



UFC ACTU N°3

Janvier 2026

LE MOT DU PRESIDENT



**Chères adhérentes, chers adhérents,
Chers lecteurs,**

À l'heure où paraît ce troisième numéro de notre journal, le contexte économique et social continue de peser lourdement sur le quotidien des consommateurs. Inflation encore sensible sur l'alimentation et l'énergie, difficultés d'accès aux soins, complexité croissante des services numériques, pression sur le pouvoir d'achat : jamais le rôle des associations de consommateurs n'a été aussi nécessaire.

Dans ce paysage parfois anxiogène, l'UFC-Que Choisir Ariège Comminges demeure pleinement mobilisée. Notre action repose sur trois piliers essentiels : informer, défendre et agir. Informer, pour permettre à chacun de faire des choix éclairés. Défendre, pour accompagner les consommateurs confrontés à des litiges ou à des pratiques abusives. Agir, enfin, collectivement, afin de peser sur les décisions publiques et économiques qui impactent directement nos territoires.

Ce numéro illustre concrètement cet engagement. Vous y trouverez des dossiers de fond, des analyses locales, mais aussi des conseils pratiques, directement utiles à votre vie quotidienne. Notre volonté est claire : rester proches de vos préoccupations, en tenant compte des réalités spécifiques de l'Ariège et du Comminges, territoires ruraux où l'accès aux services et la protection du consommateur prennent une dimension particulière.

Je tiens à remercier chaleureusement les bénévoles de notre association. Leur expertise, leur disponibilité et leur sens de l'intérêt général sont la véritable richesse de l'UFC-Que Choisir. Sans eux, aucune action durable ne serait possible.

En 2026, plus que jamais, nous comptons sur votre soutien, votre vigilance et votre engagement. Ensemble, continuons à faire vivre une consommation plus juste, plus transparente et plus responsable.

Je vous souhaite une excellente lecture et donne rendez-vous le vendredi 6 mars 2026 pour nos assemblées générales.

Bruno MAGAND

Président

UFC-Que Choisir Ariège Comminges

Votre Actualité



Le Thermalisme en Ariège et Comminges Bénéfique pour notre santé mais aussi pour nos économies locales



Le thermalisme est important dans notre région, l'Occitanie est la première région avec 30% du marché national. 144.000 curistes conventionnés ont été traités en Occitanie en 2023, le thermalisme représente environ 230 millions d'euros de retombées économiques incluant soins, hébergement, restauration et activités touristiques connexes.

Le thermalisme tire ses origines de pratiques antiques et médiévales.

Le thermalisme et notre santé.

L'efficacité du thermalisme : entre preuves scientifiques et limites méthodologiques.

Le thermalisme médical (ou balnéothérapie à visée thérapeutique) désigne l'utilisation des eaux thermales, des bains minéro-médicaux et des soins associés pour traiter ou accompagner des affections chroniques, améliorer la qualité de vie et réduire la douleur. Alors que des millions de personnes effectuent des cures thermales chaque année en Europe et particulièrement en France, la recherche scientifique s'est intensifiée ces dernières décennies pour évaluer rigoureusement leur efficacité sur la santé.



Votre Actualité

L'efficacité du thermalisme selon les pathologies

Les indications rhumatologiques sont historiquement les plus étudiées en balnéothérapie, notamment pour les lombalgies chroniques, l'arthrose, spondylarthrite ankylosante, les douleurs musculo- squelettiques en général.



Lombalgie chronique : les données issues de plusieurs essais cliniques suggèrent des effets positifs significatifs sur la réduction de la douleur par rapport à des groupes témoins ne recevant pas de balnéothérapie.



Arthrose : des données de niveau intermédiaire indiquent des effets bénéfiques des bains minéraux sur la douleur lors du port de charge ou au repos par rapport à l'absence de traitement, bien que la qualité méthodologique des études soit insuffisante pour tirer des conclusions fermes.



Fibromyalgie : une analyse récente de 16 essais contrôlés randomisés, a évalué l'impact de la balnéothérapie sur des patients atteints de fibromyalgie. Cette synthèse démontre que le thermalisme réduit significativement l'intensité de la douleur, diminue l'incapacité fonctionnelle, améliore certains aspects de la qualité de vie, et que ces effets peuvent persister jusqu'à six mois après la cure.



