



FLASH CONSO ARIÈGE ET PYRÉNÉES

N° 3 Octobre 2026



Énergie & Chauffage : Aborder l'hiver sans se ruiner



Piratages et fuites de données : les réflexes à adopter



La représentation en Santé



Les Indicateurs Financiers



Les Achats Groupés



Le Bénévolat à Que Choisir Ensemble Ariège et Pyrénées



Gardons le contact

FLASH CONSO

La newsletter de l'association Que Choisir Ensemble Ariège Pyrénées

LE MOT DU PRESIDENT

Chères adhérentes, chers adhérents, Chers lecteurs,

L'automne est là, et avec lui toujours nos préoccupations qui pèsent lourdement sur le quotidien de nombreux ménages : l'énergie, l'alimentation, le transport, les difficultés d'accès à certains services.



Dans nos territoires ces difficultés prennent parfois une dimension particulière. En milieu rural, la voiture est souvent indispensable, les transports collectifs restent insuffisants et les solutions alternatives sont limitées. Derrière les chiffres économiques, il y a des réalités humaines : des familles qui doivent arbitrer leurs dépenses, des retraités qui comptent chaque euro et des personnes qui renoncent parfois à faire valoir leurs droits faute d'information ou d'accompagnement.

C'est précisément là que notre association prend tout son sens. Pour Que Choisir Ensemble Ariège et Pyrénées, notre mission ne se limite pas à informer. Nous sommes présents pour prévenir les litiges, accompagner les consommateurs dans leurs démarches et les aider à faire respecter leurs droits. Grâce à nos permanences de proximité, à nos actions d'information et à notre volonté de développer des partenariats avec les communes et les acteurs locaux, nous souhaitons apporter des réponses concrètes aux difficultés rencontrées sur le terrain.

Notre ambition est simple : faire en sorte que chaque consommateur, quel que soit son lieu de résidence ou sa situation, puisse accéder à une information fiable, bénéficier d'un accompagnement adapté et ne reste jamais seul face à un professionnel ou à une pratique abusive.

Nos missions ne peuvent être menées sans celles et ceux qui font vivre au quotidien votre association. Je tiens donc à remercier sincèrement nos bénévoles, nos adhérents et nos partenaires pour leur engagement, leur disponibilité et leur confiance. Leur investissement est précieux.

Nous poursuivrons également nos démarches auprès des élus et des pouvoirs publics afin que les réalités de la vie quotidienne dans notre région soient davantage prises en compte, notamment en matière d'énergie, de mobilité et d'accès aux services.

Les défis sont nombreux, mais notre détermination reste entière. Une association de consommateurs doit être utile, accessible et proche des habitants. Ensemble, faisons vivre une consommation plus juste, plus responsable et plus respectueuse des droits de chacun.

Je vous souhaite une excellente lecture de cette nouvelle édition de notre revue trimes- trielle et vous remercie, une nouvelle fois, de votre fidélité et de votre soutien.

Bruno MAGAND
Président



Votre Actualité



Énergie & Chauffage : Comment aborder l'hiver sans se ruiner

Après un été caniculaire il faut penser à l'automne et l'arrivée de l'hiver...

À l'approche de l'automne et des premiers frimas sur les sommets pyrénéens, la question du chauffage redevient la priorité numéro un des ménages sur nos territoires. Entre l'évolution des prix et la modification des dispositifs d'aides à la rénovation, voici les clés pour anticiper et maîtriser votre budget énergétique cet hiver.



Le point sur le prix des énergies : où en est-on ?

Le paysage énergétique reste contrasté à l'aube de la saison de chauffe.

- ➔ **Le bois et le pellet (granulés) :** C'est la bonne nouvelle pour notre région forestière. Après les crises des années passées, le marché des granulés s'est stabilisé. Fin 2026, la palette de pellets de 66 sacs se négocie en moyenne autour de 420 € à 430 €, soit environ 6,60 € le sac de 15 kg.

