable allié contre l'obésité 27

Lentilles, pois chiches, haricots secs...
Faites le plein de légumineuses 32

Vitalité
8 conseils pour un été vitaminé 36

Pouvoir d'achat
Faire rimer qualité et budget 40

DU MARCHÉ À L'ASSIETTE

Commerces
Où remplir son panier ? 46

Arnaques
Des produits étrangers origine France 50

Calendrier
Profitez-en au bon moment 52

Le goût des tomates

Ce n'est plus ce que c'était ! Oui, mais, depuis une dizaine d'années, les sélectionneurs misent de nouveau sur la saveur et de nombreuses variétés sont disponibles sur les étals. «60» vous guide dans vos choix en fonction des saisons (lire p. 74-79).



Aspect, poids...
Les choisir comme un expert 54

En barquette
Les pièges du tout-prêt 58

Essai
Des salades trop contaminées 62

Conservation
Faites durer vos fruits et légumes ! 68

LA FABRIQUE DES FRUITS & LÉGUMES

Agro-industrie
Pourquoi les tomates n'ont plus de goût 74

Agriculture
Pesticides : encore très présents 80

Maturation
Gare aux couleurs trompeuses 84

Étiquettes
À quels labels se fier ? 88

Jardinage
Créer son potager d'automne 93

Les produits cités dans ce numéro sont indiqués à titre d'exemple. La totalité de l'offre commerciale des producteurs 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