

Ce site utilise et partage avec des tiers (partenaires ou prestataires) des cookies et autres traceurs à des fins de statistiques et de mesure d'audience, de partage de contenu sur les réseaux sociaux et d'utilisation d'outils de visualisation multimédia.

Le dépôt de ces cookies est soumis à l'obtention de votre consentement préalable à l'exception de certains cookies nécessaires au fonctionnement du site et des cookies de mesures d'audience pouvant être regardés comme exempts de consentement. Vous pouvez paramétrer votre choix, finalité par finalité, en cliquant sur « Paramétrer » et modifier votre choix à tout moment lors de votre navigation sur le site en cliquant sur l'onglet « Gérer les cookies » (accessible sur le site, en bas de page). Pour plus d'informations, [voir notre politique Cookies](#).

[ACCEPTER](#)

L'INSTANT CONSO

Les vidéos des Centres Techniques Régionaux de la Consommation

Date de publication : **23/05/2022 - Droit/justice**



La nouvelle saison des vidéos "L'Instant Conso" est disponible.

Elle est réalisée par le réseau des Centres Techniques Régionaux de la Consommation (CTRC).

Les vidéos sont diffusées sur les 24 antennes régionales de France 3. Elles font peau neuve et se veulent plus dynamiques et plus rythmées.

D'une durée de 2 minutes, elles présentent une question de consommation qui concerne tous les publics et tous les sujets de la vie courante. Des spécialistes délivrent des conseils, avis, recommandations et informations, pour

consommer mieux et connaître ses droits.

(*) Réalisées avec les **Centres Techniques Régionaux de la Consommation (CTRC)**.



Chaque semaine, retrouvez sur notre site, la nouvelle vidéo "L'Instant Conso".

Titre des vidéos	CTRC
Comment choisir son comté ?	Familles Rurales du Doubs du CTRC Bourgogne-Franche-Comté
Habitat collectif : valorisez vos bio-déchets grâce au compostage !	INDECOSA-CGT 33 de l'Union des CTRC/ALPC en Bourgogne-Franche-Comté
Charges locatives : comment ça marche ?	INDECOSA CGT 40 et AFOC 40, de l'Union des CTRC Nouvelle-Aquitaine
Habitat social : prenez vos affaires en mains !	INDECOSA CGT 57 de la Chambre de Consommation Grand Est
Détecteur de fumée : comment l'installer et l'entretenir	CNL 67 de l'Union pour la Consommation Grand Est
Maisons France services : tous les services publics près de chez vous	ASSECO CFDT Auxerre 89 du CTRC Bourgogne-Franche-Comté
Surendettement : comment trouver de l'aide ?	CSF 87 du CTRC Nouvelle-aquitaine
4 bonnes raisons de boire l'eau du robinet	Familles Rurales 87 du CTRC Nouvelle-aquitaine
Et si on arrêta de manger du plastique ?	CLCV 34 du CTRC Occitanie
Location de véhicules entre particuliers : évitez les déconvenues !	Association de consommateurs Paris Nord-Est du CTRC Île-de-France
Rénovation énergétique : attention aux arnaques !	INDECOSA CGT 83 du CTRC PACA
Comment bien choisir son garage ?	Famille de France 13 du CTRC PACA
Quelqu'un a usurpé mon identité : que dois-je faire ?	Familles Rurales 21 du CTRC Bourgogne-Franche-Comté
Pourquoi utiliser des couches lavables dans les crèches ?	Famille Rurales du Doubs du CTRC Bourgogne-Franche-Comté
Changement de contrat d'énergie, soyez vigilants !	CLCV 50 du CTRC Normandie
Troubles psychiques : comment se loger en autonomie ?	UDAF 50 du CTRC Normandie
Achats de biens ménagers en Belgique : quelles sont vos garanties ?	Familles Rurales Orgeco 5 du CTRC Hauts-de-France
Véhicule d'occasion chez un professionnel : les avantages de la garantie légale de conformité	Familles de France 62 du CTRC Hauts-de-France

