

L'INC EN DANGER

Créé en 1966 sous la tutelle du ministère de l'Économie, l'Institut national de la consommation (INC) a pour mission d'aider les consommateurs dans leur vie quotidienne, en les informant et en apportant un appui technique aux associations de défense des consommateurs.

Connu du grand public pour son magazine 60 Millions de consommateurs, lancé en 1970, et pour l'émission ConsoMag, l'INC s'est imposé comme un acteur essentiel de la protection des consommateurs. Ses essais comparatifs, menés depuis les années 1970, ont permis de mettre en lumière des défauts de qualité ou de sécurité sur de nombreux produits – casques, sièges auto, appareils ménagers – contribuant ainsi à faire évoluer les normes et la réglementation.

Pourtant, l'institution traverse une période difficile. Sa subvention publique n'a cessé de baisser, passant de 6,3 millions d'euros en 2012 à 2,7 millions en 2020. Dans un contexte d'économies budgétaires, l'État envisagerait désormais que l'INC se sépare de son magazine, voire que son financement disparaisse totalement du budget 2026. Autrement dit, la fin pure et simple de l'INC.

Un scénario auquel s'opposent de nombreuses associations de consommateurs, dont l'Adéic, qui y voient la disparition d'une « vigie » indispensable pour informer, tester, et protéger les citoyens face aux dérives du marché. Alors que la consommation n'a jamais été aussi complexe, la disparition de cet acteur historique amènerait à la perte d'un contre-pouvoir important face aux géants de la production et de la distribution.



Au sommaire dans les Feuilles de Chou de ce mois

SANTÉ

LES PIÈGES DES A.U.T.....	2
---------------------------	---

VOYAGE

FIN DU TAMPON SUR LES PASSEPORTS DANS L'ESPACE SCHENGEN	3
CARTE BANCAIRE AVALÉE À L'ÉTRANGER : QUE FAIRE ?.....	4

ENVIRONNEMENT

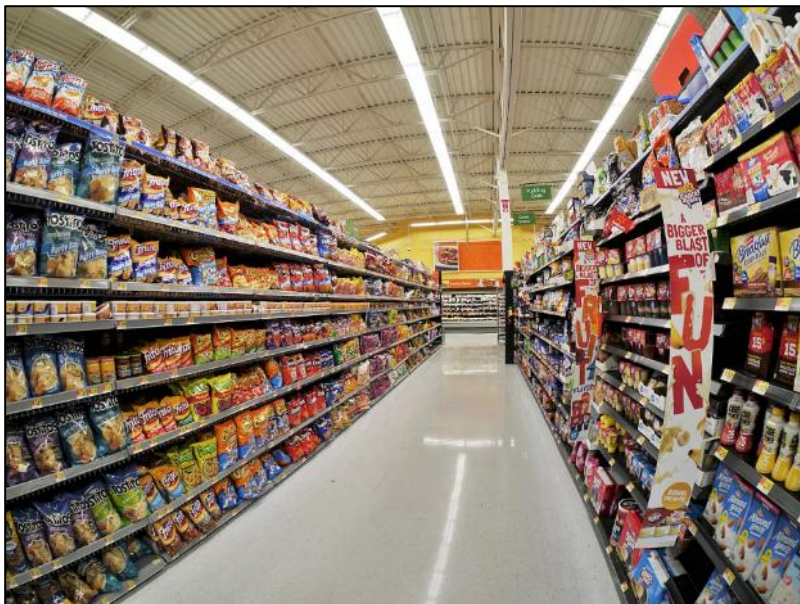
DÉCARBONER LA SANTÉ	5
TENDRE VERS LA SOBRIÉTÉ FONCIÈRE.....	6

ENERGIE

DU CHANGEMENT SUR LES HEURES CREUSES	7
--	---

LES PIÈGES DES A.U.T.

AUT, un sigle de plus pour désigner... des aliments ultratransformés. Ces aliments contiennent des additifs qui incitent, en les rendant plus croustillants ou plus moelleux, à manger plus. Leur utilisation qui n'est pas règlementée est suspectée d'avoir des effets négatifs sur la santé, en particulier sur l'obésité des enfants. Explications.



