

# INC

INSTITUT NATIONAL  
DE LA CONSOMMATION



## Les fruits et légumes : la clé d'une alimentation saine !

La consommation de fruits et légumes est l'un des éléments essentiels pour une bonne santé.

Dans cette série de vidéos ConsoMag réalisées avec l'Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes (Aprifel), ConsoMag vous donne des conseils pour les intégrer plus facilement dans votre alimentation quotidienne.

[Voir le dossier](#)

## Actualités



## Les maisons France services : un accompagnement au plus proche des citoyens

Pour votre demande de passeport, une question sur vos impôts, votre retraite, ou vos allocations familiales... À moins de 20 minutes de chez vous, les conseillers France services vous accompagnent dans toutes vos démarches du quotidien.

[Lire l'article](#)

## Comment limiter le gaspillage alimentaire ?

En France, chaque habitant jette 29 kg de biodéchets par an, dont 7 kg encore emballés. Pour réduire le gaspillage alimentaire, sortez les biodéchets de la poubelle.

[Voir la vidéo](#)



## De nouveaux droits en cas de suppression des trains de grande ligne !

Le règlement 2021/782 donne de nouveaux droits aux voyageurs en cas de suppression de trains de grande ligne pour le trafic national et international. Quels sont-ils ?

[Voir la vidéo](#)



## Trajets en train, qui nous transporte ?

En France, plus de cinq millions de personnes circulent via le réseau de voies ferrées chaque jour. Mais qui nous transporte exactement ?

[Voir la vidéo](#)



## Comment se protéger contre les arnaques bancaires et financières ?

Arnaque au faux conseiller bancaire, skimming, propositions frauduleuses de crédit... Nos experts font le point sur les différents types d'arnaques bancaires

et financières, vous expliquent comment les éviter et réagir si vous avez été piégé.

[Voir le dossier](#)

[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](#)

© 2024 - Institut National de la Consommation