

Actualités consommation



Nouvelle alerte sur les effets néfastes de la lumière bleue

Les LED (diodes électroluminescentes) sont de plus en plus présentes dans notre quotidien, qu'il s'agisse des ampoules (utilisées en remplacement des lampes à incandescence et halogènes, dont la production est interdite depuis respectivement 2013 et 2018), des phares de voitures, des jouets électroniques mais également des écrans d'ordinateurs et de téléphones portables. Elles se sont fortement développées notamment en raison de leurs bonnes performances énergétiques. Elles ont cependant la spécificité d'être particulièrement riches en courtes longueurs d'onde, la fameuse « lumière bleue ». En quelques décennies, l'exposition de la population a considérablement augmenté, notamment avec les éclairages artificiels et les écrans, surtout le soir. Or, d'après l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), cette lumière bleue peut induire des effets néfastes sur la santé de l'Homme comme sur l'environnement.

Les éclairages à LED sont classés depuis 1997 dans des groupes de risque allant de 0 à 3 selon qu'ils sont sans risque (groupe 0) ou qu'ils présentent un risque faible (groupe 1), modéré (groupe 2) ou élevé (groupe 3). Dès 2010, l'agence soulignait la toxicité de la lumière bleue présente dans les éclairages à LED pour la rétine et préconisait d'adapter le cadre réglementaire et normatif. Ce qui a été fait puisque depuis 2015, les lampes à usage domestique doivent obligatoirement faire partie des groupes de risque 0 ou 1.

L'Anses vient de dévoiler les résultats d'une [nouvelle expertise](#), se basant sur l'ensemble des données scientifiques recueillies depuis 2010 et a mis en évidence, à ce titre, de nouveaux effets liés à la lumière bleue des LED. Selon les experts, celle-ci perturbe les rythmes biologiques et le sommeil, en particulier le soir, même en cas d'exposition faible. « *Naturellement, la lumière bleue est plus présente le matin et c'est la lumière rouge qui domine le soir. L'exposition à la lumière bleue le soir perturbe donc complètement notre rythme* ». Ces effets sont particulièrement délétères chez les plus jeunes dont le cristallin qui protège la rétine est plus perméable à la lumière bleue. Or les troubles du sommeil provoquent d'autres effets sanitaires qui peuvent être à l'origine de maladies cardiovasculaires, de l'obésité ou du diabète par exemple. L'exposition chronique à la lumière bleue peut aussi entraîner des effets visuels tels que papillotement (l'impression de scintillement), l'effet de stroboscopie (ralentissement ou immobilité apparents d'un objet en mouvement) ou l'effet de réseau (rémanence d'une image lors d'un bref mouvement oculaire), eux-mêmes pouvant être à l'origine de maux de tête, fatigue visuelle, voire crise d'épilepsie.

L'agence regrette que la réglementation européenne ne s'applique qu'aux éclairages domestiques. Les lampes-torches, les phares des voitures et les jouets ne sont pas concernés alors qu'ils peuvent potentiellement présenter un risque. Elle estime aussi que les valeurs limite d'exposition (VLE) ne sont pas suffisamment protectrices et qu'elles nécessiteraient d'être revues (elles sont en effet inchangées depuis plus de 20 ans). L'Anses recommande donc de privilégier des éclairages domestiques « blanc chaud » (en se référant aux indications sur les emballages) et de limiter l'usage des écrans le soir, surtout pour les enfants et adolescents. Il est aussi préconisé de diminuer la luminosité de ses écrans (ce qui a aussi l'avantage d'économiser de la batterie sans altérer le confort visuel).

À retenir

- Les LED (diodes électroluminescentes) émettent beaucoup de lumière dite « riche en bleu »
- On les trouve notamment dans les écrans (ordinateurs et téléphones portables)
- L'exposition des Français a beaucoup augmenté ces dernières années, avec des effets pouvant être délétères sur la santé
- L'Anses recommande notamment de limiter l'usage d'écran le soir, surtout chez les plus jeunes

Nouvelles cartes de réduction de la SNCF : des inconvénients cachés...

