



**LOTIONS
ANTIPOUX**

**Pas toujours
efficaces**

34

BON À SAVOIR

Nº 11 :: novembre 2014 :: Fr. 4.50 :: www.bonasavoir.ch

SUPERMARCHÉS

Payer en euros est même avantageux

CAISSES MALADIE

Comparer les primes 2015

ÉTIQUETAGE

Définitions Suisse-Europe

LES AUTRES TESTS DU MOIS

Rouleaux de printemps, râpes, fruits secs, ouvre-boîtes

| 191 |

| 21 |

| 22 |

EXCLUSIF
Page 5



Vers une biosurveillance des Suisses

Laissez vos premières traces dans la neige.

La nouvelle Classe B avec la transmission intégrale 4MATIC. Dès CHF 39 900.- *

La nouvelle Classe B vous est proposée dès son lancement avec quatre motorisations au choix avec 4MATIC. En outre, elle est le premier véhicule de sa catégorie à être équipé en série du système COLLISION PREVENTION ASSIST PLUS, qui vous prévient de risques de collisions et déclenche en cas de nécessité un freinage partiel autonome. Découvrez la nouvelle Classe B chez votre partenaire Mercedes-Benz. www.mercedes-benz.ch/4matic



Une marque Daimler



Mercedes-Benz

* B 220 4MATIC, 1991 cm³, prix de vente au comptant: CHF 39 900.- (prix catalogue de CHF 45 500.- moins prime Star de 5%, moins prime spéciale de CHF 3325.-). 6,5 l/100 km, 151 g CO₂/km (moyenne de toutes les voitures neuves vendues: 148 g CO₂/km), catégorie de rendement énergétique: E.

Modèle illustré avec options supplémentaires: CHF 47 908.- (peinture métallisée, AMG Line, pack nuit, toit coulissant panoramique, phares LED High Performance). 6,5 l/100 km, 151 g CO₂/km, catégorie de rendement énergétique: E. Recommandation de prix à titre indicatif.

NOS TESTS

Rouleaux de printemps	
Plus de pâte que de légumes	10
Râpes à légumes	
Deux modèles convaincants	16
Fruits secs	
Trop de pesticides	24
Ouvre-boîtes	
Inutile de payer cher	30
Lotions antipoux	
Pas toujours efficaces	34

SOMMAIRE

Biosurveillance

La population suisse bientôt sous la loupe 5

En bref 6, 27, 39

Automobile

Préparer son véhicule pour l'hiver 7

Commerces

Payer en euros en Suisse: avantageux? 9

De qui se moque-t-on? / Chapeau! 12

Voyages

Tarifs réduits des CFF 13

Alimentation

Quel thon dans mon assiette? 15

Internet

Faux acheteur, mais authentique escroc 19

Caisses maladie

Comparer et, si nécessaire, changer de caisse 21

Etiquetage des denrées alimentaires

L'UE change les règles, et la Suisse? 22

Services cloud

Le cryptage et la sécurité font la différence 29

Données personnelles

Transfert automatique d'un portefeuille d'assurés 33

Salon de la santé

«Bon à Savoir» vous accueille sur son stand 36

Applications

La santé dans son smartphone 37

Conseils juridiques 41

Rail

Le prix du sillon payé par les voyageurs 43

Courrier des lecteurs / Le juge a dit 44, 45

Diététique

Sauver la peau de la pomme 46

Les tests des autres 47

Zeynep Ersan Berdoz
Directrice des rédactions

ÉDITORIAL

Stop à la lente imprégnation chimique des consommateurs!

Pesticides, perturbateurs endocriniens, additifs, polluants, etc. La liste des substances nocives, ou qui le sont potentiellement, est presque sans fin.

Dès lors, comment mieux choisir les produits de notre quotidien? Cette question est régulièrement posée à la rédaction de *Bon à Savoir*. Nous y répondons partiellement en confiant à des laboratoires indépendants de l'industrie des produits divers et variés. En publiant plusieurs tests chaque mois, nous tentons ainsi d'éclairer les consommateurs sur les meilleurs choix quant à la qualité, au contenu, mais aussi à l'efficacité. A quoi bon, en effet, se procurer un produit sain s'il n'est pas performant? De même, pourquoi se risquer d'acheter un objet contenant des toxiques, alors que d'autres, qui en sont exempts, sont tout aussi efficaces?

Au-delà de ces indicateurs, nous souhaitons confier à nos fidèles lecteurs une enquête plus approfondie sur les poisons qui nous entourent et s'infiltrent dans notre corps. Tel est précisément l'objectif du dossier pratique «Poisons quotidiens» que nous publions, à paraître à la mi-novembre.

Cette enquête, dont les résultats sont édifiants, révèle notamment la volonté des autorités fédérales de mettre sur pied une vaste étude nationale visant à évaluer le degré d'exposition de la population aux substances chimiques et à en mesurer l'impact sur la santé. Ce projet de biosurveillance suisse, dévoilé en exclusivité dans cette édition (*lire page 5*), soulève certes de nombreuses questions sur les conditions de sa réalisation et le traitement des données. Mais elle aura – nous l'espérons vivement – le mérite de lever enfin le voile sur toutes ces petites substances que les consommateurs avalent sans broncher (ou presque...) et qui, aujourd'hui, font surtout le beurre de l'industrie chimique.

**Suivez l'actualité conso chaque jour
ouvrable sur www.bonasavoir.ch,
ainsi que sur
Facebook et Twitter**





Fielmann: Des prix bas c'est bien, mais des prix bas garantis, c'est mieux.

Fielmann vous donne la garantie du prix le plus bas.

Si vous voyez pendant les six semaines qui suivent votre achat le même produit moins cher ailleurs, Fielmann vous le reprend et vous rembourse son prix d'achat.

Fielmann accorde trois ans de garantie sur toutes les lunettes, même sur les lunettes d'enfants.

Car chez Fielmann vous achetez une qualité confirmée. Les modèles de notre collection ont passé avec succès les tests d'usure selon DIN EN ISO 12870.

Lunettes: Fielmann. Plus de 600x en Europe. 32x en Suisse: également près de chez vous.

Lunettes complètes modernes
avec des verres
à simple foyer,
3 ans de garantie

CHF **47⁵⁰**

fielmann
www.fielmann.com

Les Suisses bientôt biosurveillés

SANTÉ | Un projet de biomonitoring à l'échelle nationale devrait commencer dès l'an prochain. L'enjeu est de taille: évaluer la quantité de produits chimiques à laquelle la population est exposée.

Le Conseil fédéral doit transcher d'ici à la fin de l'année. Si les ministres s'entendent, la Suisse se dotera d'un grand plan fédéral permettant d'évaluer le degré d'exposition de la population aux substances chimiques. La phase pilote commencera dès 2015. Elle permettra d'apprécier la faisabilité et les coûts d'une telle étude qui sera menée dans tout le pays en 2016 et en 2017. Le but du plus important recensement écoépidémiologique jamais réalisé dans le pays? Savoir avec la plus grande précision possible à quels degrés la population est polluée. Ou, du moins, à quel point elle est chimiquement imprégnée.

Le projet de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) risque de susciter de nombreuses réactions. C'est que ce grand travail de recueil peut être apparenté à un fichage généralisé de la population, avec les problèmes éthiques que cela suppose. De plus, trouver des traces de composés toxiques dans l'organisme n'est pas une preuve de maladie. Cela signale simplement qu'on a été ou que l'on est en contact avec des produits chimiques. Ces expositions peuvent néanmoins avoir un effet sur la

santé. Cette étude devrait établir ces liens (ou pas) et déterminer aussi les substances les plus problématiques qui appelleraient des mesures pour protéger la population. Ce qui avait déjà été le cas avec le plomb, banni de l'essence en 2000.

Sur le long terme

Dans ce sens, la démarche de l'OFSP n'est pas banale. Elle a d'ailleurs nécessité une longue mise en place. Alors que le projet devait être présenté au Conseil fédéral en 2013, il a été reporté à deux reprises et sera finalement présenté l'an prochain. Daniel Dauwalder, porte-parole à l'OFSP, reconnaît qu'il a pris une dimension plus large que prévue: «Au lieu de se limiter à décrire uniquement l'exposition de la population aux produits chimiques et à mettre en évidence des carences nutritionnelles, un suivi sanitaire sur le long terme est envisagé.»

Ce suivi devrait permettre, entre autres, d'évaluer l'impact sur la santé de certaines expositions.



Photos: iStockphoto

Une telle étude nécessite une préparation minutieuse ainsi que la prise en compte de nombreux paramètres. «Il s'agit d'un projet de

longue haleine. Aucun élément ne doit être négligé afin, notamment, de l'intégrer dans les différentes stratégies nationales de politique de santé et de recherche», ajoute Daniel Dauwalder.

Tous imprégnés...

La Suisse n'est pas le premier pays à se doter d'un tel outil. Les Etats-Unis ont dégagé les premiers dans les années 1930. Depuis, les progrès de la toxicologie ont permis de passer au crible un grand nombre de substances dans les organismes vivants: animaux et humains. A chaque fois, et dans tous les pays ayant procédé à ce genre d'analyses, les résultats sont les mêmes: nous sommes tous imprégnés. Les quantités et leur impact sur la santé restent à déterminer. Le projet de biosurveillance suisse devrait apporter des réponses au plus tôt en 2017.

Annick Chevillot

Lire l'édito en page 3.

SUBSTANCES NOCIVES

Mieux comprendre pour mieux agir



Plus de 60 millions de substances chimiques – pas toutes toxiques – ont été décrites dans la littérature scientifique. Parmi elles, 143 835 ont été déclarées depuis le début des années 1970 auprès des différentes autorités compétentes en matière d'autorisation de mise sur le marché. Utilisées commercialement, on les retrouve logiquement partout. On en mange, on en boit, on est en contact avec elles ou on les inhale. Comment reconnaître ces poisons quotidiens? Comment les éviter? C'est tout l'enjeu de ce nouvel ouvrage, résultat de recherches approfondies menées durant dix-huit mois. Le constat est simple: nous sommes en contact avec une multi-

tude de produits chimiques dont nous ne connaissons pas les effets sur l'organisme lorsqu'ils sont ingérés à petites doses chroniquement. Ce dossier est composé de dix chapitres. Il passe en revue les différents modes de contact d'un grand nombre de substances et aussi leur effet «cocktail». Il donne des pistes pour agir et diminuer les sources d'exposition. A suivre également sur la page Facebook du dossier: «Poisons quotidiens».

Commande en page 40, rabais de 5 fr. pour nos abonnés (disponible dès mi-novembre).

L'auteure dédicacera son ouvrage au Salon suisse de la santé (lire page 36).

