

# SOMMAIRE

N° 621 – FÉVRIER 2023

CDI  
Lycée Mur / Porsmeur  
Morlaix

16

**Traitements de l'insomnie**  
Peu d'efficacité  
et des risques



LABO QC



34

**Bouillons**  
Des recettes  
à revoir

41

**Lessives**  
Une note  
pour protéger  
la nature



48

**Énergie solaire**  
Le photovoltaïque  
au service  
de l'agriculture ?

## INFO EXPRESS

Toute la consommation en bref

4

## QUE AUSSI UNE ASSOCIATION

Le billet d'Alain Bazot et les actions nationales

12

Les associations locales et leurs actions

14

## ZONE ROUGE

Traitements de l'insomnie

• Peu d'efficacité et des risques

16

## ÇA POURRAIT VOUS ARRIVER

Automobile • Équipement fantôme

22

## ALERTE

Travaux de rénovation • Ne rompez pas trop vite !

24

SNCF • La satisfaction reste faible

27

Maladie à corps de Lewy

• Fréquente mais méconnue

28

Nanoparticules • L'État impuissant

30

Inflation • La fièvre va encore monter

32

## LABO QC

**Bouillons** • Des recettes à revoir

34

**Cafetières avec broyeur** • Nul besoin d'être expert

38

**Cafetières à capsules**

40

**Lessives** • Une note pour protéger la nature

41

**Pompes à chaleur air-air** • Bon plan pour chauffer

44

**Lave-linge séchants**

46

**Testé ailleurs**

47

## DÉCRYPTAGE

**Énergie solaire** • Le photovoltaïque  
au service de l'agriculture ?

48

**Petit électroménager** • Vaillants pendant des années

53

**Fréquences** • Les gardiens du spectre

56

## FORUM

Vos courriers, vos questions et nos réponses

60

## TOUT S'EXPLIQUE

**L'œuf** • Riche en cholestérol, et alors ?

64

**Organisation de randonnées**

• S'assurer est indispensable

65

**Péages d'autoroute** • Des hausses spectaculaires

65

## FRANCE-BELGIQUE

La même histoire que chez nous

66

Le numéro 621  
de Que Choisir  
a été tiré à 400 000  
exemplaires.

CRÉDITS DE COUVERTURE

A. LÉCOMTE, L.-C. MOSCHETTURA, L.-P. TOMAZ