Courant septembre 2025, l'Unicef a lancé une alerte mondiale en constatant, pour la première fois, un taux d'obésité supérieur à celui de la malnutrition chez les enfants. Quelques jours plus tard, l'association 60 Millions de consommateurs faisait également état d'une enquête ayant passé au crible 43 « aliments du quotidien » pour enfants. Enquête qui démontrait que 80% de ces aliments sont des AUT, contenant au moins un additif, un ingrédient cosmétique, un arôme.

Six catégories d'aliments ont été testées par l'association : yaourts, compotes, fromages, viandes, produits végétaux alternatifs, snacking. Même les produits bio et ceux dotés d'une bonne image sont concernés par les AUT. Ainsi, les enquêteurs de 60 Millions ont pointé 3 AUT pour le Kiri et la Vache qui rit et 6 pour les Flamby de Nestlé et Pat'Patrouille de Yoplait.

Mon premier biscuit récolte bio de Blédina pour des enfants de six mois contient 3 AUT. Et celui de petit-déjeuner miel et chocolat de Belvita, vanté pour son intérêt pour la santé, en a 6 ! De même, des produits alternatifs à la viande sont riches en AUT.

Des additifs, du sucre en excès, de nombreux marqueurs d'ultratransformation affectent des produits, mis en avant par des influenceurs sur les réseaux sociaux, et prisés par les adolescents et les jeunes adultes (Bubble teas, chocolat de Dubaï, Franui...).

Actuellement, les AUT constituent 46 % des apports caloriques des enfants contre 40 % pour les adultes. Plusieurs études dénoncent la nocivité des AUT, accusés de favoriser en particulier l'obésité, le diabète, la dépression.

Pour échapper aux pièges des AUT, trois facteurs sont avancés :

- le prix, les AUT sont souvent moins chers, un additif étant moins coûteux qu'un produit brut,
- la présence de mascottes pour attirer l'œil,
- la liste des ingrédients, plus elle est longue, plus le risque d'AUT augmente.

FIN DU TAMPON SUR LES PASSEPORTS DANS L'ESPACE SCHENGEN

Le traditionnel tampon sur les passeports vit ses derniers mois. Depuis le 12 octobre 2025, l'Union européenne déploie progressivement le système européen d'entrée/sortie (EES, pour Entry Exit System), un dispositif numérique qui enregistre automatiquement les passages des voyageurs aux frontières de l'espace Schengen. L'estampillage manuel des passeports prendra définitivement fin le 10 avril 2026.

Ce système EES s'appliquera aux ressortissants de pays tiers — c'est-à-dire non membres de l'Union européenne ni de l'espace Schengen — effectuant des séjours de courte durée, jusqu'à 90 jours sur une période de 180 jours. Il remplacera les tampons par un enregistrement électronique des entrées et



sorties, incluant les données personnelles et biométriques des voyageurs.

Concrètement, lors du premier passage depuis la mise en place du dispositif, chaque visiteur devra fournir une photo du visage (sauf pour les enfants de moins de 12 ans) et ses empreintes digitales. Ces informations seront ensuite stockées dans une base de données sécurisée. À chaque nouveau franchissement de frontière, le dossier sera simplement mis à jour avec la date, le lieu et l'heure de passage.

Ce système, voulu par la Commission européenne, vise à fluidifier le contrôle aux frontières, renforcer la sécurité et mieux suivre la durée de séjour des visiteurs. Il remplacera les tampons parfois illisibles ou sujets à erreur, tout en facilitant les contrôles automatisés.

Le dispositif concernera les 29 États de l'espace Schengen, parmi lesquels la France, l'Allemagne, l'Espagne, la Pologne ou encore la Norvège. À noter que certains de ces pays — Islande, Liechtenstein, Norvège et Suisse — ne font pas partie de l'Union européenne mais appliquent pleinement les règles Schengen.

Pour connaître les modalités précises d'enregistrement et les conditions de séjour, la fiche officielle du **site Service-Public.fr** détaille le fonctionnement complet du système européen d'entrée/sortie (EES).

CARTE BANCAIRE AVALÉE À L'ÉTRANGER : QUE FAIRE ?