Pensez que notre association vous propose deux fois par an un achat groupé pellets.

Le bois bûche demeure l'énergie la moins chère du marché, idéale pour les foyers équipés d'un insert ou d'un poêle.

- ➔ **L'électricité :** Le tarif réglementé de l'électricité reste élevé (environ 25 à 26 centimes d'euros le kWh). Pour les foyers chauffés par de vieux convecteurs, la vigilance est de mise.
- ➔ **Le fioul domestique :** Attention au portefeuille si vous utilisez ce combustible. Porté par les tensions géopolitiques mondiales, le fioul subit une nette hausse à l'automne, frôlant les 1 750 € à 1 800 € les 1 000 litres. De plus, la taxe TICPE a été revue à la hausse cette année. Si vous le pouvez, anticipez vos livraisons ou envisagez une alternative.

N'oubliez pas que notre association vous propose un achat groupé de fioul deux fois par mois de quoi économiser ensemble. (www.choisirsonfioul.fr)



Votre Actualité

Rénovation énergétique : ce qui change pour vos aides

Si vous prévoyez de remplacer votre chaudière ou d'isoler votre logement avant les grands froids, soyez attentifs aux règles de MaPrimeRénov' et des Certificats d'Économies d'Énergie (CEE) :

- **Fin du gaz dans les rénovations d'ampleur** : Depuis le 1er septembre dernier, l'aide MaPrimeRénov' pour les parcours de rénovation d'ampleur exclut totalement les projets qui conservent un chauffage au gaz après les travaux. L'accent est mis sur l'électrification et les pompes à chaleur.
- **Recentrage des aides «monogestes»** : Attention, certains travaux isolés (comme l'installation seule d'une chaudière biomasse ou l'isolation simple des murs) ne sont plus éligibles de manière indépendante ; ils doivent désormais s'intégrer dans un parcours global de rénovation d'ampleur pour être subventionnés.
- **Le chèque énergie en soutien** : Si vous l'avez reçu au printemps, n'oubliez pas que votre chèque énergie 2026 reste valable jusqu'au 31 mars 2027. Vous pouvez l'utiliser directement pour régler vos factures d'électricité, de gaz ou l'achat de votre bois de chauffage.



Votre Actualité



Les idées Flash Conso

Inutile de couper le chauffage pour faire des économies. Quelques éco-gestes simples et locaux font la différence :

- 1. Vérifiez vos bas de portes :** Le vent s'infiltre facilement. Des boudins de porte isolants stoppent net les courants d'air froid.
- 2. Dégagez vos radiateurs :** Ne placez aucun meuble ni rideau lourd devant vos sources de chaleur pour permettre à l'air chaud de circuler librement.
- 3. Purgez avant le gel :** C'est le moment idéal pour purger vos radiateurs à eau et vérifier la pression de votre chaudière pour optimiser son rendement.
- 4. Investissez dans un thermostat d'ambiance :** il évite de la surchauffe inutile : le thermostat coupe le chauffage quand la température idéale est atteinte, il veille à votre place au maintien de la bonne température (baisser de 1° permet de réduire la consommation d'énergie de 7%), il permet de gérer automatiquement votre chauffage en définissant des scénarios (par exemple abaisser la nuit et pendant les périodes d'absence la température à 16 ou 17° et la remonter automatiquement à 19° juste avant votre réveil ou votre retour à la maison).
- 5. Participez aux achats groupés** d'énergie de notre association



Les Arnaques



Piratages et fuites de données

**Les nouveaux réflexes que
tout consommateur devrait
adopter**

Vos données ont peut-être été volées... mais le véritable danger peut commencer plus tard

Les cyberattaques et les vols de données se multiplient. Au cours de l'été 2026, plusieurs attaques ont notamment touché des organismes et des services publics français. L'Agence nationale de la sécurité des systèmes d'information (ANSSI) a d'ailleurs annoncé en septembre le renforcement de son dispositif de réaction face aux violations de données affectant les services de l'État. (cyber.gouv.fr)

La Direction générale des Finances publiques (DGFIP) a également confirmé en août 2026 un vol de données consécutif à des accès illégitimes à son système d'information. Les données concernées pouvaient notamment comprendre des informations fiscales et cadastrales. Le site impots.gouv.fr et les espaces personnels des contribuables n'ont pas été compromis dans cette attaque. (impots.gouv.fr)

Pour le consommateur, le problème ne s'arrête pourtant pas au piratage lui-même.