Dermatologie : La balnéothérapie démontre également des effets positifs dans certaines affections cutanées chroniques telles que psoriasis et dermatites atopiques. Un examen systématique a révélé que l'utilisation d'eaux thermales riches en minéraux peut réduire les symptômes cutanés (prurit, irritation) et améliorer la qualité de vie des patients.



Votre Actualité

Le Thermalisme un poids économique important

Que représente le poids économique du thermalisme dans la région Occitanie :

- En 2023, 144 000 curistes (assurés sociaux) ont été accueillis en Occitanie, générant 2,6 millions de nuitées.
- Le thermalisme régional représente environ 230 millions d'euros de retombées économiques, incluant soins, hébergement, restauration et activités touristiques connexes.
- Le secteur emploie directement près de 2 500 personnes en Occitanie.

Le Thermalisme en Ariège

Dans les stations thermales ariégeoises, on comptait environ 5186 curistes en 2024. Le Chiffre d'Affaire (CA) des établissements thermaux repose en très grande partie sur les cures conventionnées, une réduction du taux de remboursement proposé de 65 % à 15 % est perçue comme une menace pour l'économie. À l'échelle de l'Ariège, on évoque 73 emplois et près de 27 M€ de retombées économiques dépendant de la pérennité du modèle de cures conventionnées.

Le Thermalisme en Comminges

Bagnères-de-Luchon accueillait 20 000 à 25 000 curistes/an dans les années 2000, ce nombre a chuté en 2023 à environ 5 153 curistes. Selon la Cour des Comptes le CA des thermes était estimé à 6,3 à 6,5 M€. Les retombées (hébergement, restauration, services, etc.) étaient estimées à 13 à ~15 M€.

Ainsi, le montant total se situe autour de 20 M€ de retombées économiques liées au thermalisme dans l'économie locale.

Emploi et impact local : L'activité thermique représentait, selon certaines évaluations environ 115 à 120 emplois liés directement aux thermes.

LE SOUHAIT DU GOUVERNEMENT DE BAISSER LE TAUX DE REMBOURSEMENT N'A PAS ÉTÉ RETENU DANS LE BUDGET VOTÉ POUR 2026

SYNTHESE DU THERMALISME EN ARIEGE COMMINGES

Nombre de Curistes :	22.000 curistes / an
Nuitées touristiques :	1.000.000 de nuitées / an
Retombées économiques :	87 millions € / an
Emploi local :	620 emplois (ETP)
Spécialités traitées :	Rhumatologie, ORL, Stress-anxiété
Rang de la région :	1ère région thermique de France



Votre Actualité

Le traitement de vos litiges - Un cadre strict pour défendre vos intérêts

L'activité juridique de notre association est régie par la réglementation et répond à une **méthodologie stricte dictée par notre fédération**.

Champs d'intervention :

Nous ne pouvons traiter que des litiges de particuliers à professionnels en matière de consommation, logement et santé. **Les litiges entre particuliers** (achats de particuliers à particuliers, litiges de voisinages, ...), **particuliers – administrations, professionnels – professionnels sont exclus de notre champ d'intervention**, nous ne pouvons donner qu'une information ou conseil juridique pour ces situations. En matière de location il nous est possible d'intervenir auprès de tous les bailleurs il s'agit de la seule situation dérogatoire.

Méthodologie d'intervention :

Recevoir le public et donner une information généraliste est notre mission première à destination de tous. Procéder à une étude de situation et formuler un conseil n'est possible que pour nos adhérents à jour de cotisation au jour de la consultation juridique (obligation législative – Code de la Consommation). Intervenir pour nos adhérents à jour de cotisation n'est possible que vis-à-vis de professionnels.

Le professionnel mis en cause par un adhérent doit être avisé dès l'ouverture d'un dossier litige par notre association par une lettre de signalement permettant de solliciter des éléments de la partie adverse mais également lui permettant de communiquer son analyse dans le respect du contradictoire. **Ce signalement est une obligation légale et ce avant même toute analyse de situation.**

Une fois le dossier complété de la première réponse du professionnel, l'analyse du dossier peut se faire en toute impartialité et notre association peut si besoin mettre en cause la partie adverse. Lorsqu'un dossier ne peut être solutionné (hors champs d'intervention, intervention sans résultat) nos conseillers litiges peuvent orienter nos adhérents auprès d'un avocat partenaire si la situation le nécessite (**la première consultation chez l'avocat est offerte à nos adhérents à jour de cotisation**).