C'est l'une des mésaventures les plus redoutées des voyageurs : voir sa carte bancaire avalée par un distributeur à l'étranger. Une expérience particulièrement stressante. Heureusement, des solutions existent pour débloquer la situation rapidement, à condition de bien connaître les démarches à suivre.



Une carte peut être avalée pour plusieurs raisons : trois codes PIN erronés, une puce défectueuse, un problème technique ou un dépassement de plafond jugé suspect par la banque. Dans certains cas, la carte est aspirée avant même que vous ayez eu le temps de saisir votre code, ce qui rend toute tentative de récupération immédiate impossible.

À l'étranger, la restitution dépend de la politique locale : certaines agences remettent la carte sur présentation d'une pièce d'identité, d'autres exigent une autorisation écrite de votre établissement d'origine.

La première chose à faire est de garder son calme. Si le distributeur est adossé à une agence ouverte, présentez-vous immédiatement au guichet avec une pièce d'identité. Sinon, contactez le service d'urgence de votre banque — en France, la plupart sont accessibles 24h/24, ou le service interbancaire d'opposition au 0 892 705 705. Il est essentiel de faire opposition sans tarder : même si la carte semble bloquée, elle pourrait être récupérée frauduleusement.

Certaines banques peuvent émettre une carte virtuelle utilisable via smartphone ou en ligne, ou envoyer une nouvelle carte à l'étranger en express. Si ce n'est pas possible, un proche peut la réceptionner en France et vous la faire parvenir par transporteur sécurisé (UPS, FedEx, Courrier du Voyageur). En attendant, un transfert d'argent via Western Union ou MoneyGram peut dépanner.

Avant de partir, prévenez votre banque de votre voyage pour éviter les blocages automatiques, vérifiez la validité et les plafonds de votre carte, et notez les numéros d'urgence. Emportez aussi une seconde carte bancaire (de préférence d'un autre réseau) et un peu d'argent liquide. Ces précautions simples peuvent transformer un incident potentiellement catastrophique en simple désagrément de voyage.

DÉCARBONER LA SANTÉ

La santé a un coût invisible : celui de son empreinte carbone. Longtemps épargnées par les politiques climatiques, les industries pharmaceutiques et des dispositifs médicaux sont désormais invitées à se réinventer. Dans deux rapports publiés en 2025, le *think tank* The Shift Project propose une analyse inédite des émissions liées à ces secteurs et trace une feuille de route ambitieuse pour les réduire.

Les résultats sont sans appel : les médicaments consommés en France représentent 9,1 millions de tonnes de CO₂e par an, soit autant qu'un pays comme la Bolivie. Quant aux dispositifs médicaux, ils pèsent 7,4 millions de tonnes de CO₂e. En tout, près de 3 % de l'empreinte carbone nationale provient de la santé – un chiffre rarement évoqué.

Pour les médicaments, la moitié des émissions provient de la production des principes actifs et de la chimie fine, très énergivores et souvent délocalisées dans des pays à énergie carbonée. Auxquels s'ajoutent la logistique et le transport des molécules ou des produits finis, notamment par avion pour les produits les plus sensibles. Côté dispositifs médicaux, les émissions sont liées aux matières premières (plastiques, métaux, composants électroniques), à la fabrication, aux procédés de stérilisation et à la fin de vie encore peu optimisée.

Améliorer la production

Malgré ce constat, les chercheurs du Shift Project affirment qu'une réduction de 70 % des émissions est atteignable d'ici 2050 si l'ensemble des leviers techniques et réglementaires est activé. Pour y parvenir, plusieurs chantiers s'imposent.

D'abord, relocaliser une partie de la production en Europe permettrait de réduire les transports et de mieux maîtriser l'énergie utilisée.

Ensuite, l'industrie doit revoir ses infrastructures : électrification des procédés thermiques, récupération de chaleur... Le potentiel est considérable, d'autant que la consommation énergétique du secteur pharmaceutique dépasserait celle de l'automobile selon certaines estimations européennes.

