

## Actualités de la semaine

Au sommaire cette semaine : quels sont les bienfaits pour la santé de consommer régulièrement des légumes secs, connaissez-vous la procédure à suivre si votre banque vous refuse des délais pour rembourser votre crédit, quelle attitude adopter en cas de pénurie de médicaments ?



### Pourquoi manger des légumes secs ?

Les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, haricots blancs) sont excellentes pour la santé. Elles sont riches en fibres et en minéraux, contiennent des protéines végétales et ont un effet rassasiant.

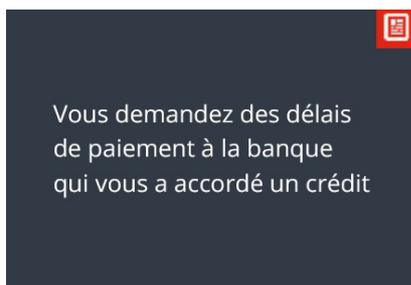
[Voir la vidéo](#)



### A quoi servent les commissions départementales de conciliation ?

Pour certains types de litiges, locataires et propriétaires en situation de conflit, doivent saisir la Commission Départementale de Conciliation avant de faire appel au juge.

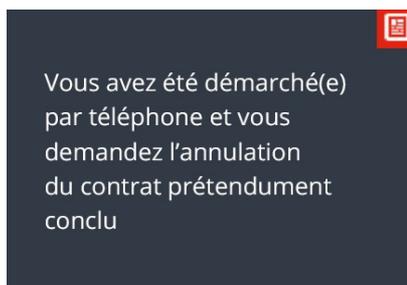
[Voir la vidéo](#)



Vous demandez des délais de paiement à la banque qui vous a accordé un crédit

Trop de crédits et vous n'arrivez plus à rembourser vos mensualités ? Si la banque refuse de rééchelonner l'échéancier, adressez-lui un courrier pour demander des délais de paiement, avant de saisir le juge des contentieux de la protection.

[Utiliser la lettre type](#)



Vous avez été démarché(e) par téléphone et vous demandez l'annulation du contrat prétendument conclu

Vous ne serez engagé(e) qu'après avoir signé et accepté l'offre. Et vous bénéficierez d'un délai de rétractation de 14 jours, à compter de la réception de la commande.

[Utiliser la lettre type](#)



PÉNURIE DE MÉDICAMENTS : CE QU'IL FAUT SAVOIR



PROBIOTIQUES : CE QU'IL FAUT SAVOIR

## Pénurie de médicaments : ce qu'il faut savoir

Epidémie, pathologies hivernales, problèmes de fabrication... peuvent expliquer une pénurie de médicament. Mais attention, remplacer un médicament par un autre n'est pas la solution pour palier à une rupture de stocks.

[Voir la vidéo](#)

## Les probiotiques en questions

Composée de bactéries et de levures naturellement présentes dans notre organisme, les probiotiques peuvent être utiles pour rééquilibrer une flore intestinale ponctuellement fragilisée.

[Voir la vidéo](#)



Chaque mois : 1 chiffre, 1 actu, 1 outil

**LE CHIFFRE CLÉ**  
**3h53**  
C'est le temps moyen passé chaque jour sur les écrans par les jeunes de 15-24 ans (selon Médiamétrie)

**L'ACTUALITÉ**  
Safer Internet Day. Journée de l'Internet sans crainte fête ses 20 ans ! Des ateliers, webinaires et ressources pédagogiques gratuites pour sensibiliser les jeunes au numérique seront au rendez-vous.

**L'OUTIL**  
Niveau scolaire : Comment protéger ses données personnelles ?

[Inscrivez-vous à la lettre d'information Education](#)

[Fiches pratiques](#) | [Lettres types](#) | [Simulateurs](#) | [Associations de consommateurs](#)

Institut National de la Consommation  
76, avenue Pierre Brossolette  
92240 MALAKOFF



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }} car vous vous êtes abonné à la lettre d'information du site de l'Institut national de la consommation ([mentions légales](#)). Vous pouvez mettre fin à ces envois en cliquant sur le lien de désinscription situé au bas de ce mail. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition ou d'effacement de vos données en nous écrivant à l'adresse [dpo@inc60.fr](mailto:dpo@inc60.fr).

A tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la Cnil.

[Se désinscrire](#)