

Printemps des consommateurs: Consommer Responsable 2

Pour vous, Consommer responsable c'est penser à :

- l'écologie ● ✓
- l'économie ● ✓
- ma santé ● ✓
- l'éthique ● ✓

[Consommer responsable](#) prend en compte le développement durable mais aussi une consommation plus respectueuse de VOTRE santé, de l'économie générale, locale mais aussi VOS économies, plus respectueuse de la société et de la planète

Quelle eau est la plus responsable ?

- Mont Blanc ✗
- San Pellegrino ✗
- Eau du robinet ✓
- Cristalline ✗

Contrairement à une idée reçue, l'eau du robinet est très bonne pour la santé. Elle est conforme à des exigences sanitaires très strictes et ne présente aucun danger pour la santé. Le grand problème de l'eau en bouteille est qu'elle engendre beaucoup de déchets. De plus, des microplastiques peuvent se détacher dans l'eau et ainsi entrer dans votre corps. À cela s'ajoute les transports depuis les sources qui sont coûteux en énergie.

Attention aux carafes filtrantes : la plupart des logements reçoivent une eau potable, après utilisation d'une carafe, l'eau est souvent dégradée. Les carafes neuves sont plutôt efficaces mais dans la durée elles dégradent l'eau...

Combien y a-t-il de métaux dans un smartphone ?

- 45 ● ✓
- 20 ● ✗
- 65 ● ✗
- Aucun ● ✗

En moyenne, on trouve une quarantaine de métaux dans un smartphone. Ce sont d'ailleurs beaucoup de "terres rares". Le gros problème de ces métaux rares est leur condition d'extraction qui est souvent scandaleuse. Elle se fait au détriment des populations locales, elle est très énergivore et demande une grande consommation d'eau, de la déforestation, et produit des déchets miniers.

Les smartphones ne sont quasiment pas recyclables : il y a beaucoup de microcomposants, et les métaux sont donc très difficiles à séparer. Même si le recyclage se développe, il sera toujours impossible de recycler à 100%, ce qui implique un épuisement des ressources. Pour limiter les dégâts, il nous faut éviter de renouveler son smartphone tous les ans et penser aux circuits de réutilisation (reconditionnement, seconde main).

Lequel de ces shampoings présente le moins d'allergènes?

- Garnier Ultra Doux Argile douce et cédrat • ✗
- Eco+ Shampoing aux oeufs • ✓
- Heads & Shoulders 2 en 1 • ✗
- Bio Labell Shampoing doux camomille • ✗

Il existe de nombreux allergènes dans nos produits d'hygiène et cosmétiques du quotidien. Certains sont plus dangereux que d'autres, encore faut-il les connaître ! Pour vous aider, l'UFC-Que Choisir vous propose l'application mobile [QuelCosmetic](#) qui répertorie les produits et leur contenance et classe leur dangerosité en fonction des allergènes présents et suite à des tests laboratoires.

Quel petit déjeuner privilégier ?

- Gauche: Céréale Lion, lait, jus de fruit Joker • ✗
- Droite: Céréale muesli et fruit sec, jus d'orange frais, thé, fromage blanc • ✓
- Rien • ✗

Il est recommandé de prendre un petit déjeuner, même si vous voulez perdre du poids. Le petit déjeuner apporte l'énergie nécessaire à votre corps et à votre cerveau pour tenir jusqu'à midi. Un bon petit déjeuner se compose d'une source en céréale : favorisez le pain complet ou les céréales muesli qui produisent moins d'insuline. Pour les céréales du commerce, il faut faire attention au taux de sucre souvent très élevé. Vous pouvez ensuite prendre une boisson chaude (non sucré de préférence !), un laitage (lait, fromage blanc, même du fromage !) et un fruit de saison entier ou pressé. Pour les jus de fruits du commerce, privilégiez les 100% pur jus ! Et si vous préférez le salé au sucré, deux oeufs, du pain complet et du fromage ! Pour tout ça, pensez au circuit court, meilleur pour la santé de la planète. Et pour vous aider à faire le tri dans le magasin, il existe de nombreuses applications comme Yuka, Open-FoodFacts, pour vous aider à analyser les produits ! Attention, toutes ne sont pas indépendantes. Pensez à rechercher le [Nutriscore](#), (logo 5 couleurs) visible maintenant sur beaucoup de produits vous permet de comparer la qualité nutritionnelle des produits.