Autre axe fort : l'éco-conception. Dans les médicaments, cela passe par une réflexion sur la formulation, les excipients ou les emballages. Pour les dispositifs médicaux, cela signifie allonger la durée de vie des équipements, privilégier les matériaux recyclables, développer la maintenance et le reconditionnement. L'imagerie médicale, par exemple, pourrait réduire de moitié ses émissions en prolongeant de quelques années la vie utile des scanners et IRM.

Des pratiques à revoir, du laboratoire à l'hôpital

La transformation ne se limite pas à l'usine. Les achats hospitaliers et les politiques publiques sont identifiés comme des leviers clés. En intégrant un critère carbone dans les appels d'offres et les systèmes de remboursement, les pouvoirs publics peuvent orienter le marché vers des solutions plus durables.

Les pratiques de prescription et d'usage méritent aussi d'être questionnées : surprescriptions, gaspillage de médicaments non consommés, dispositifs à usage unique... Autant de points où sobriété et efficacité environnementale se rejoignent.

Enfin, la standardisation de la comptabilité carbone est un enjeu central. Aujourd'hui, chaque industriel évalue ses émissions avec des méthodologies hétérogènes, rendant les comparaisons difficiles. The Shift Project appelle à la création d'un référentiel européen commun, basé sur les analyses de cycle de vie.

Un défi collectif

La décarbonation ne se fera pas sans une évolution profonde des mentalités : elle doit devenir un pilier stratégique au même titre que la qualité ou la sécurité sanitaire. Cela implique de former les ingénieurs, les médecins, les acheteurs et les décideurs publics à la compréhension de l'impact environnemental des produits de santé.

Certains acteurs du secteur ont déjà commencé à bouger. De grands laboratoires testent des procédés de synthèse moins énergivores, des start-ups explorent les dispositifs médicaux modulables et des hôpitaux expérimentent des plateformes de mutualisation pour réduire les déchets. Mais le mouvement reste encore embryonnaire face à l'ampleur des enjeux.

Au-delà du climat, la décarbonation du système de santé interroge notre rapport à la technologie et à la consommation. Peut-on continuer à produire toujours plus de soins, d'équipements et de médicaments sans réfléchir à leur coût environnemental ?

TENDRE VERS LA SOBRIÉTÉ FONCIÈRE

L'Hérault possède une mosaïque de paysages qui s'étendent de la mer Méditerranée aux montagnes Cévenoles. Cette exposition révèle et anticipe les actions en faveur de la sobriété foncière avec les collectivités locales.

L'exposition se déploie à travers sept grands totems qui abordent la richesse du littoral et des paysages, la valeur des sols et de leurs fonctions, le rôle des acteurs et des outils qui accompagnent les projets, la reconquête des cœurs de bourg, le comblement des dents creuses, la reconversion des friches ou encore la densification des tissus pavillonnaires. Chacun d'eux invite à comprendre, à questionner et à imaginer d'autres manières de bâtir la ville de demain en préservant ce bien commun, les sols.

"Tendre vers la sobriété foncière" propose de regarder autrement les espaces que nous habitons, de faire avec l'existant, de recycler, de renaturer et d'inventer ensemble des futurs désirables pour nos territoires.

Une exposition au CAUE de l'Hérault, 19 rue Saint-Louis, Montpellier du mardi au vendredi de 10h00 à 17h00

Lien pour télécharger les panneaux d'exposition :

📄 <https://www.caue34.fr/agenda/exposition-tendre-vers-la-sobriete-fonciere/>



DU CHANGEMENT SUR LES HEURES CREUSES

Dès le 1er novembre, le dispositif des heures pleines-heures creuses va connaître sa plus grande refonte depuis cinquante ans. En cause : la montée en puissance du solaire, qui pousse la Commission de régulation de l'énergie (CRE) à revoir la répartition horaire pour mieux coller à la production réelle d'électricité. Résultat, jusqu'à 11 millions de foyers verront une partie de leurs heures creuses déplacées vers l'après-midi.

Pendant des décennies, le principe était simple : consommer moins cher la nuit, quand les centrales nucléaires produisaient de l'électricité en continu et que la demande chutait. Mis en place dans les années 1960 puis généralisé après les chocs pétroliers, le tarif heures pleines-heures creuses (HP-HC) visait à lisser la consommation nationale. Près de 14,5 millions de foyers y sont abonnés aujourd'hui.