Migros met les Suisses sur le gril

Du Suisse rôti à la poêle: cette étonnante recette de cuisine est proposée par Migros, qui offre depuis le début d'octobre dans ses magasins du «beurre à rôtir suisses», et même «à rôtir les suisses» en version italienne. La coquille, une erreur de traduction à partir de l'allemand, n'est pas passée inaperçue: les réseaux sociaux en ont fait leurs choux gras, au grand embarras du géant orange. Evoquant une «faute scandaleuse», son porte-parole promet que le prochain lot de ce beurre clarifié à longue conservation sera irréprochable. En attendant, *Bon à Savoir* s'est procuré une barquette du produit incriminé. Et doute, depuis, de la bonne foi de Migros dans sa bêtise: en retournant l'emballage, on constate que la date limite de consommation du lot fautif est fixée au... 1^{er} avril 2015! Il restera néanmoins dans les rayons jusqu'à écoulement du stock.

La myrtille de demain sera suisse



La consommation de myrtilles explose en Suisse: en dix ans, elle a passé de 500 tonnes à plus de 2200 tonnes/an. Or, seules 40% d'entre elles sont de production indigène. Le chiffre tombe même à 15% en tenant compte des produits transformés (jus, pâtisseries, etc.). Mais cela pourrait bien changer: les chercheurs du centre de compétence de la Confédération pour la recherche agricole Agroscope ont testé, ces dernières années, une vingtaine de variétés bien adaptées à la culture sur sol suisse. Trois d'entre elles remportent tous les suffrages, à la fois pour leurs qualités gustatives et leur potentiel de production. Elles répondent aux doux noms d'Aurora, Nui et Poppins, sont de la même espèce que la myrtille américaine qu'on trouve aujourd'hui sur les étals et devraient séduire les producteurs, indique Agroscope.



Pour écouter la radio, allumez la TV

S'abonner aux offres des fournisseurs de télévision par câble ou par internet permet aussi d'obtenir des chaînes de radio supplémentaires, qu'on ne retrouve pas sur la bande FM. Il faut, pour cela, connecter un appareil équipé de haut-parleurs – système hi-fi ou home cinéma par exemple – à la TV box du fournisseur d'accès. Mais, avec UPC Cablecom, c'est plus compliqué: «La télévision doit obligatoirement être allumée, sans quoi le son est coupé après quelques secondes, déplore Nicolas Kunzi. Quel gaspillage d'électricité!» L'entreprise confirme l'information de notre lecteur et déclare plancher sur une solution. Mais sans donner de date.

Caisse anti-caprice chez Lidl

Les crises de larmes lors du passage à la caisse, c'est fini chez Lidl, annonce le grand distributeur. Depuis la mi-octobre, les rayons disposés au niveau d'une des caisses de chacune de ses succursales ne contiennent plus ni sucreries ni snacks salés, afin d'éviter les caprices et les achats compulsifs. Intitulées «caisses alternatives» et identifiables à un grand panneau vert, elles proposent notamment des fruits secs et de l'eau minérale en lieu et place des habituels bonbons et cacahuètes. Quant aux autres, elles conservent l'assortiment habituel.

Ce nouveau dispositif a pour but d'offrir à la clientèle une alternative plus saine, indique l'entreprise. La signalétique semble toutefois prêter à confusion: croyant la caisse réservée au paiement des produits bio, une jeune lectrice de Gland n'a pas osé y déposer ses achats.



Visa malvenue à Lausanne Tourisme

Payer sa carte de bus Galaxy avec une carte de crédit? Pas possible dans les locaux de Lausanne Tourisme, qui vend des titres de transport pour le compte des Transports lausannois (TL). «Comment font les touristes qui débarquent dans l'office d'Ouchy, sans Postcard ni francs suisses en poche?» s'étonne une fidèle lectrice de la capitale vaudoise. «Nous ne sommes que revendeurs des produits TL et ne faisons aucun bénéfice. Par conséquent, on ne peut assumer le surcoût du paiement par carte de crédit», explique Marko Jankovic, responsable du Service information de Lausanne Tourisme. Il précise toutefois qu'il est possible de payer en euros et que les touristes qui séjournent dans un hôtel reçoivent de toute manière une carte offrant la gratuité du transport sur le réseau lausannois.

Collé pour un timbre qui se décolle

Les quatre timbres distribués gratuitement par La Poste à tous les ménages suisses en septembre dernier «ne collent pas suffisamment et peuvent tomber lors du transport ou du traitement»: c'est la curieuse information que le grand centre de tri d'Eclépens a donnée à l'un de nos lecteurs vaudois. Il s'était plaint d'avoir reçu une surtaxe pour affranchissement manquant, alors qu'il avait pourtant collé l'un de ces timbres sur une lettre postée quelques jours plus tôt. Dans sa réponse, La Poste s'excuse auprès de lui en invoquant des problèmes avec cette série de timbres, distribuée à la suite d'un accord passé avec le surveillant des prix.

Contacté par nos soins, le porte-parole du géant jaune minimise le problème: «Seuls quelques cas très isolés ont été constatés. Il n'y a pas de problème généralisé.»

Un hiver sur de bons rails

AUTOMOBILE | Perte d'adhérence ou visibilité amoindrie, l'hiver n'est pas une sinécure pour les automobilistes. Quelques astuces permettent de limiter les dégâts.

La neige, le sel et le froid ne sont pas les meilleurs amis des voitures. Ni de leurs conducteurs d'ailleurs. Si l'habitacle d'un véhicule surchauffé peut donner l'illusion fugace de rouler aux Bahamas, il n'existe pas encore de solutions miracles pour transformer les congères en dunes de sable. Quelques mesures essentielles aident néanmoins à ne pas couler sous une avalanche d'ennuis.

Pneus

On rencontre toujours des hurluberlus convaincus que de bons pneus d'été peuvent traverser la saison froide sans souci. C'est vrai aux Seychelles. C'est absurde en Suisse. Nul besoin qu'un délicat manteau blanc recouvre la chaussée pour qu'une gomme d'hiver fasse la différence. Au-dessous de 7°C déjà, sa composition lui confère une adhérence nettement supérieure sur le bitume. Et que les propriétaires de 4x4 ne se sentent pas moins concernés, car la traction intégrale ne résout pas le problème du freinage! Les gommes quatre saisons sont d'ailleurs à déconseiller, car elles offrent un mauvais compromis.

Avant de monter ses roues, encore faut-il s'assurer que ce ne sont pas des pelures élimées par les kilomètres. Si la loi exige un profil d'une profondeur minimale de 1,6 mm, le TCS recommande au moins 4 mm. On peut le vérifier en glissant une pièce de 2 fr. dans une rainure: tant que le socle de Dame Helvetia n'est pas visible, c'est qu'il reste plus de 4 mm. Si tel n'est pas le cas ou que les gommes ont plus de dix ans, l'achat d'une nouvelle monte s'impose. Les tests réalisés chaque année par le TCS sont une bonne base pour connaître la qualité des produits. Ils sont disponibles sur www.tcs.ch → Test & Sécurité → Tests → Pneus.

Il va sans dire que la pression des pneus doit impérativement être contrôlée lors du changement



des roues, puis tous les deux mois. A ce titre, relevons que les véhicules neufs immatriculés depuis le 1^{er} novembre 2014 doivent être équipés d'un système de surveillance de la pression des pneus (SSPP) qui avertit le conducteur en cas de sous-gonflage*.

Fluides

➤ **Huile:** les températures glaciales mettent la mécanique à rude épreuve. Il est donc important que le moteur soit bien lubrifié. Il suffit de tirer la jauge pour vérifier le niveau d'huile et, si nécessaire, d'en rajouter en respectant les grades de viscosité (p. ex. 10W40) préconisés par le constructeur. Il n'est pas inutile non plus de consulter le carnet de service pour s'assurer que la dernière vidange ne date pas du siècle dernier. Car, hormis les intervalles kilométriques à respecter, une huile devrait être changée après deux ans au plus tard.

➤ **Liquide de refroidissement:** de par son nom, il semble jouer un rôle marginal en hiver. C'est faux. Il faut en contrôler le niveau dans le vase d'expansion, lorsque le moteur est totalement froid, afin d'éviter tout risque d'ébouillancement. Ensuite, il est essentiel que le liquide n'ait rien perdu de ses

qualités antigel, notamment si l'on a eu la mauvaise idée d'ajouter de l'eau pour compléter le niveau. Les garages disposent généralement d'un testeur qui indique la température négative jusqu'à laquelle le liquide résiste.

➤ **Liquide lave-glace:** gare à ne pas laisser une solution «été» dans le réservoir, au risque de crucifier la pompe et les gicleurs sous l'effet du gel. Un mélange hiver est très facile à réaliser soi-même: un tiers d'alcool ménager pour deux tiers d'eau minéralisée et une giclée de produit à vaisselle.

Portières/serrures gelées

Pour éviter de devoir se battre avec une portière collée par l'effet du froid, on peut enduire les joints avec de la silicone, de la glycérine, voire de la vaseline, avant les grands frimas. Dans tous les cas, il est déconseillé de s'engager dans un bras de fer si le sésame refuse de s'ouvrir, car les joints risquent de vous le faire payer. Mieux vaut tenter de s'introduire par une autre portière ou, le cas échéant, verser un peu d'eau tiède. Face à une serrure gelée – et en l'absence de spray dégivrant – on peut y introduire la clé chauffée avec un briquet et répéter au besoin l'opération pour que la chaleur se diffuse.

Batterie

Sa durée de vie peut varier de trois à dix ans. Le moindre signe de faiblesse ne signifie pas pour autant qu'elle doit être remplacée sur-le-champ. Elle peut simplement être insuffisamment chargée, notamment si l'on parcourt surtout des petits trajets. Or, en fonction du type de véhicule et du style de conduite, il faut parfois une cinquantaine de kilomètres pour qu'elle soit remontée à bloc.

Et encore...

On peut conseiller aussi d'optimiser la visibilité en vérifiant l'état des essuie-glaces et le bon fonctionnement des phares. Un nettoyage de l'intérieur du pare-brise et des rétroviseurs n'est pas toujours inutile non plus. Et, pour que l'équipement du conducteur soit à la hauteur de celui de la voiture, on veillera à avoir toujours à portée de main un racloir, des gants et un spray dégivrant, entre autres. Les plus prévoyants glisseront dans leur coffre des câbles de pontage et une paire de chaînes à neige.

Yves-Noël Grin

BONUS
WEB

*Nouvelle surveillance des pneus sur www.bonasavoir.ch

Il n'y a pas qu'un seul rhume. Il n'y a pas qu'un seul client.

Calculer
la prime 2015:
www.css.ch/go



C'est pourquoi la CSS n'est pas une assurance-maladie pour des clients, mais pour vous en tant que personne. Nous vous offrons un conseil médical gratuit jour et nuit.