Le respect de ses règles est gage de sécurité pour nos adhérents. Nos conseillers litiges doivent suivre obligatoirement les formations UFC QUE CHOISIR et les procédures mise en place, procédures qui ont fait leurs preuves. Nos conseillers litiges vous reçoivent sans jugement des situations présentées, en toute impartialité et ne peuvent avoir d'intérêts dans le traitement de vos dossiers sous peine d'exclusion.



Nos succès

Gel des cotisations des mutuelles en 2026



Vous avez constaté une hausse du montant de vos cotisations de complémentaire santé ?

Pourtant, **l'article 13 de la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2026**, adoptée en décembre dernier par le Parlement, dispose que, pour l'année 2026, le montant des cotisations des organismes

complémentaires d'assurance maladie (OCAM) « **ne peut être augmenté par rapport à celui applicable pour l'année 2025** ». toute augmentation par rapport au tarif appliqué en 2025 est contraire à la loi !



Saviez-vous que :

Les cotisations des complémentaires santé ont explosé **de +25 % en 3 ans** et de +7 % en 2025.

Les frais de gestion des mutuelles représentent en moyenne **20 % des cotisations collectées contre 4 % pour la Sécurité sociale**.

Tandis que la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2026 prévoit une contribution exceptionnelle d'1 milliard d'euros des complémentaires santé ainsi que le gel de leurs tarifs.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous, nous vous aiderons à faire valoir vos droits.

Nous contacter :



05 61 66 03 66



contact@ariege.ufcquechoisir.fr

Sur notre site : <https://www.qce-ariegecomminges.fr>



Santé

LE REPRESENTANT DES USAGERS (RU) DANS LE SYSTEME DE SANTE

Comme son nom l'indique, **il représente tous les usagers** du système de santé, c'est-à-dire les patients et leurs proches.

Il est adhérent d'une association agréée par France Assos Santé (FAS) qui en regroupe près d'une centaine parmi lesquelles Que Choisir, l'Association des Paralysés de France, France Alzheimer, La Ligue contre le Cancer, l'Association pour le Droit à Mourir dans la Dignité, l'UDAF...etc.

Il fait acte de candidature auprès de l'ARS (Agence Régionale de Santé) et est nommé par celle-ci pour une durée de 3 ans renouvelable.

Une formation de base « RU en avant ! » est obligatoire dans les 6 mois après la nomination, dispensée par FAS. Avant de s'engager une présentation du rôle du RU intitulée « Et si moi aussi je devenais RU ? » est proposée par FAS. Par la suite, diverses formations et webinaires sont proposés par FAS enrichis par les échanges d'expérience des uns et des autres.

Il est prévu 4 RU par établissement, 2 titulaires et 2 suppléants.

Le RU peut siéger au niveau départemental dans différentes instances telles que la Commission Des Usagers (CDU), la CDU de Territoire, le Conseil de Surveillance, la Commission de Conciliation et d'Indemnisation, la CPAM et bien d'autres. La représentation des usagers est active aussi au niveau régional et national.

Nous sommes actuellement 5 RU membres bénévoles de l'association Que Choisir nommés par l'ARS dans notre AL se répartissant comme suit dans les différents établissements :

- 1 au CHAC à Saint -Girons en CDU,
- 1 au CHIVA à Saint Jean de Verges en CDU,
- 1 à l'hôpital Saint-Louis d'Aix les Thermes en CDU en Ariège,
- 1 à la Clinique Le Christina à Chalabre dans l'Aude en CDU
- 2 au centre Basse Vision Mathis de Saint-Gaudens en Haute-Garonne en CDU.
- 1 en CDU de Territoire
- 2 RU siègent aussi à la CPAM depuis 2024.



Santé

LE REPRESENTANT DES USAGERS (RU) (Suite)

Nous participons à des groupes de travail avec le personnel soignant et administratif des établissements de santé pour améliorer la qualité de la prise en charge des patients (parcours de soins, affichage, signalétique, bruit, urgences vitales, événements indésirables, médicaments...) et veiller au respect de leurs droits.