Mais le modèle énergétique français a évolué. Avec plus de 20 GW de puissance solaire installée ces dernières années, la France produit désormais beaucoup d'électricité en milieu de journée, notamment entre 11h et 16h, lorsque le soleil bat son plein. Problème : ces heures sont encore considérées comme « pleines », alors que le réseau est parfois saturé d'énergie renouvelable.

La Commission de régulation de l'énergie et Enedis, gestionnaire de 95 % du réseau, ont donc décidé de moderniser le système. L'expérimentation lancée fin 2024 s'étendra progressivement jusqu'en 2027, avec un objectif clair : migrer jusqu'à trois heures creuses dans la tranche 11h–17h, principalement durant la période estivale. Les abonnés conserveront toujours au total huit heures creuses quotidiennes, dont au moins cinq consécutives la nuit, dans un créneau entre 23h et 7h.

Si vous souhaitez savoir si vous êtes concerné, il suffit de consulter votre facture ou votre espace client : vos plages horaires actuelles y figurent. Si vos heures creuses sont situées entre 7h et 11h le matin ou 17h et 23h le soir, vous faites probablement partie des 11 millions de Français dont le contrat sera reprogrammé. Ces créneaux sont jugés « mal positionnés » par Enedis, car ils coïncident avec les pics de consommation domestique : douches, cuisson, chauffage, électroménager...



En revanche, 3,5 millions de foyers ne verront aucun changement et conserveront les huit heures creuses qui s'étalent entre 23h et 7h.

Le basculement sera progressif et automatisé. Le point positif, c'est que vous n'aurez rien à faire. Grâce au compteur Linky, Enedis pourra modifier les plages horaires à distance, sans intervention chez les particuliers. L'opération s'étalera sur trois ans, chaque foyer concerné sera informé au moins un mois à l'avance par son fournisseur. Vos appareils connectés au Linky, comme le ballon d'eau chaude, s'adapteront automatiquement aux nouvelles plages horaires.

Autre nouveauté : les heures creuses deviendront saisonnières, avec deux périodes distinctes – hivernale (1^{er} novembre – 31 mars) et estivale (1^{er} avril – 31 octobre) – afin d'épouser les variations de production et de consommation.

Si la réforme bouscule des habitudes vieilles de plusieurs décennies, elle vise avant tout à **réduire les gaspillages et mieux valoriser les énergies renouvelables**. En encourageant les ménages à consommer pendant les heures de production solaire, le réseau espère éviter des pointes de tension... et limiter le recours aux centrales thermiques polluantes.

Une transition douce, mais symbolique : celle du passage d'un modèle centré sur le nucléaire à un système plus souple, où le **prix de l'électricité suit enfin le rythme du soleil**.

SOUTENIR L'ADÉIC-LR

La meilleure façon de soutenir notre travail est en adhérant à notre association.

L'Adéic-LR représente les consommateurs dans diverses instances. Elle donne des avis sur l'implantation des grandes surfaces commerciales, sur l'installation de taxis dans les petites communes, sur les politiques en matière de protection de la mer et des espaces naturels, etc.

Le nombre de ses adhérents donne du poids à ses avis.

La cotisation annuelle est de seulement 10 euros.

La manière la plus simple d'adhérer est de passer par le site dédié :

<https://adeic-lr.assoconnect.com/page/1012050-adherer-a-l-adeic-languedoc-roussillon>

En vous remerciant de votre soutien !

Ont contribué à la rédaction du N°142 des Feuilles de Chou :

Jean-Louis Biot, Frédéric Chardon, Dominique Lassarre, Christophe Prud'homme, Corinne Rabier, Julie Redler, Roseline Vivès.



Les Feuilles de Chou de l'Adéic Languedoc-Roussillon

Association de Défense d'Éducation et d'Information du Consommateur du Languedoc-Roussillon

4, rue Jean Bouin 30000 NÎMES - 07.82.76.30.48 - publications@adeic-lr.fr

Directeur de la publication : Christophe Prud'homme

Rédacteur en Chef : Frédéric Chardon

Crédits photos : Adéic, Pixabay, Wikimedia, flickr,

Pexels, PxHere

