

## À propos de 60 millions de consommateurs

60 millions de consommateurs et son site [www.60millions-mag.com](http://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