Une donnée volée peut être utilisée plusieurs semaines, plusieurs mois, voire plus tard, pour préparer une escroquerie beaucoup plus crédible.

Le nouveau danger : l'arnaque personnalisée

Autrefois, les escroqueries étaient souvent faciles à repérer : fautes d'orthographe, message étrange, demande improbable... Ce n'est plus forcément le cas.

Un escroc peut désormais disposer de suffisamment d'informations pour vous appeler et avoir un discours crédible.



Les Arnaques



Ne laissez pas les escrocs voler votre argent

Les 10 bons réflexes à adopter

1. NE CLIQUEZ PAS TROP VITE

Un SMS ou un courriel vous demande de vous connecter, de payer ou de récupérer un remboursement ? **Ne cliquez pas sur le lien.**

👍 Ouvrez vous-même le site ou l'application officielle.

2. NE DONNEZ JAMAIS VOS CODES

Votre banque, les impôts, l'Assurance Maladie ou un autre organisme ne vous demandera pas :

- ➔ votre mot de passe
- ➔ votre code secret bancaire
- ➔ un code reçu par SMS
- ➔ de valider une opération que vous n'avez pas initiée

3. UN « CONSEILLER BANCAIRE » VOUS APPELLE ?

Il vous parle d'une fraude et vous demande de :

- ➔ valider une opération ;
- ➔ ajouter un bénéficiaire ;
- ➔ transférer votre argent ;
- ➔ communiquer un code.

RACCROCHEZ ! Appelez vous-même votre banque avec le numéro officiel.



Les Arnaques

4 « VOTRE ARGENT EST EN DANGER » ?

Un véritable conseiller bancaire ne vous demandera jamais de transférer votre argent vers un « compte sécurisé ».

→ **C'est une technique classique d'escroquerie.**

5 VOTRE TÉLÉPHONE PERD SOUDAINEMENT LE RÉSEAU ?

Si votre téléphone n'a plus de réseau sans raison apparente :

→ Contactez rapidement votre opérateur depuis un autre téléphone. Il peut, dans certains cas, s'agir d'une tentative de prise de contrôle de votre ligne.

6 N'INSTALLEZ PAS UNE APPLICATION QUI VOUS DEMANDE DE :

- « Suivre votre colis »
- « Sécuriser votre compte »
- « Recevoir votre remboursement »

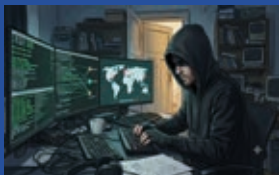
Si un message vous dit que « Votre téléphone est infecté » n'installez pas l'application conseillée.

⚠ Ne téléchargez jamais une application à partir d'un lien reçu par SMS ou courriel si vous avez un doute.

7 PROTÉGEZ VOS COMPTES

- Utilisez un mot de passe différent pour chaque service important.
- Activez la double authentification lorsque c'est possible.

⚠ Maintenez votre téléphone et votre ordinateur à jour.



Les Arnaques

8 SURVEILLEZ VOTRE COMPTE BANCAIRE

Vérifiez régulièrement vos opérations. Une opération que vous ne reconnaissez pas ?



CONTACTEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE BANQUE. Plus vous réagissez rapidement, mieux c'est.