Nous sommes interrogés par les experts-visiteurs dans le cadre de la Certification dont nous avons parlé dans la précédente newsletter.

Comment contacter un RU ?

Les coordonnées des RU et leur association d'appartenance sont consultables au niveau des établissements de soins sur leur site internet, sur leur livret d'accueil, par voie d'affichage dans les salles d'attente mais aussi sur le site de l'ARS. Une silhouette cartonnée, souvent installée à l'accueil de l'établissement, reprend l'essentiel de ce qui vient d'être résumé ici.

Si le rôle de RU vous intéresse, demandez à vos associations de référence si elles sont agréées par France Assos Santé (FAS) et rejoignez-nous. Il reste encore des postes vacants en Occitanie, dans divers établissements de soins.

Il est à noter un élément important : le RU est tenu au secret médical au même titre que celui des professionnels. Ce qui est dit et entendu en réunion reste en réunion.

Les dossiers de plaintes et réclamations, notamment examinés en CDU, sont anonymisés.

Nous parlerons prochainement de la CDU (Commission des Usagers).



Fiches Pratiques

L'Importance Cruciale des Mots de Passe en Informatique

Dans le monde numérique actuel, les mots de passe sont la première ligne de défense de nos informations personnelles et professionnelles. Ils protègent tout, de nos comptes bancaires en ligne à nos emails et nos profils de réseaux sociaux.

Un mot de passe faible est comme une porte grande ouverte pour les cybercriminels, leur permettant d'accéder à nos données, de commettre des fraudes, ou même de voler notre identité. Imaginez vos données comme un trésor précieux. Votre mot de passe est la clé du coffre-fort. Plus la clé est complexe et unique, plus il est difficile pour un voleur de l'obtenir ou de la deviner.

**COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL À UN PIRATE
POUR TROUVER VOTRE MOT DE PASSE EN 2023 ?**

Nombre de caractères	Nombres seulement	Lettres minuscules	Lettres majuscules et minuscules	Nombres, lettres majuscules et minuscules	Nombres, lettres majuscules et minuscules, symboles
4	Immédiat	Immédiat	Immédiat	Immédiat	Immédiat
5	Immédiat	Immédiat	Immédiat	Immédiat	Immédiat
6	Immédiat	Immédiat	Immédiat	Immédiat	Immédiat
7	Immédiat	Immédiat	1 seconde	2 secondes	4 secondes
8	Immédiat	Immédiat	28 secondes	2 minutes	5 minutes
9	Immédiat	3 secondes	24 minutes	2 heures	6 heures
10	Immédiat	1 minute	21 heures	5 jours	2 semaines
11	Immédiat	32 minutes	1 mois	10 mois	3 ans
12	1 seconde	14 heures	6 ans	53 ans	226 ans

Dans ce tableau vous pouvez constater l'impact en terme de temps nécessaire à un pirate informatique qu'à l'ajout de chiffres (un seul suffit) et surtout de symboles (un seul suffit), pour trouver le mot de passe.

Combiner majuscule, minuscule, chiffre et et symbol vous permet d'avoir un mot de passe moins long et plus facile à retenir

Comme on peut le voir dans le tableau ci-dessus, un mot de passe doit être d'au moins 10 caractères, difficile à deviner et composé de chiffres, lettres et symboles.

Exemples des mots de passe à éviter ou privilégier :

❌ 123456, azerty, motdepasse : -> Trop simples

✅ P@ssw0rd!2024, Ch@tBleu_1987

Utilisez un gestionnaire de mots de passe (souvent inclus dans une solution antivirus) et activez la double authentification (2FA). Le gestionnaire de mot de passe de votre navigateur peut faire l'affaire en maintenant son navigateur à jour.



Fiches Pratiques

Naviguer sur Internet, le mystère des cookies

Lorsque vous ouvrez une page web, un bandeau surgit souvent pour vous demander : « **Acceptez-vous les cookies ?** ». Pour comprendre pourquoi, imaginez que les sites internet ont une "mémoire de poisson rouge" : sans aide extérieure, ils oublient qui vous êtes dès que vous changez de page.