<u>Difficultés budgétaires : où obtenir de l'aide ?</u>	Familles Rurales 22, UDAF 22 et Maison de la Consommation et de l'Environnement de Bretagne
<u>Assurance dépendance : ce qu'il faut savoir avant de souscrire</u>	CSF et de la Maison de la Consommation et de l'Environnement de Bretagne
<u>Assurance et démarchage téléphonique : vers une meilleure protection des consommateurs</u>	CLCV 41 du CTRC Centre Val-de-Loire
<u>Un supermarché coopératif et participatif : qu'est-ce que c'est ?</u>	Familles Rurales 45 du CTRC Centre Val-de-Loire
<u>Résiliation d'un bail de location : que dit la loi ?</u>	CNL67 de la Chambre de Consommation d'Alsace
<u>Pourquoi et comment créer des composteurs collectifs ?</u>	CSF 67 de la Chambre de Consommation d'Alsace
<u>Numérique : comment rester connecté ?</u>	ALLDC 35 de la de la Maison de la Consommation et de l'environnement de Bretagne
<u>L'habitat participatif : comment ça marche ?</u>	Association Parasol de la Maison de la Consommation et de l'environnement de Bretagne
<u>Contrats d'assurance : comment résilier avant échéance ?</u>	Familles de France 62 avec le CTRC Hauts de France
<u>Médicaments : acceptez le générique ou payez plus cher !</u>	Familles Rurales 21 du CTRC du CTRC Bourgogne-Franche-Comté
<u>Cafés et baguettes suspendus : un geste solidaire</u>	CSF 21 du CTRC Bourgogne-Franche Comté
<u>La garantie de conformité : un enjeu écologique !</u>	AFC du Compiégnois du CTRC Hauts de France
<u>Encadrement du prix des loyers : comment ça marche ?</u>	CNL 67 de la Chambre de Consommation d'Alsace
<u>Punaises de lit et logement collectif : quels sont vos droits et vos devoirs ?</u>	UD Confédération Syndicale des Familles 67 de la Chambre de Consommation d'Alsace
<u>Logement indigne et non décent : comment réagir ?</u>	UD Confédération Syndicale des Familles 67 de la Chambre de Consommation d'Alsace
<u>Ressourceries : une seconde vie pour vos objets !</u>	ASSECO CFDT Yonne du CTRC Bourgogne-Franche-Comté
<u>Précarité énergétique : comment limiter les risques pour votre santé ?</u>	INDECOSA CGT 61 et CTRC Normandie
<u>Tri des emballages plastiques : que signifient tous ces logos ?</u>	Léo-Lagrange IDF du CTRC IDF
<u>Santé : comment sont représentés les patients ?</u>	Indecosa CGT 83 du CTRC PACA
<u>Etat des lieux : attention aux documents réalisés sur tablette par un prestataire</u>	AFOC 84, AFOC 83 et AFOC 04 du CTRC PACA
<u>Leasing automobile : comment ça marche ?</u>	INFormation DEFense des CONSOMMATEURS SALariés des CTRC ALPC en Nouvelle Aquitaine
<u>Ne jetez pas vos médicaments à la poubelle !</u>	Léo Lagrange Ile-de-France du CTRC Ile-de-France
<u>Transports : une action solidaire en milieu rural</u>	Familles Rurales 37 du CTRC Centre Val-de-Loire
<u>Assurance affinitaire : vérifiez qu'elle est adaptée à vos besoins !</u>	Indecosa CGT 37 du CTRC Centre Val-de-Loire