9 VOUS AVEZ FAIT UNE ERREUR ?

- Vous avez cliqué ?
- Vous avez donné un mot de passe ?
- Vous avez communiqué des informations bancaires ?
- Vous avez validé une opération ?

N'ATTENDEZ PAS !



Contactez immédiatement l'organisme concerné ou votre banque. Changez vos mots de passe si nécessaire et conservez les preuves.

10 DANS LE DOUTE : STOP !

Le réflexe « STOP »

- S** – Stoppez la conversation.
- T** – Trouvez vous-même le numéro ou le site officiel.
- O** – Observez ce que l'on vous demande réellement.
- P** – Procédez uniquement après vérification.

L'urgence est l'alliée de l'escroc. Prenez le temps de vérifier.



La Représentation en Santé

FIN DE VIE, DIRECTIVES ANTICIPEES

Une personne est considérée en **fin de vie** lorsqu'elle est atteinte d'une affection grave et incurable en phase avancée ou terminale. On parle de **mort**, sujet encore tabou. Sans alimenter les conversations quotidiennes sur ce thème, il est tout de même conseillé d'en anticiper un peu la réflexion autant pour soi que pour ceux qui restent. Comme pour les dons d'organes ou l'organisation des obsèques, mieux vaut en parler et se positionner tant qu'on est en état d'exprimer sa volonté.

Les **directives anticipées** sont l'expression écrite des souhaits du patient pour sa fin de vie quant à la possibilité de débiter, limiter ou arrêter certains examens ou traitements pour que le médecin en charge du parcours de soins en ait connaissance. Sauf en cas d'urgence vitale ou si elles sont inappropriées ou non conformes à la situation, elles s'imposent au médecin. Elles ne sont pas obligatoires mais vivement conseillées.

D'abord évoquées en 2005, la loi Clayes Léonetti de février 2016 les reconnaît comme un droit fondamental. Les décrets d'application de la nouvelle loi de l'été 2026 sur la fin de vie devraient être connus en 2027.

Toute personne majeure capable d'exprimer sa volonté peut rédiger ses Directives Anticipées (DA) sur papier libre ou sur le formulaire du ministère de la Santé, site **www.sante.gouv.fr**,



La Représentation en Santé

Les DA ont une durée illimitée. Elles sont modifiables et révocables à tout moment. Si l'écriture est impossible, deux témoins peuvent aider à leur rédaction. Une attestation sera alors jointe pour confirmer la volonté libre et éclairée du patient.

Le seul **fichier national des Directives Anticipées** existant à ce jour est celui de l'ADMD (Association pour le Droit à Mourir dans la Dignité) qui revendique depuis 1980 ce droit ultime de choisir les conditions de sa fin de vie. Leur formulaire, une feuille recto/verso, est sur leur site **www.admd.org**.

Il est conseillé de conserver le formulaire original des DA dans un endroit facilement accessible et connu de l'entourage et d'en déposer une copie chez son médecin et sur « Mon Espace Santé » (Assurance maladie/ameli). Chaque **personne de confiance** désignée sur le formulaire détiendra aussi une copie des DA. Nous parlerons dans notre prochaine lettre de la personne de confiance.



Les Indicateurs Financiers

Chiffres clés trimestriels – Que Choisir Ensemble Ariège et Pyrénées Économie – Banque – Consommation – Logement T1/T2 2026

À retenir ce trimestre

- Inflation France (IPC, glissement annuel) : 3,0 % estimation en septembre 2026
- Croissance économique (T2 2026) : 0,0 % par rapport au trimestre précédent
- Taux de chômage France (T2 2026) : 8,3 % - Occitanie (T2 2026) : 9,6%
- SMIC horaire brut : 12,31 € (au 1er Octobre 2026)