Nous sommes à votre disposition pour un conseil: dans l'une des 120 agences, par téléphone au 0844 277 277 ou sur www.css.ch. **En tous points personnelle.**



Payer en euros au supermarché

TAUX DE CHANGE | Il peut être plus avantageux d'utiliser les euros qui traînent dans vos tiroirs au supermarché que de les changer à la banque. Démonstration.



Martine Durut

Quelques coupures en euros traînent dans vos tiroirs? Si vous ne prévoyez pas un déplacement à l'étranger, utilisez-les dans les grandes surfaces! En Suisse, les enseignes, comme Migros, Coop, Aldi, Denner, Globus, Lidl et Manor, acceptent en effet que vous réglez tout ou partie de vos courses dans la monnaie européenne (*voir tableau*). Cela à deux conditions: seuls les billets sont acceptés et le solde est rendu en francs suisses. Ces magasins n'ont pas fixé de limites aux montants acceptés en euros. En revanche, certains refusent les gros billets. C'est le cas officiellement chez Coop pour ceux de 500 €. A la succursale où nous nous sommes rendus, la caissière nous a même précisé ne prendre que les coupures jusqu'à 100 €, excluant ainsi celles de 500 €, mais aussi de 200 €.

Taux de change libre

Aucune loi ne fixe le taux de change, ce qui signifie que chaque commerçant est libre de l'établir

comme bon lui semble. En la matière, force est de constater que la pratique de la grande distribution peut être qualifiée de tout à fait correcte en regard des taux bancaires.

Ainsi, le 22 octobre, à 9 h, le cours d'achat – qui peut varier au fil de la journée – était de 1.1795 fr. pour 1 € à UBS. En fin d'après-midi, celui de Credit Suisse était très proche, à 1.1815 fr. Dans les deux établissements, l'opération de change est gratuite pour les clients possesseurs d'un compte, alors que, pour les autres, une commission fixe de 5 fr. est prélevée...

Le même jour, nous nous sommes rendus chez Aldi, Coop, Denner, Globus, Lidl, Manor et Migros. Nous avons payé notre achat, une boîte de thé en sachets, avec un billet de 10 €. Nous avons obtenu de 1.16 fr. à 1.20 fr. pour 1 €, soit des cours proches, et parfois meilleurs que ceux de UBS et de Credit Suisse. Seul reproche: nos enquêteurs n'ont pas vu d'affichage des taux dans les magasins.

Ils sont cependant précisés sur les tickets, sauf chez Aldi.

Avantage aux supermarchés

Il n'y a donc pas d'avantage réel à changer ses euros à la banque plutôt que de les utiliser au supermarché. Et, lorsqu'il faut payer une commission de change à l'établissement bancaire, il devient alors judicieux de préférer les grandes surfaces, même si leur taux est légèrement moins favorable. Exemple: avec une différence de 2 ct. par € à son avantage mais une commission de 5 fr., la banque ne devient plus avantageuse que pour des montants supérieurs à 250 €.

McDo et Starbucks moins favorables

Les grandes surfaces appliquent des taux légèrement différents. Cela s'explique par le fait qu'elles les adaptent à des intervalles divergents et qu'elles ne se basent pas sur les mêmes établissements. Migros se réfère, par exem-

ple, à la Banque Migros, alors qu'Aldi à la Banque Cantonale de Zurich. Certains distributeurs procèdent à des adaptations hebdomadaires, voire quotidiennes, d'autres à intervalles plus irréguliers, ce qui peut jouer en faveur ou en défaveur des consommateurs, selon l'évolution de l'euro.

Lidl, dont l'offre est la meilleure de notre relevé (1 € = 1.20 fr.), dit «fixer un taux de change arrondi» et le modifier en cas de «changement important». «Cette politique ne couvre pas nos dépenses et les coûts pour changer les euros reçus. Mais, en arrondissant à 1.20 fr., c'est aussi plus facile pour le client», confie Nico Frey, porte-parole du hard discounter.

Dans d'autres secteurs, les cours ne sont pas toujours aussi avantageux qu'au supermarché. Le 22 octobre, l'euro ne valait ainsi que 1.10 fr. chez McDonald's, 1.105 fr. chez Starbucks ou encore 1.125 fr. dans les kiosques Naville.

Sébastien Sautebin

Les euros sont repris à un taux honorable dans les grandes surfaces

En euros, accepte uniquement	Les billets, dès 5 €	Les billets, dès 5 €	Les billets, dès 5 €	Les billets, dès 5 €	Les billets, dès 5 €	Les billets, dès 5 € (500 € refusés)	Les billets, dès 5 €
Taux de change (pour 1€) ⁽¹⁾	1.20 fr.	1.185 fr.	1.18 fr.	1.18 fr.	1.17 fr.	1.16 fr.	1.16 fr.
Base pour le taux	Banque Nationale Suisse ⁽²⁾	Banque Cantonale de Zurich	Banque Cantonale de Zurich	Banque Migros	Credit Suisse et UBS	Caisse de dépôts Coop	UBS ⁽³⁾
Fréquence d'adaptation du taux	En cas de fluctuation importante	Quotidienne	Mensuelle ou selon fluctuations importantes	En cas de fluctuation importante	Hebdomadaire	En cas de fluctuation importante	Quotidienne
Accepte un paiement partiel en euros (le reste en francs)	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Rend la monnaie en	Francs suisses	Francs suisses	Francs suisses	Francs suisses	Francs suisses	Francs suisses	Francs suisses

Classement selon le taux le plus favorable, puis par ordre alphabétique. ⁽¹⁾En date du 22 octobre 2014. Ce jour-là, le taux de UBS était de 1.1795 fr. (à 9 h) et celui de Credit Suisse de 1.1815 fr. (à 16 h 15). ⁽²⁾Taux arrondi.

⁽³⁾Sur lequel est calculé une commission de 1,5%.

Le bon choix pour ne pas se faire

ROULEAUX DE PRINTEMPS | Les trois quarts des produits contiennent plus de pâte que de légumes. Et

Les rouleaux de printemps congelés sont vite préparés et encore plus rapidement avalés. Mais, malheureusement, comme de nombreux autres plats déjà tout prêts, ils ont de la peine à convaincre. Bon nombre d'entre eux contiennent plus de pâte que de légumes et, parfois même, des

pesticides. C'est ce que nous avons pu constater dans les douze produits végétariens, que nous avons fait analyser par un laboratoire (*lire encadré «Critères du test»*).

Peu de légumes

Les Rouleaux de printemps végétariens de Bofrost, vainqueurs

du test, font certes partie des plus chers de notre test (2.75 fr. les 100 g), mais ce sont bien ceux qui contiennent le plus de légumes (*voir tableau*). Or, excepté les premier, deuxième et quatrième du classement, tous les autres sont surtout composés de pâte. A titre d'exemple, un *Vegong mini* de la marque Daloon en contient 28,2 g pour 12,5 g de légumes seulement. Et, dans le même registre, les Qualité & Prix de Coop ne font guère mieux avec seulement 16,5 g de farce pour 28 g de pâte.

Présence d'huile de palme

Pour être croustillantes, ces spécialités asiatiques sont frites dans l'huile. La préparation en elle-même apporte donc déjà une bonne quantité de matières grasses. Dans l'idéal, ces produits devraient donc être composés d'acides gras monoinsaturés et polyinsaturés, bénéfiques pour la santé. A l'inverse, ils ne devraient pas renfermer d'acides gras saturés – qui augmentent le risque

de maladies cardiovasculaires – déjà fabriqués par notre corps et bien assez présents dans notre alimentation (huiles de coco, de palme, etc.).

Les *Rouleaux de printemps M-Budget*, derniers du classement, font mauvaise figure sur ce point, étant composés d'huile de palme. Par ailleurs, ils affichent la plus mauvaise proportion entre acides gras saturés et insaturés, tout comme les *Mini Loempias* de Bofrost d'ailleurs.

ÉCLAIRAGE

Coupe des légumes et finesse de la pâte

Les rouleaux de printemps sont traditionnellement travaillés à la main et rapidement frits pour être bien croustillants. Malheureusement, il est difficile d'y parvenir quand ils sont congelés et produits industriellement. Quoi qu'il en soit, on peut quand même s'attendre à avoir une pâte très fine et des légumes coupés uniformément. La pâte la plus mince (2 mm) est celle des *Springrolls légumes* de Findus, alors que les plus épaisses (de 4,5 à 6 mm) sont celles des *Fingerfood* d'Hafro, des *Vegong mini* de Daloon et des *Mini-Springrolls* de Vitasia. Par ailleurs, dans la plupart des cas, les légumes étaient finement hachés. Mais seuls ceux des *Mini-rouleaux de printemps aux légumes* d'Aldi et des deux produits Findus étaient vraiment coupés dans la longueur et uniformément. A l'inverse, les légumes de l'*Asia Mix Apéro box* et des *Vegong mini* étaient hachés si petits qu'ils n'étaient même plus reconnaissables.



Nos tests partout et en tout temps: téléchargez l'application «Les tests de Bon à Savoir»

La présence de pesticides a été détectée dans près de la moitié des p



Marque	Bofrost	J. Banks	Naturaplan	Findus	Gourmet-Snacks
Désignation	Rouleaux de printemps végétariens	Rouleaux de printemps	Bio Rouleaux de printemps aux légumes	Springrolls légumes	Mini-rouleaux de printemps aux légumes
Acheté chez	Bofrost.ch	Migros	Coop	Spar ^(3, 4)	Aldi
Prix payé	13.20 fr.	6.40 fr.	5.50 fr.	4.60 fr.	4.49 fr.
Quantité	480 g	300 g	200 g	180 g	400 g
Prix (par 100 g)	2.75 fr.	2.13 fr.	2.75 fr.	2.56 fr.	1.12 fr.
Proportion de farce/pâte	40% ⁽¹⁾	5.8	5.6	5.4	4.5
Qualité de la graisse	35% ⁽¹⁾	5.2	5.3	5.6	4.3
Teneur en sel	15% ⁽¹⁾	4.9	4.6	4.5	5.9
Teneur en glutamate	10% ⁽¹⁾	5.0	5.5	6.0	6.0
Note intermédiaire	5.4	5.3	5.0	5.4	4.8
Pénalité pesticides ⁽²⁾	–	–	–	0.5	–
Note finale	5.4	5.3	5.0	4.9	4.8
Appréciation globale	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon

De 5,5 à 6,0 pts = Très bon De 4,8 à 5,4 pts = Bon
Si la note est identique, classement selon le prix.

De 4,0 à 4,7 pts = Satisfaisant De 2,5 à 3,9 pts = Peu satisfaisant Moins de 2,5 pts = Insatisfaisant

⁽¹⁾ pondération pour la note intermédiaire.

⁽²⁾ Pénalité d'un demi-point pour chaque pesticide trouvé.

Egalement disponible chez: ⁽³⁾ Coop; ⁽⁴⁾ Manor;

rouler

près de la moitié renferme des pesticides.

