



**COMMUNIQUE DE PRESSE**  
[www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)  
**En kiosque le 26 avril 2018**

---

60 millions de consommateurs est le magazine de l'Institut national de la consommation, établissement public à caractère industriel et commercial

---

## À la une du mensuel de mai 2018

### DOSSIER – Régimes en boîtes : ce que cachent les box minceur

Que se cache-t-il derrière les messages marketing si alléchants des box minceur ? Sont-elles vraiment « la bonne solution » pour maigrir efficacement, facilement et pour longtemps ? Non ! 60 millions des consommateurs a testé 5 box choisies parmi les plus représentatives du marché (Comme J'aime, Dietbon, Edel nutrition, Kitchendiet et Régime Box). Nutritionnellement, les formules ne sont pas intéressantes. Déséquilibrées et trop restrictives sur le plan calorique, elles exposent aux risques de perte de masse musculaire et de reprise de poids. En outre, les candidats au régime n'apprennent pas à s'alimenter correctement en adoptant les bons réflexes.

### Essai – Automédication : prudence avec les antidouleurs

En accès libre, on peut avoir accès à différentes familles d'antidouleurs mais gare aux effets indésirables et aux contre-indications. En première intention, mieux vaut privilégier le paracétamol sans dépasser les 3 g par 24h. Quant à l'ibuprofène, son rapport bénéfice/risque étant moins favorable, il est conseillé de l'utiliser en second choix et sans dépasser les 400 mg par 24h. L'aspirine doit absolument être évitée en automédication. Vigilance également avec les patchs antidouleurs qui présentent aussi des contre-indications et des risques d'irritation cutanée.

#### ⇒ Essai – 8 robots cuiseurs au banc d'essai

Facilité d'emploi, performances de cuisson, consommation énergétique, et même bruit ont été testés par « 60 ». Surprise, le célèbre Thermomix qui domine le marché a désormais de réels concurrents de surcroît dans les marques de distributeurs.

#### ⇒ Essai – Crédit immobilier : emprunter à moindre coût

Pour décrocher une offre de prêt intéressante, mieux vaut passer par un courtier. Nos comparatifs le prouvent, ils restent les mieux placés. Quant à l'assurance, il est souvent plus avantageux de la souscrire dans un établissement différent de celui où le prêt a été contracté. La renégocier pour un crédit en cours peut permettre également de réaliser de belles économies.

### Enquête : la ponctualité des TGV déraile

Alors que le conflit autour de la réforme de la SNCF se prolonge, nous publions des chiffres inédits sur la dégradation de la ponctualité des TGV. Selon nos estimations, sur les quelque 110 millions de voyageurs ayant emprunté un TGV en 2017, 16,5 millions ont subi un retard. Le taux de TGV en retard s'est élevé à plus de 15 %, contre 10 à 12 % les années précédentes. Si la SNCF verse une indemnisation au-delà de 30 minutes de retard, nous révélons que moins de 40 % des voyageurs y ayant droit en bénéficient, vraisemblablement faute d'en faire la demande.

Anne-Juliette Reissier : [aj.reissier@inc60.fr](mailto:aj.reissier@inc60.fr) - 01 45 66 20 35 / 06 10 63 02 16

Corinne Longuet : [corinne.longuet@coetcommunication.fr](mailto:corinne.longuet@coetcommunication.fr) - 06 87 07 02 78