<u>3 recettes maison pour consommer moins de plastique</u>	Centre Social et Familial AGF de Wasselonne de l'Union pour la Consommation Grand Est
<u>Bail mobilité : quels avantages pour le locataire ?</u>	CNL de l'Union pour la Consommation Grand Est
<u>Comment financer son permis de conduire ?</u>	Afoc 21 du CTCRC Bourgogne-Franche Comté
<u>L'isolation à 1 euro : attention au démarchage</u>	CLCV Gironde de l'Union des CTCRC ALPC
<u>Comment protéger ses données personnelles ?</u>	L'association Gulliver de la Maison de la Consommation et de l'Environnement de Bretagne
<u>Aliments ultra-transformés, pourquoi les éviter ?</u>	L'association La Bonne Assiette de la Maison de la Consommation et de l'Environnement de Bretagne
<u>Préparez-vous à la fin des tarifs réglementés !</u>	Indecosa CGT 33 de l'Union des Centres Techniques Régionaux de la Consommation ALPC en Nouvelle Aquitaine
<u>Réparation auto : pensez aux pièces d'occasion !</u>	Familles de France 62 du CTCRC Hauts-de-France
<u>Pourquoi sauvegarder ses documents dématérialisés ?</u>	Familles de France 62 du CTCRC Hauts-de-France
<u>Charges locatives : le guide pratique</u>	UD CSF 87 de l'Union des CTCRC Nouvelle Aquitaine
<u>Nos conseils pour éviter le démarchage téléphonique</u>	Action Conso Limoges de l'Union des CTCRC ALPS
<u>Rénovation énergétique : on vous aide pour vos travaux !</u>	Centre Technique Régional de la Consommation Normande et Biomasse Normandie
<u>Le guide de la réparation</u>	Centre Technique Régional de la Consommation Normande et Collectif Normand des Ressourceries et Acteurs du F
<u>Quel délai de rétractation sur les foires ?</u>	CLCV 34 du Centre Technique Régional de la Consommation
<u>Les astuces pour réduire le gaspillage alimentaire</u>	CLCV 34 du Centre Technique Régional de la Consommation
<u>L'expertise automobile, comment ça marche ?</u>	Familles de France 13 du Centre Technique Régional de la Consommation PACA
<u>Fruits et légumes : préférez les circuits courts</u>	CLCV 13 du Centre Technique Régional de la Consommation
<u>Produits ménagers : nettoyez au naturel!</u>	Chambre de Consommation d'Alsace de l'Union pour la Consommation Grand Est
<u>Market place : quelles précautions prendre ?</u>	ADC Paris Nord Est/CLCV du Centre Technique Régional de la Consommation Ile-de-France
<u>Oubliez les emballages, découvrez le vrac !</u>	Familles Rurales 21 du Centre Technique Régional de la Consommation Bourgogne-Franche Comté
<u>"Bon" ou "mauvais" miel ? Bientôt plus d'infos sur l'étiquette !</u>	Avec la participation de l'association Léo Lagrange de la Consommation et de l'Environnement Technique Régional de la Consommation IDF
<u>Comment améliorer la qualité de l'air intérieur ?</u>	CLCV 34 du Centre Technique Régional de la Consommation
<u>Les circuits courts, comment ça marche ?</u>	Familles Rurales - Fédération du Doubs du Centre Technique Régional de la Consommation Bourgogne - Franche Comté

<u>Fracture numérique : comment réduire le fossé ?</u>	Familles Rurales - Fédération du Doubs du Centre Technique Régional de la Consommation Bourgogne - Franche Comté
<u>Contrats de télésurveillance : ce que vous devez vérifier</u>	Familles Rurales 45 du Centre Technique Régional de la Consommation Centre Val-de-Loire
<u>Fragilité financière : une offre bancaire pour vous protéger</u>	CLCV Touraine du Centre Technique Régional de la Consommation Centre Val-de-Loire
<u>Bouteilles en verre : pensez à la consigne</u>	Familles Rurales 67 de l'Union pour la Consommation Bourgogne-Franche Comté
<u>Electricité : l'autoconsommation, comment ça marche ?</u>	Familles Rurales 67 de l'Union pour la Consommation Bourgogne-Franche Comté
<u>Santé : une aide au paiement de votre complémentaire</u>	Indecosa-CGT 83 du Centre Technique Régional de la Consommation PACA
<u>Troubles de voisinage, que faire ?</u>	AFOC 83 du Centre Technique Régional de la Consommation PACA
<u>Maladie de Lyme : comment prévenir et traiter une infection ?</u>	Chambre de Consommation d'Alsace de l'Union pour la Consommation Grand-Est
<u>Déodorants et anti-transpirants : les produits à éviter</u>	Familles de France 55 de l'Union pour la Consommation Bourgogne-Franche Comté
<u>Montres connectées : quels risques pour les enfants ?</u>	CDAFAL 70 du Centre Technique Régional de la Consommation Bourgogne-Franche Comté
<u>Publicité et crédit conso : quelles sont les mentions légales ?</u>	Familles de France 62 du Centre Technique Régional de la Consommation Hauts-de-France
<u>Surendettement et expulsion : ce qui change en 2019</u>	Familles de France 62 du Centre Technique Régional de la Consommation Hauts-de-France
<u>Rénovation énergétique : quelles aides pour vos projets ?</u>	CNL 2A du Centre Technique Régional de la Consommation Bourgogne-Franche Comté
<u>A la maison et à la cantine, fini le gaspillage !</u>	Centre Technique Régional de la Consommation Centre Val-de-Loire Lycée professionnel Finosello
<u>Franchiseur ou franchisé : quelle responsabilité ?</u>	CNL 21 du Centre Technique Régional de la Consommation Bourgogne-Franche Comté
<u>Que dois-je faire si mon avion est annulé ou retardé ?</u>	Asseco-CFDT Haute Garonne-Ariège du Centre Technique Régional de la Consommation Occitanie
<u>Vente ou location, demandez les diagnostics techniques !</u>	Asseco-CFDT Haute Garonne-Ariège du Centre Technique Régional de la Consommation Occitanie
<u>Pourquoi acheter son pain chez un paysan boulanger ?</u>	Asseco-CFDT 89 du Centre Technique Régional de la Consommation Bourgogne-Franche Comté
<u>Séniors et aide à domicile : quelle formule choisir ?</u>	Afoc 35 de la Maison de la Consommation et de l'Environnement Bretagne
<u>Comment éviter le vol de vélo ?</u>	Rayons d'Action de la Maison de la Consommation et de l'Environnement de Bretagne
<u>Réparations : que doit faire le locataire</u>	UD CSF 87 de l'Union des Centres Techniques Régionaux de la Consommation Nouvelle Aquitaine