A l'inverse, les *Vegong mini* de Daloon et les deux paquets Findus contiennent de l'huile de colza: ils sont ainsi faibles en acides gras saturés et riches en monoinsaturés.

M-Budget: trop de glutamate

La plupart des produits testés ne sont pas trop salés. Par ailleurs, la présence de glutamate, comme exhausteur de goût, ne pose glo-

balement pas de problèmes puisque la majorité en contient entre 10 et 40 mg par 100 g, alors que la limite autorisée se situe à un gramme pour 100 g. En revanche, les M-Budget déçoivent de nouveau: les quantités de glutamate relevées sont nettement au-dessus de la moyenne globale avec 700 mg par 100 g. Mais Migros précise que ces doses restent très nettement au-dessous de la limite légale.

Rappelons à ce propos que cet exhausteur de goût est responsable de divers symptômes, comme les maux de tête, la constipation et d'autres réactions allergiques. Pour les personnes sensibles en particulier, sa présence peut s'avérer problématique. En effet, il n'est souvent pas identifiable, puisqu'il se cache dans différents ingrédients (condiments de soja, protéines de blé, blé fermenté, extrait de levure ou de viande, etc.). Mais en l'occurrence, il est clairement mentionné comme tel sur l'emballage des M-Budget.

Pesticides à cinq reprises

Outre les problèmes diététiques que peuvent poser ces rouleaux de printemps, les experts y ont également trouvé des pesticides à cinq reprises. Ainsi, les articles de Findus, de Vitasia, de Daloon et de M-Budget seraient nettement mieux classés si le laboratoire n'y avait pas trouvé des résidus. Certes, les quantités mesurées ne présentent pas de dangers directs pour la santé. Mais près de la moitié des préparations analysées n'en contiennent pas, prouvant qu'on peut parfaitement s'en passer.

Pour ses produits Findus, Nestlé affirme que les valeurs relevées lors de ses propres tests étaient plus basses que les nôtres. Et Lidl annonce avoir contacté son grossiste. Enfin, Migros explique que ses fournisseurs contrôlent la présence de pesticides dans leurs matières premières sur la base d'échantillons.

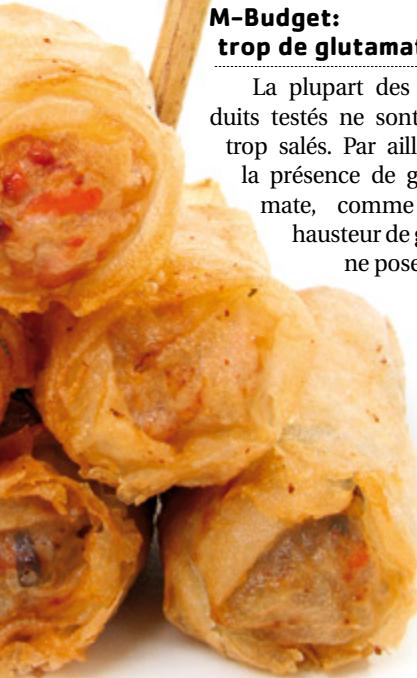
Andreas Schildknecht / mt

EN DÉTAIL

Critères du test

Les experts du Laboratoire Simec à Zofingen (AG) ont examiné douze marques de rouleaux de printemps congelés. Différents systèmes de mesure (balance, chromatographe, spectromètre de masse) ont été employés pour répondre aux questions suivantes.

- Quelle proportion de farce et de pâte les rouleaux de printemps renferment-ils?
- Quelle quantité de matières grasses contiennent-ils et quelle est la proportion d'acides gras insaturés (bénéfiques pour la santé)?
- Quelle est la teneur en sel et en glutamate? Est-elle élevée?
- Les légumes sont-ils uniformément découpés? (lire «Eclairage»).
- Trouve-t-on des résidus d'herbicides et d'insecticides?



marguillatphoos.j

Produits testés



Vitasia	Qualité & Prix	Hafro	Findus	Bofrost	Daloon	M-Budget
Mini-Springrolls vegetables	Asia Mix Apéro-box asiatique	Fingerfood «rouleaux de printemps aux légumes»	Mini Springrolls légumes	Mini-Loempias aux légumes	Vegong mini, Mini rouleaux de printemps garnis de légumes	Rouleaux de printemps aux légumes
Lidl 4.49 fr. 400 g 1.12 fr.	Coop 9.95 fr. 430 g 2.31 fr.	Globus 7.90 fr. 200 g 3.95 fr.	Volg ^(3,5) 7.90 fr. 336 g 2.35 fr.	Bofrost 12.90 fr. 400 g 3.23 fr.	Coop 4.50 fr. 400 g 1.13 fr.	Migros 2.95 fr. 300 g 0.98 fr.
4.4	4.2	4.3	4.3	4.5	3.8	4.3
5.8	5.2	4.4	5.5	3.7	5.6	3.7
5.6	4.0	5.5	5.1	5.6	4.3	5.4
5.5	6.0	6.0	6.0	5.0	6.0	3.0
5.2	4.7	4.6	5.0	4.4	4.7	4.1
0.5	-	-	0.5	-	0.5	0.5
4.7	4.7	Satisfaisant	4.6	4.5	Satisfaisant	3.6
Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant

Dominique Schatz

CHAPEAU!

:-)

DE QUI SE MOQUE-T-ON?

:-()

Une garantie à retardement

Au début de 2012, Jacqueline Cailat pare son poignet d'une Longines. Elle remarque que sa montre a tendance à retarder et en informe le fabricant par courrier. Le problème n'apparaît plus jusqu'en août de cette année, soit malheureusement après l'échéance de la garantie. Interpellée de nouveau, Longines lui répond qu'il s'agit d'un problème d'étan-

chéité occasionnant un coût de 280 fr. de frais de réparation. Elle leur rappelle alors le premier courrier envoyé durant la période de la garantie. Problème: l'entreprise horlogère affirme n'avoir jamais eu connaissance de cette lettre. Sans obligation de sa part et sur la bonne foi de sa cliente, Longines accepte toutefois de remplacer la pièce défectueuse gratuitement.

Des pâtes bien remboursées

Une lectrice de Morges a constaté avec surprise que ses pâtes Barilla, achetées la veille dans une succursale lausannoise de Coop, étaient périmées. Lorsqu'elle retourne au magasin, c'est une responsable vraiment désolée qui l'accueille et lui explique qu'elle ne peut lui remettre le même produit, tout le rayon étant concerné

par cette erreur. Bien évidemment remboursée, elle se voit, de plus, offrir un produit de son choix pour le désagrément. La cliente opte alors pour une bouteille de champagne sans que cela dérange son interlocutrice. Une bonne bouteille contre un paquet de pâtes? C'est ce qu'on appelle avoir du culot!

ld

Manque de transparence

Christopher Lysakowski acquiert un objectif de la marque Canon, en février 2014, chez Media Markt à Genève. A la mi-août, un bruit l'inquiète, bien qu'il n'y ait pas de dysfonctionnement mécanique. Il demande alors une analyse auprès de la succursale. L'objectif est envoyé chez Sertronics, le centre technique agréé par Canon. Il reçoit finalement une réponse de Media Markt contenant le rapport d'expertise qui mentionne: «Garantie refusée, réparer l'objectif, l'appareil est endommagé à la suite de la pénétration de grains de sable.» Coût de la réparation à la charge du client: 523 fr. pour un produit coûtant 750 fr.! Christopher décide de payer quand même, sachant qu'il devrait de toute façon régler 120 fr. pour le devis en cas de refus.

Notre lecteur s'étonne d'un rapport très lacunaire: aucun détail chiffré des travaux à effectuer et des pièces à changer, alors que la réparation est très onéreuse. Ses demandes d'informations complémentaires sont restées sans succès. Il se pose alors la question: quelle commission prend Media Markt au passage?

Interpellée, l'entreprise nous déclare toujours transmettre l'ensemble des informations requises par l'atelier de réparation. Si elle avoue prendre une marge «afin de couvrir la somme de travail et les coûts de transport», elle refuse de dire combien. Pour une intervention coûtant plus des deux tiers du prix du produit, le client pourrait espérer un peu plus de transparence de la part du revendeur.

ld

Publicité

Philips PerfectCare

Un repassage rapide sans réglage de température



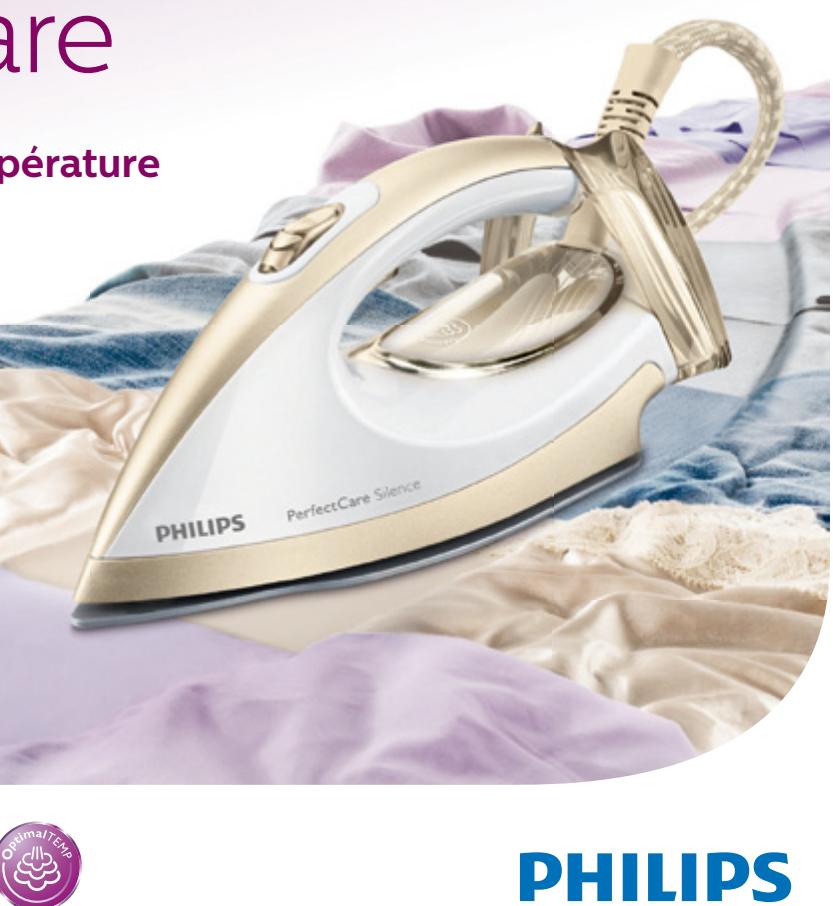
100%

facile: *un* réglage unique pour **tous** les tissus
rapide: plus besoin de trier le linge
sûr: le linge brûlé appartient au passé

Plus d'informations sur: www.philips.com/perfectcare



*offre valable pour les modèles GC9540, GC9246, GC9236 et GC9222



Voyagez dégriffé!

