

Les **Rendez-vous** CONSO de Que Choisir Ensemble

Les Rendez-vous conso s'adressent aux consommateurs qui souhaitent acquérir les bons réflexes pour bien choisir leurs produits ou leurs services.

- 1.** Ils apportent des **connaissances pratiques** aux consommateurs.
- 2.** Ils sont **animés par des bénévoles** de Que Choisir Ensemble, consommateurs éclairés, désireux de partager leurs connaissances, leurs astuces, leurs bonnes pratiques.
- 3.** Ils rassemblent une **vingtaine de participants** dans un cadre convivial favorisant les échanges.
- 4.** Ils se déroulent sur une durée de **1 à 3 heures** selon le public (enfants, adultes, seniors).
- 5.** Ils sont conçus par Que Choisir Ensemble, qui a produit **des mallettes d'animation** spécifiques contenant de nombreuses ressources et activités.
- 6.** Ils peuvent être organisés dans tout espace ayant la capacité d'accueillir une vingtaine de personnes.
- 7.** Ils sont proposés et animés par les **associations locales de Que Choisir Ensemble.**

Qui sommes-nous ?

Que Choisir Ensemble est une **association loi 1901 indépendante** de l'État, des fabricants, des syndicats, des groupes financiers, des partis politiques et, plus généralement, de tout intérêt autre que celui des consommateurs.

Un réseau de 130 associations locales pour :

- **Vous conseiller** et vous aider à régler vos litiges avec les professionnels ;
- **Vous informer** et vous sensibiliser à des pratiques de consommation responsables ;
- **Vous éclairer** sur les prix et les pratiques des professionnels grâce à des enquêtes ;
- **Vous représenter** dans les instances locales et régionales ;
- **Intervenir** auprès des pouvoirs publics et des professionnels pour faire évoluer la loi.

Chacun de vous peut rejoindre ou aider une association locale Que Choisir Ensemble !

Contactez votre association locale





Les bons réflexes

POUR MIEUX MANGER



**QUE
CHOISIR
ENSEMBLE**



« **B**ien manger », c'est fournir à notre organisme l'énergie et les nutriments dont il a besoin, en quantités adaptées.

Grâce à ces « rendez-vous conso », enfants et adultes acquerront les bons réflexes : ils sauront choisir les produits les plus favorables à une alimentation équilibrée, adaptée à leur budget.

Les « plus » de ces rendez-vous conso :

- ▶ Ils s'appuient sur les repères de consommation du Programme national nutrition santé (PNNS).
- ▶ Ils sont interactifs et privilégient une approche ludique (jeux, décryptages d'emballages, dégustations...).
- ▶ Ils apportent des connaissances pratiques applicables au quotidien.



Je croque des fruits

**POUR FAIRE LE
PLEIN DE VITAMINES**

Oublions nectars, sirops et jus en bouteille : pour leur goût comme pour leurs vertus, rien ne vaut les vrais fruits !



Je découvre

LES ALIMENTS DU PETIT-DÉJEUNER

En éveillant leur curiosité, les enfants comprendront qu'il est important de manger et de boire le matin.



Je mange malin

DÈS LE MATIN

Apprenons aux enfants à décrypter la composition des produits et à choisir ceux qui sont le plus favorables à leur santé.



Je m'organise

POUR NE PAS GASPILLER

Acheter les justes quantités, comprendre les dates, bien conserver ses aliments : adoptons des pratiques vertueuses !



Je mange équilibré

AU JUSTE PRIX

Découvrons les repères et les bons réflexes pour choisir des produits alimentaires de bonne qualité nutritionnelle.



Je passe à la loupe

LES ALIMENTS ENRICHIS OU ALLÉGÉS

« **R**iches en fibres », « sources de vitamines »... Ne nous laissons pas abuser par des arguments publicitaires !



Je prends plaisir à

CUISINER ÉQUILIBRÉ

Cuisiner soi-même : c'est bon, varié et équilibré. C'est aussi la meilleure façon de savoir ce que l'on mange !