Indice de Révision des Loyers

Trimestre	Valeur IRL	Variation annuelle	Trimestre	Valeur IRL	Variation annuelle
2024 3 ^{eme}	144,51	+2,47 %	2025 3 ^{eme}	145,77	+0,87 %
2024 4 ^{eme}	144,64	+1,82 %	2025 4 ^{eme}	145,78	+0,79 %
2024 1 ^{er}	145,47	+1,40 %	2026 1 ^{er}	146,60	+0,78 %
2025 2 ^{eme}	146,68	+1,04 %	2026 2 ^{eme}	148,37	+1,20 %

- **OAT 10 ans : 4,80%** (Taux moyen de septembre 2026)

(Coût de financement de la dette publique à 10 ans qui sert de base au calcul du taux de prêts fixes moyens et longs termes)

- **EURIBOR 3 mois : 2,620%** (Taux au 30 septembre 2026)

(coût moyen auquel les banques de la zone euro se prêtent des fonds non garantis à trois mois et sert de base à de nombreux produits financiers, notamment certains prêts à taux variable)

- **€STR – zone euro** (taux moyen au 30 septembre 2026) : **2,440 %**

(coût moyen des prêts au jour le jour entre institutions financières en euros non garanties dans la zone euro. Il sert aujourd'hui de base de référence pour de nombreux produits financiers)

- **Taux du Livret A : 1,70% au 30 septembre 2026**

- **Bourse française : Indice CAC 40 au 30 septembre 2026 : 7 964,51 points**

- **Prix du timbre 1er janvier 2026 :**

↳ Lettre verte 20g En 2026 : **1.52€**

LRAR 20g En 2026 : **7.56€**

- **Evolution du prix des carburants**

Carburant	30/09/2026	31/06/2026	30/03/2025	Evol Trim -1	Evol an -1
Gasoil	2.371 €/L	1,897 €/L	2,220 €/L	+26.8%	+47.5%
SP95 - E10	2.142 €/L	1,900 €/L	1,990 €/L	+13.7%	+27.0%
SP95 - (E5)	2.268 €/L	1,975 €/L	1,920 €/L	+14.1%	+27.4%



LES ACHATS GROUPÉS

Ensemble, consommons mieux !

Dans un contexte économique toujours plus difficile,
Que Choisir Ensemble Ariège et Pyrénées organise en cette fin d'année
pour ses adhérents des **ACHATS GROUPÉS**

Vins et spiritueux

De belles cuvées, des spiritueux de qualité
à des tarifs avantageux, en toute confiance.



Commandez sur le site réservé:

<https://www.vente-directe-dv.com/MFTZHT>

Chocolats Jeff de Bruges

Des chocolats fins et gourmands
pour des fêtes encore plus savoureuses.



Commandez sur le site réservé:

<https://meudon-fave.jeffdebruges.fr/>

Comment commander vins&spiritueux

Vous pouvez aussi vous connecter en utilisant le
QR Code ci contre :

Pour commander, vous de-
vrez créer votre compte.

Vous pourrez venir chercher
votre commande dans une
de nos permanences. Nous
vous préviendrons dès que
celle-ci sera disponible, vers
le 10 décembre environ.



Comment commander vos chocolats

vous devez vous connecter avec les identifiants
suivant :

Login : quechoisirensembleariégeetpyrenees
Mot de Passe : 6a9923077ceee

Vous choisirez, vous passez et réglez votre
commande

Vous pourrez venir chercher votre commande
dans une de nos permanences. Nous vous
préviendrons dès que celle-ci sera disponible,
vers le 10 décembre environ.



Nous avons besoin de vous

Pour maintenir notre indépendance

Le financement de notre association de protection et de défense des consommateurs n'est pas une mince affaire. Nous nous efforçons de diversifier nos sources de revenus tout en restant en ligne avec nos valeurs. Plus nous aurons de financements plus notre impact sera grand.

Etre un acteur essentiel dans les débats

Afin de démontrer et prouver notre légitimité, nous avons besoin d'afficher un nombre de personnes qui adhèrent à nos valeurs (et donc à l'association) qui soit le plus important possible.