RAIL | Les CFF proposent des billets à tarif réduit pour l'étranger. Ils sont avantageux, mais aussi assortis de certaines restrictions.



Les trajets en train coûtent cher. Trop chers pour certains, surtout lorsqu'ils sont lointains. En anticipant un peu, il est pourtant possible de faire baisser les tarifs. Les CFF proposent en effet des billets internationaux à des prix préférentiels, principalement à destination de la France, de l'Italie, de l'Allemagne et de l'Autriche.

Pour nous faire une idée des économies réelles réalisées, nous avons comparé le prix d'un trajet aller-retour plein tarif et un dégriffé dans sept villes européennes (*voir tableau*). Pour ce faire, nous avons opté pour des trajets directs uniquement, depuis Genève, Zurich et

Bâle avec un départ le vendredi matin et un retour dans l'après-midi ou la soirée du dimanche.

Des rabais importants

Comme on le voit dans le tableau, il est possible d'alléger considérablement la facture. Jugez-en plutôt: en seconde classe, la différence peut atteindre jusqu'à 110%. Ainsi, un Genève-Marseille du 28 au 30 novembre coûte 202 fr. sans rabais et 96 fr. seulement pour l'offre économique, soit 106 fr. de différence au total. Elle est moins importante pour Paris (62%), mais reste tout de même significative. Une escapade Bâle-Berlin en 1^{re} classe

«dégriffée» coûte, elle, 294 fr. contre 589 fr. pour le tarif plein. C'est encore 23% de moins que le tarif normal en seconde classe!

Et des restrictions aussi

Voyer à prix bas suppose toutefois quelques concessions. Les billets au tarif préférentiel sont en effet contingentés. Il est donc vivement conseillé de s'y prendre suffisamment à l'avance pour pouvoir en bénéficier. A un mois du départ, impossible, par exemple, de partir pour Venise ou Milan sans casser sa tirelire. A titre indicatif, nous avons donc relevé les prix pour des dates ultérieures. La prévente est pos-

sible entre 120 jours et 7 jours avant le départ.

Autre contrainte: les tickets dégriffés non commandés en ligne sont frappés d'une surtaxe de 10 fr. si ils sont achetés au guichet. En outre, les détenteurs d'un abonnement général ou un demi-tarif ne bénéficient d'aucune déduction supplémentaire.

Enfin, les offres dégriffées ne sont pas remboursables ni échangeables, excepté pour la France et l'Autriche sous certaines conditions toutefois. En cas de pépin, le risque est alors grand de voir les économies réalisées réduites à néant.

Chantal Guyon

Plus de 100 fr. d'économie pour un même trajet

	BILLETS 2 ^e CLASSE			BILLETS 1 ^{re} CLASSE		
	Tarif normal	Offres économiques		Tarif normal	Offres économiques	
		Billet échangeable, remboursable	Billet non échangeable, non remboursable		Billet échangeable, remboursable	Billet non échangeable, non remboursable
GENÈVE-PARIS						
14.11-16.11	276 fr.	206 fr.	- ⁽¹⁾	446 fr.	282 fr.	270 fr.
28.11-30.11	276 fr.	194 fr.	170 fr.	446 fr.	282 fr.	270 fr.
GENÈVE-MARSEILLE						
14.11-16.11	202 fr.	136 fr.	104 fr.	284 fr.	186 fr.	136 fr.
28.11-30.11	202 fr.	136 fr.	96 fr.	284 fr.	186 fr.	146 fr.
BÂLE-BERLIN						
14.11-16.11	362 fr.	- ⁽¹⁾	244 fr.	589 fr.	- ⁽¹⁾	294 fr.
28.11-30.11	362 fr.	- ⁽¹⁾	244 fr.	589 fr.	- ⁽¹⁾	294 fr.
BÂLE-COLOGNE						
14.11-16.11	308 fr.	- ⁽¹⁾	195 fr.	503 fr.	- ⁽¹⁾	220 fr.
28.11-30.11	308 fr.	- ⁽¹⁾	195 fr.	503 fr.	- ⁽¹⁾	220 fr.
ZURICH-INNSBRUCK						
14.11-16.11	154 fr.	125 fr. ⁽²⁾	72 fr.	270 fr.	212 fr. ⁽²⁾	118 fr.
28.11-30.11	154 fr.	125 fr. ⁽²⁾	72 fr.	270 fr.	212 fr. ⁽²⁾	118 fr.
GENÈVE-MILAN						
12.12-14.12	192 fr.	- ⁽¹⁾	136 fr.	304 fr.	- ⁽¹⁾	- ⁽³⁾
09.01-11.01	192 fr.	- ⁽¹⁾	56 fr.	304 fr.	- ⁽¹⁾	- ⁽³⁾
GENÈVE-VENISE						
12.12-14.12	266 fr.	- ⁽¹⁾	185 fr.	410 fr.	- ⁽¹⁾	- ⁽³⁾
09.01-11.01	266 fr.	- ⁽¹⁾	80 fr.	410 fr.	- ⁽¹⁾	- ⁽³⁾

⁽¹⁾ Offre non existante.

⁽²⁾ Echange partiel seulement.

⁽³⁾ Offre non disponible ce jour-là.

1 € = 1,21 fr. Tarifs relevés le 14 octobre pour Paris, Marseille, Berlin, Cologne et Innsbruck et le 23 octobre pour Milan et Venise.

Frais de réservation inclus, sans abonnement.



Un seul **CLIC** pour économiser jusqu'à 20% sur les primes.



Le numéro 1 des caisses-maladie online avec conseils personnalisés. Rejoignez maintenant la caisse-maladie avec les clients extraordinairement satisfaits. Et profitez de surcroît de rabais de primes pouvant atteindre 20%. A quand le déclic chez vous? Pour votre offre personnalisée et le dossier pratique de changement d'assurance: www.kpt.ch, téléphone 058 310 98 89 ou utilisez le code QR et votre smartphone.

KPT
CPT
Simplement bien assuré.

Manger du thon sans vider l'océan

POISSONS | Menacé par la surpêche, le thon est en voie de disparition. Faut-il s'en passer complètement? Pas forcément, car toutes les espèces ne sont pas en danger.

Difficile d'avoir la conscience tranquille au moment d'ouvrir une boîte de thon ou de pousser la porte d'un restaurant de sushis. Car le thon rouge est en voie de disparition: celui de l'Atlantique est considéré comme étant «en danger» par l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN). Son congénère du Sud est même classé «en danger critique d'extinction». Cette dernière espèce aurait perdu plus de 85% de ses individus en l'espace de 36 ans! Des quotas de pêche ont été instaurés en 1996 pour éviter sa disparition totale, mais le thon rouge n'a pas quitté pour autant la catégorie des espèces menacées.

Dès lors, faudrait-il se passer de thon? Inutile d'aller jusque-là: il en existe en effet 15 espèces différentes et toutes ne sont pas menacées. Mais comment savoir si celui qu'on retrouve dans son assiette est en voie de disparition? Bon à

Savoir a mené l'enquête dans les supermarchés et les traiteurs de sushis de Suisse romande. Première surprise: pas la moindre na-geoire de thon rouge à l'horizon, ni dans les rayons des magasins ni sur les boulettes de riz à sushi.

Le thon rouge vire au jaune

«Huitante pour cent des thons rouges pêchés dans la Méditerranée et l'Atlantique sont exportés vers le Japon, le reste vers les Etats-Unis, explique Marc Durst, de Sushi Mania, un traiteur qui fournit notamment les grands magasins Manor. Il est rare de trouver du thon rouge dans les restaurants de sushis européens, même les plus chers.» Les lamelles de poisson, pourtant rouges, sont la plupart du temps découpées dans du thon jaune ou du thon albacore. Même au Japon, patrie du sushi, les restaurants bon marché ont remplacé la variété rouge par



d'autres espèces, principalement le thon obèse. Seuls les meilleurs en ont encore à leur carte.

Cette information ne fera pas l'affaire des gourmets: selon Marc Durst, la saveur d'un thon rouge est inégalable. Ecologiquement parlant, elle est en revanche salutaire pour sa survie. Pour autant, mieux vaut éviter de trop s'empiffrer de sushis: nettement moins menacé, le thon jaune est tout de même classé «bientôt menacé» par l'UICN.

La bonite dans la boîte de thon

Au rayon poissonnerie des grands distributeurs, c'est de nouveau le thon jaune qu'on retrouve

sur les étals. Quant au thon en boîte, c'est une autre affaire. Deux espèces se partagent le contenu des conserves: les produits les plus chers contiennent généralement du thon blanc, ou germon, lui aussi classé «bientôt menacé». Quant à l'écrasante majorité des boîtes étiquetées simplement «thon» ou «thon rose», elles contiennent en réalité... de la bonite à ventre rayé, une espèce proche, mais qui ne fait pas partie du même genre biologique! Difficile, toutefois, de s'élever contre cette supercherie: ce poisson – l'un des plus pêchés du monde – est l'un des rares à ne pas être menacé à l'heure actuelle.

Vincent Cherpillod

Des thons de toutes les couleurs

Espèces	Noms courants	Nom anglais	Statut UICN ⁽¹⁾	Caractéristiques
<i>Thunnus atlanticus/maccovii/orientalis</i>	Thon rouge	Bluefin Tuna	En danger	C'est le roi des thons. Il peut mesurer plusieurs mètres de longueur et peser jusqu'à 500 kg. Il est composé de trois espèces, dont deux (<i>Thunnus atlanticus</i> et <i>Thunnus maccovii</i>) sont en danger d'extinction.
<i>Thunnus obesus</i>	Thon obèse Thon aux gros yeux	Bigeye Tuna	Vulnérable	Pratiquement absent du marché suisse, le thon obèse remplace souvent le thon rouge dans les restaurants de l'archipel nippon. Plus gras que le thon jaune, c'est un bon compromis. Mais il est bientôt aussi menacé que le thon rouge...
<i>Thunnus alalunga</i>	Thon blanc Thon germon	Albacore Tuna	Quasi menacé	On le trouve parfois en boîte, plus rarement à l'étalage. Il est plus fin que le thon rose. En anglais, on l'appelle «thon albacore», ce qui entretient la confusion avec <i>Thunnus albacares</i> , le vrai thon albacore.
<i>Thunnus albacares</i>	Thon jaune Thon albacore	Yellowtail Tuna	Quasi menacé	C'est le thon qu'on retrouve habituellement sur les sushis en Suisse. Il est souvent vendu frais dans les poissonneries des grandes surfaces. Si, cru, il est moins intéressant que le thon rouge, on peut réaliser avec lui d'excellents pavés de thon grillé.
<i>Katsuwonus pelamis</i>	Thon rose Thon listao Bonite à ventre rayé	Skipjack Tuna	Préoccupation mineure	Rio Mare ou M-Budget, c'est la même chose: la plupart du thon en boîte vendu dans les grandes surfaces est en fait de la bonite! Celui qu'on retrouve sur les pizzas, dans une salade niçoise ou une sauce de pâtes a toutes les chances d'en être aussi, car c'est l'espèce la moins chère.