? Pourquoi nous pose-t-on la question ?

La raison est avant tout légale. En Europe, grâce au RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données), les sites ont l'obligation de vous demander votre consentement avant de déposer certains fichiers sur votre appareil. L'idée est de vous redonner le contrôle sur vos données personnelles et votre vie privée.

Les différents types de cookies : Le bon, la brute et le truand

Tous les cookies ne se valent pas. On peut les classer en trois grandes familles :



Les cookies techniques (Indispensables) : Ce sont les seuls qui ne nécessitent pas votre accord. Ils permettent au site de fonctionner normalement. Par exemple, c'est grâce à eux que votre panier d'achat reste rempli pendant que vous continuez votre shopping sur un site marchand.



Les cookies de mesure d'audience (Statistiques) : Ils servent au propriétaire du site pour savoir combien de personnes visitent ses pages, quel navigateur elles utilisent ou combien de temps elles restent. C'est un outil d'amélioration pour le site.



Les cookies publicitaires et de pistage (Marketing) : C'est ici que le bât blesse. Ces cookies suivent votre navigation d'un site à l'autre pour dresser votre profil (vos goûts, votre âge, vos besoins du moment). C'est pourquoi, après avoir cherché une paire de chaussures sur un site A, vous voyez des publicités pour ces mêmes chaussures sur les sites B et C.



Fiches Pratiques

Quelles sont les conséquences de votre choix ?

Si vous répondez "OUI" (Tout accepter)

- **Confort de navigation** : Le site se souvient de vos préférences (langue, mode sombre, identifiants).
- **Personnalisation** : On vous proposera du contenu ou des produits qui correspondent réellement à vos centres d'intérêt.
- **Contrepartie** : Votre vie privée est moins protégée. Les régies publicitaires accumulent des informations sur vos habitudes, qui sont parfois revendues à des tiers.

Si vous répondez "NON" (Tout refuser ou personnaliser)

- **Protection de la vie privée** : Vous limitez le traçage. Les entreprises auront plus de mal à savoir ce que vous faites sur internet.
- **Moins de publicités ciblées** : Vous verrez toujours des publicités, mais elles seront génériques (elles n'auront aucun rapport avec vos recherches récentes).
- **Inconvénients mineurs** : Vous devrez parfois vous reconnecter plus souvent, ou régler à nouveau certains paramètres du site à chaque visite. Certains contenus (comme des vidéos intégrées ou des cartes interactives) peuvent parfois ne pas s'afficher.

Le conseil pratique

Il n'est pas nécessaire de tout bloquer, mais il est sain de trier. La plupart des bandeaux de cookies proposent un bouton « Personnaliser » ou « Continuer sans accepter ».

L'idéal ? Acceptez les cookies nécessaires et fonctionnels, mais refusez les cookies publicitaires et tiers. Vous garderez un site utilisable tout en fermant la porte aux publicitaires trop curieux. Néanmoins cela peut être fastidieux de paramétrer les cookies sur chaque sites que vous visitez, d'autant que votre choix n'est pas forcément mémorisé, vous devrez refaire le paramétrage à votre prochaine visite sur le site.



Les Indicateurs Financiers

Chiffres clés trimestriels – UFC-Que Choisir Ariège Comminges Économie – Banque – Consommation – Logement T4 2025 / Début 2026

À retenir ce trimestre

- Inflation France (IPC, glissement annuel) : 0,8 % en décembre 2025
- Croissance économique (T3 2025) : +0,5 % par rapport au trimestre précédent
- Taux de chômage France (T3 2025) : 7,7 % - Occitanie (T3 2025) : 9,2%
- SMIC horaire brut : 12,02 € (au 1er janvier 2026)

Indice de Révision des Loyers

Trimestre	Valeur IRL	Variation annuelle
2024 1 ^{er}	143,46	+3,50 %
2024 2 ^e	145,17	+3,26 %
2024 3 ^e	144,51	+2,47 %
2024 4 ^e	144,64	+1,82 %

Trimestre	Valeur IRL	Variation annuelle
2025 1 ^{er}	145,47	+1,40 %
2025 2 ^e	146,68	+1,04 %
2025 3 ^e	145,77	+0,87 %
2025 4 ^e	145,78	+0,79 %