<u>Auto : quelles précautions prendre avant réparation ?</u>	AFOC 17 de l'Union des Centres Techniques Région Consommation ALPC
<u>Comment bien choisir son auto école ?</u>	CLCV 34 du Centre Technique de la Consommation
<u>Le marquage CE, un gage de qualité ?</u>	ALLDC 75 du Centre Technique de la Consommation
<u>Informatique : comment bien gérer les cookies ?</u>	AFC 78 du Centre Technique de la Consommation
<u>Alimentation positive : relevez le défi en famille</u>	Familles Rurales 37 du Centre Technique de la Cons Val-de-Loire
<u>Comment consommer bio et responsable ?</u>	Association Familiale de Douvres-la-Délivrande du C Régional de la Consommation Normandie
<u>Etat des lieux d'entrée : comment bien le préparer ?</u>	CSF 14 du Centre Technique Régional de la Consom
<u>Signal conso : l'appli Test de signalement</u>	Familles Rurales 41 du Centre Technique Régional d Consommation Centre-Val de Loire
<u>Endettement : pensez aux aides financières d'Emmaüs</u>	CLCV 71 du Centre Technique Régional de la Conso Bourgogne-Franche-Comté
<u>Ados : des conseils pour une meilleure alimentation</u>	ADEIC Languedoc-Roussillon du Centre Technique R Consommation Occitanie
<u>Tatouages : quelles précautions prendre ?</u>	Familles de France 54 de l'Union pour la Consomma
<u>Achetez local !</u>	ADEIC 2B du Centre Technique Régional de la Cons
<u>Dites au revoir au plastique !</u>	ADEIC 2B du Centre Technique Régional de la Cons
<u>Moyens de paiement : ce qu'un commerçant peut accepter ou refuser</u>	CLCV 83 du Centre Technique Régional de la Conso Alpes-Côte d'Azur
<u>Produits défectueux : surveillez les avis de rappel !</u>	Indecosa CGT 83 du Centre Technique Régional de Provence-Alpes-Côte d'Azur
<u>Label RGE : comment ça marche ?</u>	Familles de France 62 du CTRC Hauts-de-France
<u>Pour les séniors, pensez à la téléassistance !</u>	Familles Rurales 50 du CTRC Normandie
<u>Comment réduire la pollution de l'eau ?</u>	Indecosa CGT 40 de l'Union des Centres Techniques Consommation Nouvelle Aquitaine
<u>Créances : vérifiez si vous devez toujours payer !</u>	Familles de France 62 du CTRC Hauts-de-France
<u>Donnez une seconde vie à vos objets !</u>	UDAF 61 du CTRC Normandie
<u>Des travaux ? Pensez aux matériaux biosourcés !</u>	Léo Lagrange consommation IDF du CTRC IDF
<u>Le non paiement du loyer : un acte encadré !</u>	UD CSF 87 de l'Union des Centres Techniques Régi Consommation Nouvelle Aquitaine
<u>Achat d'un véhicule d'occasion : quelles garanties ?</u>	Action Conso 87 de l'Union des Centres Techniques Consommation Nouvelle Aquitaine
<u>Un label pour mieux choisir son auto-école</u>	CSF 21 et CTRC Bourgogne-Franche Comté