⁽¹⁾L'Union internationale pour la conservation de la nature classe les espèces en sept paliers, en fonction de la menace qui pèse sur elles. Le classement est le suivant, du plus menacé au moins menacé: préoccupation mineure (LC), quasi menacé (NT), vulnérable (VU), en danger (EN), en danger critique d'extinction (CR), éteint à l'état sauvage (EW), éteint (EX).

Quand la julienne tourne à la bo

RÂPES À LÉGUMES | Seuls deux des dix modèles que nous avons testés sont vraiment polyvalents et



Sylvie Herjé

Vite fait, bien fait: rien de tel qu'une petite salade de carottes pour agrémenter le dîner. Les râpes à crudités se présentent sous différentes formes: mandoline, avec disques rotatifs et une poignée ou encore à quatre pans. Toutes peuvent râper plus ou moins finement les légumes et les découper en tranches, voire même en julienne. Quelques-unes sont même équipées d'un accessoire pour préparer le bircher müesli.

Nous avons soumis une dizaine de modèles parmi les plus vendus à un test pratique. Le laboratoire (*lire encadré*) a en outre vérifié leur solidité et leur maniement, de même que le risque de se couper.

Au final, seuls deux des dix ustensiles de notre sélection sont vraiment polyvalents. La plupart d'entre eux ne sont indiqués que pour des légumes durs, tels que les carottes et les pommes de terre. Si

Trois modèles sont de piètres aides de cuisine



Nos tests partout et en tout temps:
téléchargez l'application
«Les tests de Bon à Savoir»

De 5,5 à 6,0 pts = Très bon
De 4,8 à 5,4 pts = Bon
De 4,0 à 4,7 pts = Satisfaisant
De 2,5 à 3,9 pts = Peu satisfaisant
Moins de 2,5 pts = Insatisfaisant



Marque	
Désignation	
Acheté chez	
Prix payé ⁽¹⁾	
Fonctions	
1 Efficacité de la coupe	60% ⁽¹⁾
2 Solidité	20% ⁽¹⁾
3 Maniement, facilité de nettoyage	15% ⁽¹⁾
4 Sécurité	5% ⁽¹⁾
Note finale	100%
Appréciation globale	

GSD	Zyliss	Moha	de Buyer
Râpe universelle	Multi-râpe 4 en 1	Mandolinetta, râpe avec 4 éléments	Râpe à légumes Swing
Globus ⁽²⁾ 43.90 fr.	Coop ^(2,3) 29.90 fr.	Coop ⁽²⁾ 19.90 fr.	Globus 99.90 fr.
Tranches, julienne, râpe grossière	Tranches, râpe fine et grossière	Tranches, râpe fine, grossière et bircher	Tranches, julienne, râpe grossière
■■■■■ 4.9 ■■■■■ 5.2 ■■■■■ 4.9 ■■■■■ 4.7	■■■■■ 4.9 ■■■■■ 4.8 ■■■■■ 4.9 ■■■■■ 4.6	■■■■■ 4.6 ■■■■■ 5.0 ■■■■■ 4.9 ■■■■■ 4.7	■■■■■ 4.5 ■■■■■ 5.0 ■■■■■ 4.7 ■■■■■ 4.8
5.0 Bon	4.9 Bon	4.7 Satisfaisant	4.6 Satisfaisant

Si la note est identique, classement selon le prix.

⁽¹⁾ Pondération pour la note finale. ⁽²⁾ Egalement disponible chez: ⁽²⁾ Commerces spécialisés; ⁽³⁾ Manor; ⁽⁴⁾ Coop.

uillie

performants.

on les utilise pour débiter des denrées tendres, ils les réduisent en bouillie.

Coop, Ikea et Manor à la traîne

En tête du peloton, on trouve le modèle universel de GSD et la *Multirâpe 4 en 1* de Zyliss qui ont toutes les deux rempli leur mission, même avec des légumes tendres. La *Mandolinetta* de Moha ainsi que la *Swing* de de Buyer ont également donné satisfaction.

Aucune des autres n'a réussi, en revanche, à découper les tomates en tranche sans qu'elles se transforment en purée juteuse. Quant à la lame de la *Râpe universelle* vendue chez Coop, elle était si émoussée que les tomates sont ressorties indemnes de l'opération.

Les experts ont aussi eu toutes les peines à débiter oignons et concombres avec la *Mouli-julienne*

3 en 1 de Moulinex et le *Tambour en alu* de Zyliss, bien que ce dernier soit, et de loin, le plus cher de notre échantillon. Ces deux modèles fonctionnent sur le même principe: des éléments rotatifs interchangeables sont mis par une poignée. Ce système n'est convaincant qu'avec les crudités les plus dures, telles que carottes et pommes de terre. Interpellé sur ce résultat, DKB, représentant de Zyliss en Suisse, nous a indiqué que cet appareil est en voie de réélaboration.

Le bonnet d'âne a été décerné à l'*Idealisk* d'Ikea et à la Coop Qualité & Prix qui sont aussi les plus avantageux de notre sélection. Les testeurs ne sont pas parvenus à débiter un des légumes de manière satisfaisante. Ces ustensiles n'ont pas fait mieux pour les autres critères. Les experts ont jugé que leur solidité était insatisfaisante et les lames,

(Suite page 18) ►

EN DÉTAIL

Les critères du test

L'Institut PZT à Wilhelmshaven (D) a testé une dizaine de râpes manuelles. Toutes avaient trois fonctions au moins: débiter les légumes en copeaux plus ou moins fins et les découper en tranches.

1 Efficacité de la coupe: les experts les ont testées sur des concombres, des oignons, des tomates, des carottes et des pommes de terre pour les couper en tranches, les râper et, si elles étaient équipées de cette fonction, les découper en julienne. Ils les ont ensuite notées selon la qualité de la coupe, le résultat visuel obtenu, la perte de liquide et la consistance (croquant) des légumes après coup.

2 Solidité: l'exécution des ustensiles est-elle de bonne facture? Après combien de temps sont-ils usés? Ont-ils tendance à rouiller? Les testeurs ont en-

suite râpé une centaine de carottes avec chaque appareil. Ils les ont tous passés au lave-vaisselle à dix reprises, puis les ont laissé tomber à trois reprises d'une hauteur de 1 m. Les experts les ont enfin aspergées d'une solution salée et ont attendu trois jours pour voir si de la rouille s'y était déposée.

3 Maniement, facilité de nettoyage: après avoir étudié chaque mode d'emploi, ils ont monté puis démonté les râpes et ont testé leur prise en main. Ils ont ensuite vérifié qu'elles se laissaient facilement nettoyer et qu'elles ne gardaient pas les odeurs après avoir été lavées.

4 Sécurité: pour prévenir les coupures, les rabots ne devraient pas glisser des mains. Ils ne devraient pas présenter non plus de lames tranchantes à nu.



Cucina & Tavola	Fackelmann	Zyliss	Moulinex	Ikea	Qualité & Prix
Râpe universelle	Râpe universelle	Râpe à tambour en alu	Mouli-julienne 3 en 1	Râpe Idealisk	Râpe universelle
Migros 15.80 fr.	Interdiscount 9.95 fr.	Globus ^(2, 3, 4) 149 fr.	Manor 21.90 fr.	Ikea 4.95 fr.	Coop 6.95 fr.
Tranches, julienne, râpe fine et grossière	Tranches, julienne, râpe fine et grossière	Tranches, râpe fine, grossière et bircher	Tranches, râpe fine et grossière	Tranches, râpe fine et grossière	Tranches, râpe fine et grossière
4.3 5.0 4.9 4.3	4.1 4.8 4.4 4.5	3.6 5.0 4.6 5.8	3.6 4.2 4.3 5.0	2.7 4.5 4.6 4.3	2.7 4.0 5.0 4.2
4.5 Satisfaisant	4.3 Satisfaisant	4.1 Satisfaisant	3.9 Peu satisfaisant	3.4 Peu satisfaisant	3.4 Peu satisfaisant

Dominique Schiltz

► émoussées. Coop a réagi en nous affirmant ne pas avoir reçu de réclamations à ce propos, mais a tout de

même promis de tester la qualité de l'outil et de prendre, le cas échéant, les mesures qui s'imposent.

Quand ça rouille...

Le laboratoire a également passé les engins une dizaine de fois au lave-vaisselle. Tous les appareils ont bien résisté au traitement, à part la *Râpe à tambour* de Zyliss. La poignée, fixée au tambour par une vis en plastique, était difficile à monter après cette épreuve. D'autres modèles, tels que la lauréate du test, la GSD, et la *Mouli-julienne 3 en 1* de Moulinex, ont vu leur couleur modifiée à l'issue de ce test.

Les experts ont relevé que la râpe universelle de Coop est par-

ticulièrement commode à laver à la main. Ils ont dressé le même constat pour la *Multi-râpe 4 en 1* de Zylliss, la GSD, la *Mandolinetta* de Moha ou encore la *Cucina & Tavola* vendue chez Migros. Un simple coup d'éponge a suffi pour éliminer les odeurs d'oignon sur tous ces produits.

De l'huile de coude

Les articles ont finalement passé un test de corrosion. La *Mouli-julienne 3 en 1* de Moulinex a échoué à cet égard: de la rouille est apparue sur les disques interchangeables et la poignée. Idem pour la *Multi-râpe 4 en 1* de Zylliss, dont les lames présentaient éga-

lement des points de corrosion. Pour ce qui est du maniement, le laboratoire a relevé que la *Idealisk* d'Ikea et celle de Coop Qualité & Prix demandent beaucoup de force à l'usage. Ce sont aussi les seules qui ne comprennent pas d'accessoires permettant de tenir les légumes, si bien qu'il faut passer ceux-ci à la main sur les couteaux. Ces deux accessoires ont donc également été recalés au critère de la sécurité.

Pour écarter tout risque de coupure, on choisira plutôt la *Râpe à tambour* de Zyliss ou la *Moulinette julienne 3 en 1* de Moulinex. Avec cette dernière, il faut toutefois exercer une forte pression pour arriver à ses fins. Les experts ont aussi critiqué son ergonomie générale, car la main qui tient les légumes gêne le mouvement de celle qui tourne la poignée. Dernière critique: l'ouverture à clapet prévue est trop petite pour les concombres un peu larges et il faut fréquemment remettre en place les morceaux de légumes.