Le 9 mai dernier, la SNCF a lancé ses nouvelles cartes de réduction, dont l'objectif est de permettre aux usagers de voyager moins cher et plus souvent. Les nouvelles offres se veulent également plus simples et plus lisibles (les tarifs de la SNCF étant souvent accusés d'être incompréhensibles et désordonnés). Quatre nouvelles cartes « *Avantages* » sont donc désormais disponibles, pour un prix identique de 49 €, valables un an et permettant de voyager sur les TGV INOUI et les Intercités partout en France. Il s'agit des cartes *Avantages* « Jeunes », « Week-end », « Seniors » et « Famille ». Elles offrent la même réduction garantie pour tous : 30 % de remise pour les adultes et 60 % pour les enfants. Par ailleurs, une carte « Liberté » a également été conçue pour les voyageurs plus réguliers. Pour un prix de 399 € par an, elle permet de voyager à un tarif fixe par destination, toute l'année et partout en France.

Pour Rachel Picard, Directrice générale de *Voyages SNCF* : « *Avec ces nouvelles cartes, nous portons l'ambition de proposer à nos clients un voyage sur deux à tarif réduit. Cette refonte complète des cartes représente un atout de plus pour déployer notre stratégie de croissance afin d'augmenter la part du ferroviaire dans la mobilité des Français. Nous avons pour ambition d'attirer toujours plus de clients et de démocratiser encore plus la grande vitesse : passer de 100 millions à 125 millions de voyageurs en 5 ans* ».

Si, de son côté, la Fnaut salue ces innovations, l'association de consommateurs dénonce toutefois des points défavorables aux voyageurs qui ne sont pas mentionnés dans la communication de la société ferroviaire. En effet, les conditions d'échange et de remboursement se retrouvent dégradées. A titre d'exemple, jusqu'à présent, l'échange ou le remboursement étaient gratuits jusqu'à l'avant-veille du départ. Dorénavant, les porteurs d'une carte (au même titre que les autres voyageurs) devront s'acquitter de 5 € de frais par billet échangé ou annulé moins d'un mois avant le départ. Des frais qui passent à 15 euros par billet les deux derniers jours avant le voyage.

La Fnaut reproche également à la SNCF de réduire le nombre de trains pour lesquels ces réductions seront appliquées, notamment les TGV INOUI qui sont souvent remplacés par des TGV Ouigo, branche « low-cost » de la société, à tarification (et règles) spécifiques.

Mutuelle : les assurés pourront résilier à tout moment

A l'heure actuelle, il n'est possible de résilier sa complémentaire santé qu'à sa date anniversaire, faute de quoi le contrat est tacitement reconduit pour une nouvelle année. A compter du 1^{er} décembre 2020, les Français pourront mettre un terme à leur contrat, individuel ou collectif, à tout moment et sans frais (avec un préavis d'un mois), une fois la première année d'adhésion passée. Cette mesure s'imposera aux trois familles de complémentaire santé (assureurs, mutuelles et institutions de prévoyance). Ces dernières gèrent chaque année 36 milliards d'euros de cotisations.

La proposition de loi des députés *La République en marche* avait été adoptée en mars dernier puis modifiée par le Sénat en mai. La dernière mouture commune sera très prochainement votée. Pour les associations de consommateurs, c'est une bonne nouvelle, permettant de redonner du pouvoir d'achat aux assurés. L'*UFC Que choisir* estime en effet que la mesure pourrait faire gagner un milliard d'euros de pouvoir d'achat par an aux assurés sociaux. En revanche, la *Mutualité française*, ainsi que les cinq grandes centrales syndicales (CFDT, CGT, FO, CFTC, CFE-CGC) impliquées dans la gestion paritaire de ces organismes, dénoncent une réforme imposée « sans concertation ni étude d'impact préalable » et « porteuse de risques majeurs ». Pour la *Mutualité française*, elle aurait même un impact négatif qui « constitue un mauvais coup porté à la solidarité ». L'organisme estime que cela risque d'augmenter les frais de gestion, de pénaliser les assurés les plus fragiles et de rendre inapplicables les engagements des mutuelles, par exemple sur le tiers payant.