- **OAT 10 ans :** 3,38% (Taux moyen de décembre 2025)
(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 :** 2,026% (Taux du 31 décembre 2025)
(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 du 31 décembre 2025) : 1,92 %
(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 :** 1,50% au 1er février 2026 (du 1er août 2025 au 31 décembre 2026 : 1,7%)
- **Bourse française :** Indice CAC 40 au 31 décembre 2025 : 8 149,50 points (+10,42 % sur l'ensemble de l'année 2025)
- **Prix du timbre en 2025 et 2026 :**
 - Lettre verte 20g En 2025 : 1.39€ En 2026 : 1.52€ soit 8.5% d'augmentation
 - LRAR 20g En 2025 : 7.14€ En 2026 : 7.56€ soit 5.5% d'augmentation
- **Prix moyen du carburant en France au 1er janvier 2026**
 - SP 98 (E5) : 1,755€ Evolution 4^e trimestre : -2,7% un an : -6,5%
 - SP 95 (E10) : 1,658€ Evolution 4^e trimestre : -3,1% un an : -5,7%
 - Gasoil : 1,602€ Evolution 4^e trimestre : -3,0% un an : -5,8%



Bénévoles

C'est vous...

Notre cause d'intérêt général a besoin de vos talents

Nous recherchons des bénévoles pour nos permanences de Saint-Gaudens, Mane, Salies du Salat, Foix, Pamiers, Tarascon, AX les Thermes

Devenir bénévole à l'UFC-Que Choisir **c'est intégrer la première association de consommateurs de France**, rejoindre une équipe de bénévoles motivés et formés qui agissent au plus près des préoccupations des consommateurs.

Diverses missions sont possibles suivant vos préférences:

Vous souhaitez consacrer un peu de votre temps, juste quelques heures ou un peu plus, pour des activités associatives, nous vous proposons différentes activités telles que :

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



Enquêter, pour plus de transparence : devenez visiteur mystère en magasin, relevez des informations de manière anonyme, créez vos propres enquêtes locales.



Défendre tous les consommateurs : soutenez les victimes de litiges, interpellez les professionnels mis en cause, dénoncez les pratiques déloyales.



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



Faire entendre la voix des consommateurs : valorisez les actions de l'association, gérez les relations presse, animez les réseaux sociaux.

Venez échanger avec nous, on vous attend !

Contact : contact@ariego.ufcquechoisir.fr

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 besoins 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 et des valeurs. De nombreux évènements 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).

Nous contacter :



05 61 66 03 66



contact@ariege.ufcquechoisir.fr

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



Nos Permanences

La newsletter de l'association locale Ariège Comminges

Gardons le Contact

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



ARIEGE

- **Ax-les-Thermes** 1er mer. du mois 14h-17h, Salle des associations - Mairie
- **Foix** 4ème Vend, du mois, 09h-12h, Salle Frédéric Soulié - Mairie
- **LAVELANET** Ctre Multisports Mun., Jeud. 9h-12h, 40T av. Alsace-Lorraine
- **PAMIRS** Ma. 14h-17h, Maison des associations, 7 bis rue Saint-Vincent
- **SAINT-GIRONS** Ma. 10h-17h, Maison de la Citoyenneté, 16 rue de la République
- **TARASCON-SUR-ARIEGE** Mer. 14h-17h, Mairie de Tarascon- 30 av. Victor Pilhes

COMMINGES

- **SAINT-GAUDENS** C.C.Coeurs Coteaux du Comminges 4 rue République sur Rendez-Vous.
- **SALIE DU SALAT** Hôtel de Ville rue de l'hôtel de ville 2ème lun du mois de 8h30 à 13h00
- **MANE** C.C. Cagire Garonne Salat 4ème Vend, du mois, 09h-13h, 15 avenue du Comminges

Les prochaines Newsletter seront envoyées par papier à nos adhérents ne possédant pas d'adresse mail et par mail pour nos adhérents possédant une adresse mail valide. Si c'est votre cas mais que vous souhaitez recevoir la prochaine Newsletter en version papier, vous pouvez nous le demander sur notre site:

<https://www.qce-ariegecomminges.fr> sur la page d'accueil rubrique NewsLetter 2026