Alexandra Uster / chr



Dublito 6

The advertisement features a central dark blue rectangular area with the Tetley logo in large white serif letters. Above the logo, the text "DEPUIS 183>" is written in a yellow, slightly curved font. Below the main logo, the slogan "RÉINVENTE LE THÉ." is displayed in a smaller white serif font. The background behind the central area is a collage of British flags and industrial structures. In the foreground, five boxes of Tetley tea are arranged on a reflective surface. From left to right, the boxes are: "Thé Vert RÉGALICE" (Green Tea Licorice), "Thé Vert ORIENTAL EARL GREY" (Green Tea), "Thé Vert CLASSIC Green Tea" (Green Tea), "Thé Vert ORANGE & GUARANA" (Green Tea), and "Thé Vert POMEGRANATE" (Green Tea). To the left of the boxes is a circular badge with a gold border containing the text "DU 10 AU 16 NOVEMBRE 2014 • SUR TOUS LES PRODUITS DU 10 AU 16 NOVEMBRE 2014 • SUR TOUS LES PRODUITS DU 10 AU 16 NOVEMBRE 2014 • SUR TOUS LES PRODUITS DU 10 AU 16 NOVEMBRE 2014" and a large "30% OFF". To the right is a circular graphic with a yellow border containing the text "• PRATIQUE ET EXCLUSIF." and two small Tetley tea bag icons.

Vade retro Salinas!

INTERNET | Un faux acheteur mais authentique escroc sévit sur les sites de petites annonces romands. Ses victimes ont perdu plusieurs centaines de francs. Prudence!

«Quand j'ai reçu un nouvel e-mail de PayPal me demandant de payer un supplément de 1350 fr., en plus des 450 fr. déjà versés, je me suis dit que quelque chose ne jouait pas», relate Raphael Lüdemann. Comme d'autres Romands, notre lecteur de La Tour-de-Peilz (VD) a été victime d'un (ou de plusieurs) escroc toujours actif sur les sites de petites annonces, essentiellement sur anibis.ch. Il se présente sous le nom de «Claudio Salinas» et utilise l'adresse claudiosalinas295@gmail.com. Rien que dans le canton de Vaud, «onze cas ont été annoncés depuis juin, avec des préjudices allant jusqu'à 1800 fr.», informe Pierre-Olivier Gaudard, chef de la Division prévention de la criminalité de la police cantonale.

Faux courriels PayPal

L'arnaque est bien rodée. Claudio Salinas contacte des privés qui ont passé une petite annonce en ligne, afin d'acheter l'objet proposé. Il demande ensuite de l'expédier à une autre personne résidant en Suisse, en fournissant une adresse réelle piquée au hasard. L'escroc souhaite aussi qu'on lui transmette une facture PayPal pour pouvoir finaliser la transaction.

Raphael Lüdemann, qui vendait une lampe sur anibis.ch, a mordu à l'hameçon. Une heure après avoir fait suivre la facture, il reçoit un faux mail estampillé PayPal lui annonçant le versement de 210 fr. par Claudio Salinas. Avec la précision que ce montant était «en cours de traitement» et qu'il lui serait versé une fois l'envoi du colis prouvé.

Et 450 fr. qui s'envolent...

Le lendemain, notre lecteur poste le paquet et transmet le numéro de suivi. Un nouveau faux message de PayPal lui annonce la réception dudit numéro. Mais, surtout, le texte avertit notre victime qu'il doit activer son compte au niveau international, étant donné que Claudio Salinas est domicilié en France.



Sous le faux nom de Claudio Salinas, un escroc sévit sur les sites de petites annonces romandes.

Pour cela, on lui demande de verser la somme de 450 fr. qui lui sera, promet-on, crédité une fois l'authentification terminée. Le courriel indique qu'il doit acheter trois recharges Paysafecard de 150 fr. et communiquer les codes qui y figurent (*lire encadré*). Raphael Lüdemann s'exécute. Il vient de perdre 450 fr.!

Mais cela ne suffit pas au fraudeur qui lui adresse encore un pseudo-courriel PayPal évoquant une erreur de débit. Un supplément de 1350 fr. en recharges Paysafecard lui est alors réclamé. Cette fois, notre lecteur réalise qu'il s'agit d'une arnaque. Il appelle PayPal qui confirme la fraude, puis Paysafecard où il ap-

prend que les codes transmis ont déjà été utilisés. Finalement, Raphael Lüdemann parvient à bloquer la distribution du paquet et dépose une plainte. L'arnaqueur n'a pas encore été identifié. Selon la police, certains éléments indiqueraient qu'il serait basé sur le continent africain.

Sébastien Sautebin

CONSEILS DE SÉCURITÉ

Paysafecard et PayPal sous la loupe

Raphael Lüdemann a été victime d'une arnaque basée à la fois sur de faux courriels (phishing) PayPal et sur le système Paysafecard. Voici les points auxquels il faut être attentif avec ces deux entités.

Paysafecard: il s'agit d'un moyen de paiement en ligne. En achetant une carte, par exemple dans un kiosque, on obtient un code de crédit utilisable dans plus de 4000 boutiques web partenaires. Parmi les précautions essentielles:

- saisir uniquement les données Paysafecard dans les boutiques en ligne autorisées;
- ne jamais transmettre le code PIN par e-mail ou par téléphone.

Marc Riedi, CEO de Paysafecard Suisse, pointe du doigt deux éléments qui auraient dû mettre la puce à l'oreille de notre lecteur: d'une part, Paysafecard ne peut pas être utilisé avec PayPal, puisque les deux entreprises ne sont pas partenaires. D'autre part, la transaction ne peut se faire par e-mail. Les

numéros PIN doivent être introduits dans les fenêtres de paiement spéciales des sites agréés.

PayPal: Bertrand Lathoud, Information Security Officer PayPal pour l'Europe, rappelle plusieurs règles incontournables:

- prendre le temps de bien analyser les courriels. Dans la plupart des e-mails de phishing, il y a un caractère d'urgence, pour faire agir rapidement et oublier les règles de sécurité élémentaire;
- ne pas se fier aux e-mails reçus et vérifier sur son compte PayPal qu'un paiement a bien été effectué avant d'envoyer quoi que ce soit;
- PayPal ne demande jamais d'acheter des cartes prépayées pour activer un compte;
- il est possible de signaler tout message suspect à spoof@paypal.fr. où il sera analysé.

PRIX Garantie



La qualité a un prix...
**mais chez nous,
il est tout petit!**



Chocolat noir
Prix Garantie, 100 g
-0.60



Eau minérale non gazéifiée
Prix Garantie,
6 x 1.5 l (1 litre = -0.25)
1.45

Avec Prix Garantie, la qualité ne coûte pas plus cher.
Découvrez notre gamme de produits à petits prix!

coop

Pour moi et pour toi.

Adieu, primes cruelles!

CAISSES MALADIE | Les feuilles tombent en automne... et avec elles, bien souvent, les dernières illusions des assurés qui espéraient encore que leurs primes ne prendraient pas l'ascenseur.

«**C**hauds les marrons et hautes les primes», tel pourrait être l'adage en fin d'année. Mais, cette fois, trop c'est trop, vous décidez d'aller voir ailleurs si la charge est moins lourde pour des prestations qui restent identiques. Quelques points à retenir pour que la pilule soit moins amère.

Attention aux délais

Après avoir épulé la liste de toutes les caisses maladie, comparé les primes et déterminé votre franchise (*lire encadré*), vous avez enfin trouvé votre bonheur. Vous devrez alors prendre formellement congé de votre caisse actuelle, et cela, dans les délais. Votre lettre de résiliation doit ainsi parvenir à l'assureur, par courrier recommandé – pour une question de preuve – au plus tard le 30 novembre. Précision importante: le cachet de La Poste ne fait pas foi. Il faut donc prendre de la marge, puisque le 30 novembre tombe, cette année, sur un dimanche, et envoyer sa démission au plus tard le 20 novembre, on n'est jamais trop prudent. Attention, ce délai ne vaut que pour l'assurance maladie de base. Pour les complémentaires, il convient de se référer aux conditions générales de votre police, chaque assurance pouvant prévoir des préavis différents.

Traitement en cours

Beaucoup d'assurés sont réticents à changer de caisse, malgré une hausse de primes exorbitante, car ils sont en cours de traitement. Le catalogue des prestations couvertes étant strictement identique, indépendamment des caisses, la suite des opérations devrait, en toute logique, être prise en charge par la nouvelle caisse. Le risque existe toutefois que cette dernière conteste la nécessité du traitement et refuse d'en assumer les frais. Si vous vous trouvez dans ce cas de figure, il est indispensable, avant de vous engager, de demander à l'assurance pour laquelle vous voulez changer une confirmation



écrite qu'elle continuera à prendre en charge les frais du traitement que vous suivez actuellement (*lire également «Trop cher pour être soignés!» BâS 10/2014**).

Casseroles encombrantes

Mauvais payeurs, cela vous concerne. En effet, vous ne pourrez pas changer de caisse s'il s'avère que vous n'avez pas payé toutes vos primes et vos participations. Et c'est un moindre mal, dans la mesure où vos droits aux prestations d'assurance risquent à la longue d'être suspendus, de même que le remboursement de toutes les factures émises pendant cette période, tant que les mensualités, les frais et les intérêts de retard n'ont pas été intégralement payés. Une situation certes extrême, mais mieux vaut être à jour dans ses paiements si l'on veut éviter de se retrouver coincé dans une caisse dont les primes finiront peut-être par être vraiment trop élevées.

Modèles alternatifs

Avant d'en arriver à de telles extrémités, il est possible de limiter les frais en souscrivant à des mo-

dèles alternatifs, ou économiques, qui permettent, moyennant le respect de certaines conditions, de profiter d'un rabais substantiel sur ses mensualités. Médecin de famille, réseau de soins (HMO), télé-médecine ou encore limitation du choix de la pharmacie, les variantes sont nombreuses. Avant de céder aux sirènes d'une prime réduite, soyez toutefois bien attentifs aux limitations qui vous seront imposées en contrepartie de ce «cadeau». Car,

en cas de non-respect des conditions propres à chaque modèle, les conséquences peuvent parfois être financièrement lourdes, et les caisses se montrent de plus en plus rigides sur ce plan. Vérifiez donc que le modèle auquel vous voulez souscrire correspond réellement à vos besoins et ne se transforme pas, à la longue, en entrave.

Kim Vallon

*En libre accès pour nos abonnés sur www.bonasavoir.ch

CONSEILS PRATIQUES

Changez serein... et malin!

Comparez les primes 2015 sur le seul comparateur neutre et indépendant priminfo.ch et faites ainsi votre choix en toute quiétude et avec un petit plus: les lettres types pour vos démarches auprès des assureurs. N'oubliez pas non plus notre calculateur en ligne sur (bonasavoir.ch → Services → Calculateurs → Assurance) qui vous permettra de déterminer la franchise qui correspond le mieux à vos frais de santé estimés. Pour en savoir plus sur le domaine des assurances en général, ne manquez pas notre dossier pratique «Toutes vos assurances» (maladie, accidents, vie, RC, ménage, auto, voyages, etc.), 253 pages, édition 2014 revue et complétée.