Banquet bio-équitable le 26 mai à Strasbourg

Dans le cadre de la « Quinzaine du Commerce Equitable », *Colecosol* organise son banquet bio-équitable dont la 7^{ème} édition aura lieu le dimanche 26 mai de 11h à 14h30 au FEC (Foyer de l'Etudiant Catholique), place Saint-Etienne à Strasbourg.

Cette journée conviviale et gourmande, ponctuée d'animations et en présence d'acteurs de l'économie sociale et solidaire, est toujours une belle occasion d'échanges et de partages. Cette année, *Colecosol* propose un plat de Dhal indien, composé de produits équitables, locaux, biologiques et solidaires. Les entrées, desserts, boissons et autres gourmandises sont réalisés et proposés par leurs partenaires : *Pur Etc.*, *l'Essentiel chez Raphaël*, les *Cafés Sati*, *Les Jardins de Gaïa*, la boulangerie *Bäckerstub* et *Ethiquable*. Le repas sera suivi d'une rencontre, organisée en partenariat avec les Jardins de Gaïa, avec huit producteurs de mangues séchées, d'hibiscus et de rooibos. L'occasion d'échanger avec eux sur leur savoir-faire et les impacts du changement climatique.

Colecosol et la Chambre de Consommation d'Alsace (ZIGetZAG.info) remettront également à cette occasion le prix du [Défi Consom'action](#).

Tarifs : 15 € en [prévente](#), 18 € sur place, 12 € tarif solidaire (étudiants, chômeurs) et 6 € pour les moins de 12 ans.

À voir à la télévision et sur l'Internet...

Tout compte fait - Comment échapper à une alimentation mondialisée ?

Magazine – **Samedi 25 mai 2019 à 14h00 sur France 2**

« Miel : ils se battent pour le retour du "made in France" » / « Cuisiner local : les grands chefs montrent l'exemple ».

Quand l'Europe s'enflamme : maîtriser les incendies

Documentaire – **Samedi 25 mai 2019 à 22h25 sur Arte**

Durant l'été 2018, l'Europe a connu un avant-goût des conséquences prévisibles du changement climatique, avec des températures record et une sécheresse extrême entraînant des feux de forêt d'une ampleur inédite.

L'asperge, l'or blanc du printemps

Documentaire – **Dimanche 26 mai 2019 à 20h50 sur France 5**

Ce légume aux propriétés incroyables a déserté les champs français. Sur les étals des marchés, de mi-mars à mi-juin, il est sain et savoureux à la fois. Très appréciée, l'asperge française a cédé du terrain. Il y a 20 ans, le pays était encore le premier producteur européen.

Capital - Une maison plus grande, sans déménager : ils poussent les murs et cassent les prix

Magazine – **Dimanche 26 mai 2019 à 21h00 sur M6**

« Extension de maison : comment gagner des mètres carrés sans trop dépenser » / « Faire de la place sans se ruiner : mon archi à prix cassé » / « Le boom du simili : quand l'illusion fait vendre ».

À fond sur le champignon

Documentaire – **Dimanche 26 mai 2019 à 21h40 sur France 5**

Il existe des milliers de variétés de champignons. Peu caloriques, goûteux et très savoureux, les champignons ont tout bon. Cueillis en forêt et consommés frais, vendus en conserve ou séchés, que valent-ils ?

Xenius - Le bambou : un matériau qui a de l'avenir

Magazine – **Vendredi 31 mai 2019 à 17h05 sur Arte**

Alors qu'en Amérique du Sud et en Asie le bambou est utilisé depuis des siècles pour bâtir des maisons, cette plante est peu employée comme matériau de construction en Europe.



[Maladie de Lyme : Scandale sanitaire ?](#)

Suivez nos actualités consommation

Sur notre site Internet



Sur notre page Facebook



Lettre d'information du vendredi 24 mai 2019, publiée par la Chambre de Consommation d'Alsace
Contactez-nous par mail : virginie.goblet@cca.asso.fr ou par téléphone 03 88 15 53 93