<u>Auto : n'oubliez pas la vignette crit'air !</u>	Familles Rurales 21 du CTRC Bourgogne-Franche-Comté
<u>Pratique et pas cher : découvrez l'autopartage !</u>	Fnaut Grand Est de l'Union pour la Consommation
<u>Retard de livraison : que faire ?</u>	Associations Familiales Catholiques 75 du CTRC Ile-de-France
<u>Surexposition aux écrans : quels risques prenons-nous ?</u>	CSF Damelevières 54 de l'Union pour la Consommation
<u>Logement indécent : que faire ?</u>	CLCV 29 de la Maison de la Consommation et de l'Environnement de Bretagne
<u>Champignons : comment réussir sa cueillette ?</u>	Société Mycologique de Rennes de la Maison de la Consommation et de l'Environnement de Bretagne
<u>Valorisez vos déchets verts</u>	Fédération IVINE et Vert le Jardin 35 de la Maison de la Consommation et de l'Environnement de Bretagne
<u>Travail forcé et travail des enfants, comment agir ?</u>	ADEIC 31 du CTRC Occitanie
<u>Voyage à forfait, quels sont mes droits ?</u>	Indecosa CGT 45 et CTRC Centre-Val de Loire
<u>Alim'confiance : les résultats des contrôles sanitaires en ligne</u>	CLCV Touraine et CTRC Centre-Val de Loire
<u>Repair café : donnez une seconde vie à vos objets</u>	CTRC Ile-de-France
<u>Laissez les ping calls sur répondeur</u>	CTRC Hauts-de-France
<u>Remboursement anticipé d'un crédit conso : attention aux indemnités</u>	Familles de France 62 et CTRC Hauts-de-France
<u>Comment choisir son vélo électrique ?</u>	ADEME IDF et le CTRC Ile-de-France
<u>Attention aux contrats dématérialisés</u>	Indecosa CGT 2A et CTRC Corse
<u>Location saisonnière ou annuelle : il y a des règles</u>	CNL 2A et CTRC Corse
<u>Nouveau contrôle technique : plus sévère et plus cher</u>	CLCV 25 et CTRC Bourgogne-Franche-Comté
<u>Sur le campus, trouvez une aide alimentaire !</u>	Familles Rurales 21 et CTRC Bourgogne-Franche-Comté
<u>Dépôt de garantie : quelles sont les règles ?</u>	INDECOSA CGT 19 de l'Union des Centres Techniques Régionaux de la Consommation ALPC.
<u>Méfiez-vous des pièges du shopping online !</u>	Association AACC 87 de l'Union des Centres Techniques Régionaux de la Consommation ALPC
<u>Personnes âgées dépendantes : quel EHPAD choisir ?</u>	INDECOSA CGT 57 de l'Union pour la Consommation
<u>Apprenez à repérer un produit bio !</u>	Bio en Grand Est de l'Union pour la Consommation
<u>Etat des lieux : soyez sérieux !</u>	CLCV 92 de la Maison de la Consommation et de l'Environnement de Bretagne
<u>Méfiez-vous du démarchage à distance !</u>	CLCV 17 de l'Union des Centres Techniques Régionaux de la Consommation ALPC
<u>Santé : le rôle des représentants des usagers</u>	Indecosa CGT 35 de la Maison de la Consommation et de l'Environnement de Bretagne