Rejoindre notre association

C'est aussi une communauté de personnes avec qui on partage des bons moments de convivialité. De nombreux événements sont organisés tout au long de l'année.

Faire un Don c'est Agir à nos côtés

Votre don, qu'il soit unique ou mensuel, sera affecté aux actions prioritaires de l'association présentées lors de notre AG. Faites un don défiscalisé jusqu'à 66% pour un monde plus juste, plus durable et plus responsable.

Exemple : un don de 100€ revient à 34€ après déduction d'impôt (si vous êtes imposable).

Enregistrez nous dans vos contacts

Nous contacter :



05 61 66 03 66



contact@qce-ap.fr

Retrouvez nous sur notre site : <https://qce-ap.fr>





Le Bénévolat à Que Choisir

Et si vous deveniez acteur de la défense des consommateurs ?

Chaque jour, des consommateurs rencontrent des difficultés : litiges, incompréhensions, abus, contrats complexes ou pratiques commerciales discutables. Face à ces situations, notre association agit pour informer, accompagner et défendre celles et ceux qui en ont besoin.

Pour poursuivre et renforcer nos actions, nous sommes aujourd'hui à la recherche de bénévoles prêts à s'engager, selon leurs disponibilités et leurs envies.

Aucune compétence spécifique n'est obligatoire :

Ce qui compte avant tout, c'est l'envie d'aider, d'écouter et de s'impliquer dans une action utile et concrète.

Nous proposons un accompagnement, des formations et un cadre bienveillant pour permettre à chacun de trouver sa place.

Nous pouvons vous proposer diverses mission suivant vos préférences



Accueillir, faire découvrir, sensibiliser : Animer des Rendez-Vous conso ou de prévention auprès de nos adhérents, les informer sur différents sujets de la vie courante : Banque, Alimentation, Internet... etc



Enquêter, pour plus de transparence : devenir visiteur mystère en magasin, relever des informations de manière anonyme, créer vos propres enquêtes locales.



Défendre tous les consommateurs : soutenir les victimes de litiges, interpellier les professionnels mis en cause, dénoncer les pratiques déloyales.



Gérer, organiser, coordonner les activités locales : organiser l'accueil des consommateurs, améliorer la communication vers nos adhérents.



Faire entendre la voix des consommateurs : valoriser les actions de l'association, gérer les relations presse, animer les réseaux sociaux.

Contactez-nous - Venez en discuter

 05 61 66 03 66

 contact@qce-ap.fr



Nos Permanences

**Une équipe à votre écoute
pour vous Informer et vous
Conseiller**



ARIEGE

AX-les-THERMES le 1^{er} mercredi. du mois 14h-17h, Salle des associations - Mairie
FOIX le 4^{ème} vendredi du mois, 09h-12h, Salle Frédéric Soulié - Mairie
LAVELANET Ctre Multisports Mun., le jeudi. 9h-12h, 40T av. Alsace-Lorraine
PAMIER le mardi. 14h-17h, Maison des associations, 7 bis rue Saint-Vincent
SAINT-GIRONS le mardi. 10h-17h, Maison de la Citoyenneté, 16 rue de la République
TARASCON-SUR-ARIEGE le mercredi. 14h-17h, Mairie de Tarascon- 30 av. Victor Pilhes

COMMINGES

SAINT-GAUDENS C.C.Coeurs Coteaux du Comminges 4 rue République, le jeudi sur Rendez-Vous.
SALIES DU SALAT Hôtel de Ville rue de l'hôtel de ville le 2^{ème} lundi du mois 8h30 à 13h00
MANE C.C. Cagire Garonne Salat le 4^{ème} vendredi du mois, 09h-13h, 15 avenue du Comminges
BOULOGNE SUR GESSE le 3^{ème} mercredi, du mois 09h-12h, France Service 4 Bd Raymond BERGOUGNAN

Nous vous recevons uniquement sur RDV au ☎ 05 61 66 03 66