<u>Le microcrédit personnel : un prêt pour vos projets d'insertion</u>	AFL Sud Gironde de l'Union des Centres Techniques Consommation ALPC
<u>Les bons gestes pour réduire sa facture d'énergie</u>	CNL 67 de l'Union pour la Consommation Grand Est
<u>Visale : la caution pour trouver un logement</u>	AFOC 84 du CTRC PACA
<u>Location : trouvez un terrain d'entente !</u>	Familles de France 13 du CTRC PACA
<u>Surendettement : comment s'en sortir ?</u>	Orgeco 06 du CTRC PACA
<u>Voiture, pourquoi pas des pièces d'occasion</u>	Indecosa CGT 18 du CTRC Centre-Val de Loire
<u>Location : pensez au diagnostic électrique</u>	Familles Rurales 37 du CTRC Centre-Val de Loire
<u>Dégâts des eaux : que faire ?</u>	Asseco CFDT 31 de l'Union des CTRC Occitanie
<u>Dépannage d'urgence : fini les arnaques !</u>	AFC 81 de l'Union des CTRC Occitanie
<u>Soignez vos appareils ménagers</u>	GRAPE Normandie du CTRC Normandie
<u>A quoi m'engage un devis ?</u>	CSF 76 du CTRC Normandie
<u>Dettes anciennes : faut-il payer ?</u>	CTRC Hauts de France
<u>Rachat de crédit immobilier : calculez votre coût !</u>	Familles Rurales 59 du CTRC Hauts de France
<u>Fini les punaises de lit !</u>	UD-CSF 87 de l'Union des CTRC en Nouvelle Aquitaine
<u>Trinquiez... avec l'eau du robinet !</u>	CSF 67 de l'Union pour la Consommation Grand Est
<u>Poser, c'est payer</u>	CTRC Normandie
<u>Comment vendre un bien loué ?</u>	CTRC Normandie
<u>Le covoiturage, comment ça marche ?</u>	Associations Familiales Laïques du CTRC Franche Comté
<u>Etiquetage des viandes : ce qu'il faut savoir</u>	Familles Rurales 25 de l'Union Bourgogne-Franche Comté
<u>Le mandat de vente, c'est quoi ?</u>	CTRC Lorraine de l'Union pour la Consommation Grand Est
<u>Fini le gaspillage !</u>	Familles Rurales 67 de l'Union pour la Consommation Grand Est
<u>AOP, quelles garanties ?</u>	Indecosa CGT Corse du sud du CTRC Corse
<u>Déchets : consommez responsable</u>	ADEIC Haute Corse du CTRC Corse
<u>Garages solidaires, comment ça marche ?</u>	Familles Rurales 21 de l'Union Bourgogne-Franche Comté
<u>A la recherche des comptes inactifs</u>	ASSECO CFDT 89 de l'Union Bourgogne-Franche Comté
<u>Location, qui fait quoi ?</u>	CGL 13 du CTRC PACA
<u>Pensez au recours direct</u>	Familles de France 13 du CTRC PACA
<u>Chauffage d'appoint ou pas ?</u>	ALLDC du CTRC Ile-de-France
<u>Rachat de crédit, attention aux pièges !</u>	ALLDC du CTRC Ile-de-France

[Comment saisir la Commission de surendettement ?](#)

Indecosa CGT 37 du CTRC Centre-Val de Loire

[Dépôt de garantie : quelles sont les règles ?](#)

CLCV 41 du CTRC Centre-Val de Loire

[Un litige de consommation ? Faites appel aux médiateurs !](#)

Familles Rurales 35 de la MCE de Bretagne

[Finis les pesticides : jardinez au naturel !](#)

Eau et rivières de Bretagne de la MCE de Bretagne

[Mitoyenneté : quelles sont les règles ?](#)

CNAFC 81 de de l'Union des CTRC Occitanie

[Déchets ménagers : comment les valoriser ?](#)

Asseco CFDT 31 de l'Union des CTRC Occitanie

[Roulez en vélo partagé !](#)

Indecosa CGT 40 de l'Union des CTRC Nouvelle Aquitaine

[Stop au démarchage téléphonique](#)

Afoc 86 de l'Union des CTRC Aquitaine-Limousin-Poitou

> [Voir toutes les vidéos L'Instant Conso](#)

URL source: <https://inc-conso.fr/content/linstant-conso>