Commande en page 40,
rabais de 5 fr.
pour nos abonnés.

Bientôt la fin des petits caractères?

ALIMENTATION | L'Union européenne s'apprête à changer sa réglementation en matière d'étiquetage des denrées alimentaires. La Suisse suivra, en partie, en 2016.

Les pattes de mouche sur les emballages, c'est bientôt fini. Du moins en Europe: le Parlement européen a décidé de changer la donne en matière d'information des consommateurs sur les denrées alimentaires. Sous soit depuis octobre 2011, la nouvelle réglementation détaille, en 63 pages, les consignes que les fabricants devront suivre lors de la concep-

tion des emballages des produits. Un peu plus de trois ans ont été laissés aux producteurs pour qu'ils s'y adaptent. La plupart des dispositions entreront, en effet, en vigueur le 14 décembre prochain.

Quid de la Suisse? Comme souvent, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire observe... et suit avec un temps de retard. Une modification de la législation suisse, plus ou

moins calquée sur les nouvelles dispositions européennes, est entrée en vigueur au début de 2014. Mais elle ne deviendra contraignante pour les fabricants qu'à partir de 2016 et ne colle pas exactement à celle de l'UE.

Autrement dit, au petit jeu de l'étiquette, l'Europe prendra une bonne longueur d'avance sur notre pays. Car la taille des carac-

ters n'est pas la seule chose qui va changer. D'autres mesures qui visent à améliorer l'information donnée aux consommateurs vont être prises, afin d'éviter les dénominations trompeuses ou trop peu précises. Nous les avons listées, en les comparant à la situation suisse, à l'heure actuelle.

Vincent Cherpillod

Taille des caractères

Aujourd'hui, une majorité de produits alimentaires comportent des mentions dont la hauteur des caractères est largement inférieure à 1 mm. Si la législation suisse n'impose pas directement de taille minimale, l'Europe a décidé de fixer un seuil minimal à la taille des caractères qui devront être utilisés sur les emballages.



L'ordonnance sur les denrées alimentaires et les objets usuels (ODAIQUs) reste actuellement très vague sur le sujet: «L'étiquetage doit figurer à un endroit bien visible et être facile à lire et indélébile.» (art. 26, al. 3). Ce sont ensuite les chimistes cantonaux qui édictent des règles plus précises, mais elles sont loin d'être respectées: nous avons par exemple trouvé des caractères d'environ un demi-millimètre de haut sur les pâtes Agnesi *Gemelli Integrale* vendues à Migros.



Les nouvelles mesures européennes imposent une hauteur minimale des caractères de 1,2 mm ou de 0,9 mm pour les emballages dont la plus grande face est inférieure à 80 cm².

Congélation

En Suisse comme en Europe, la mention «décongelé» est obligatoire pour les produits qui ont été congelés et sont vendus décongelés.



Pour la viande et le poisson vendus congelés, l'indication de la date de congélation sera dorénavant obligatoire.



La date de congélation de la viande et du poisson doit être indiquée par l'établissement qui procède à leur congélation. Mais cette information ne doit pas forcément être reprise sur l'étiquette par le détaillant qui vend, ensuite, la marchandise.

Allergènes



Dans la liste des ingrédients, le nom des substances allergènes devra être mis en évidence par une impression qui le distingue du reste de la liste: couleur, gras, soulignement par exemple.



Une disposition analogue a été adoptée en 2014. Les fabricants ont deux ans pour s'y conformer.

Huiles et graisses végétales

Elles pourront toujours être regroupées sous la mention «huile végétale», mais celle-ci devra désormais être suivie du genre d'huile utilisé. Il sera, par exemple, possible de connaître les produits qui contiennent de l'huile de palme, en lisant la liste des ingrédients.



L'énumération des huiles suit, entre parenthèses, la mention «huile végétale», sans précision sur l'ordre à adopter.



Les genres d'huiles listés après la mention «huile végétale» doivent l'être dans l'ordre décroissant de leur importance quantitative. La mesure ne deviendra toutefois effective qu'en 2016.

Ajout d'eau



L'indication est obligatoire seulement si elle dépasse 5% du poids du produit fini. Pour la viande et le poisson, elle est obligatoire dans la liste des ingrédients dans tous les cas.



La viande et le poisson sont considérés comme tous les autres produits finis: s'ils ne renferment pas plus de 5% d'eau, l'indication n'est pas obligatoire.

Produits reconstitués

En Suisse comme en Europe, la viande ou le poisson composés de plusieurs morceaux, mais vendus en une seule pièce, devront porter la mention «viande ou poisson reconstitué». Adoptée par la Suisse le 1^{er} janvier 2014, cette obligation ne deviendra contraignante pour les fabricants qu'au 1^{er} janvier 2016, à l'instar des modifications qui concernent les allergènes et les huiles végétales.

Ingrédient de substitution



La loi sur les denrées alimentaires (LDAI) stipule que «la dénomination spécifique des succédanés et des produits d'imitation sera fixée de manière à établir une nette distinction entre ceux-ci et le produit naturel de référence» (art. 8).



Le nouveau règlement de l'UE définit plus clairement la notion de «nette distinction»: le remplacement d'un ingrédient typique par un autre doit être clairement indiqué à proximité immédiate du nom du produit. Et la taille des caractères doit être égale à 75% au moins de celle du nom du produit. Autrement dit, si la mozzarella d'une pizza est remplacée par du fromage de synthèse ou «fromage analogue», cette mention devra figurer près du nom du produit. Même chose pour une mayonnaise sans œufs.

Données nutritionnelles



Elles sont facultatives, même si une grande partie des fabricants jouent le jeu et insèrent un tableau des valeurs nutritionnelles sur les emballages.



Désormais, sept mentions seront obligatoires, et dans l'ordre suivant: valeur énergétique, graisses (dont acides gras saturés), glucides (dont sucres), protéines, sel. Et, pour davantage de clarté, «graisses» remplace «lipides» et «sel» se substitue à «sodium».

Origine des produits



L'origine d'un ingrédient doit être précisée si une indication géographique est utilisée dans la dénomination du produit.



La disposition suisse est identique, à une différence près: la mention du pays d'origine n'est pas obligatoire si le nom du produit est devenu un nom générique, selon les milieux spécialisés. Il n'est, par exemple, pas obligatoire de préciser la provenance du yogourt d'un produit appelé «yogourt grec».

Vous reprendrez bien un peu de pesticides?

FRUITS SECS | Seuls neuf produits sur trente ne contiennent ni conservateurs ni pesticides ni moisissures. Les abricots secs ont plus de peine à être irréprochables que les raisins et les pommes.

Calcium. Magnésium. Fer. Les fruits secs sont un véritable concentré d'énergie. Mais, bon nombre d'entre eux renferment également des pesticides. C'est ce que révèlent les résultats de l'analyse de trente échantillons d'abricots, de pommes et de raisins secs que nous avons soumis au Laboratoire Simec de Zofingue (AG). Celui-ci a également vérifié la présence de conservateurs, de moisissures, de levures, de métaux

lourds et de substances toxiques, comme l'arsenic.

Bonne nouvelle: les experts n'ont décelé aucune trace de cadmium, de plomb ou d'arsenic dans les produits testés. En revanche, seuls neuf paquets sont totalement exempts de conservateurs, de pesticides et de moisissures. Il s'agit des raisins secs Happy Harvest, M-Classic, Migros Bio, Coop Naturaplan et Vanadis. Les sachets de pommes Migros Bio, Just Bio obtiennent également la note maximale sur ces critères-là.

Traces de pesticides

La quasi-totalité des abricots contenaient en revanche du soufre, un additif employé pour que les fruits secs gardent une belle apparence. Les concentrations mesurées par

le laboratoire sont toutefois clairement au-dessous de la limite admise de 2 g par kilo. Il est tout de même conseillé aux personnes allergiques de les éviter et de leur préférer les pommes et les raisins secs.

Le laboratoire a également retrouvé des traces de pesticides dans 17 des 30 produits évalués. Traces qui sont cependant en deçà de la limite autorisée. Sur certains échantillons, les experts ont décelé jusqu'à sept substances différentes. Nous les avons donc dévalués de 0.2 point pour chaque pesticide détecté, sachant que l'effet de ces cocktails sur la santé n'est pas encore clairement connu.

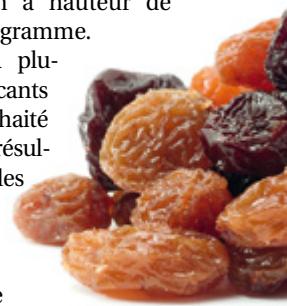
Huit paquets d'abricots sur les dix analysés contenaient entre deux et quatre sortes de pesticides.

Les experts en ont encore relevé entre cinq et sept dans la moitié des raisins et entre un et quatre dans les pommes. Enfin, le laboratoire a retrouvé des moisissures et des levures sur les abricots Coop Naturaplan à hauteur de 32 000 unités par gramme.

Interpellés, la plupart des fabricants n'ont pas souhaité commenter ces résultats. Selon Coop, les résidus mesurés par le laboratoire seraient dus au mélange



Photos: iStockphoto



Abricots secs



Nos tests partout et en tout temps



Marque	Sun Queen	Denner	Happy Harvest	Seeberger	Globus	Coop Qualité & Prix	Migros M-Classic	Spar	Volg	Coop Naturaplan
Désignation	Abricots secs sans noyau	Abricots doux	Abricots doux	Abricots	Abricots	Abricots secs sucrés	Abricots de Turquie	Abricots dénoyautés	Abricots secs sucrés	Abricots secs sucrés
Acheté chez	Migros	Denner	Aldi	Droguerie Müller ⁽³⁾	Globus	Coop City	Migros	Spar	Volg	Coop City
Prix payé	3.20 fr.	1.95 fr.	2.49 fr.	3.10 fr.	11.90 fr.	1.99 fr.	3.60 fr.	3.50 fr.	2.70 fr.	3.20 fr.
Contenance	200 g	200 g	250 g	200 g	500 g	250 g	300 g	250 g	200 g	200 g
Prix aux 100 g	1.60 fr.	0.98 fr.	1 fr.	1.55 fr.	2.38 fr.	0.80 fr.	1.20 fr.	1.40 fr.	1.35 fr.	1.60 fr.
Provenance	Afrique du Sud	Turquie	Turquie	Turquie	Turquie	Turquie	Turquie	Turquie	Espagne	Turquie
Conservateurs	50% ⁽¹⁾	5.5	5.5	5.5	5.5	5.3	5.3	4.5	4.8	6.0
Levures/moisissures	50% ⁽¹⁾	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	3.0
Note intermédiaire	100%	5.8	5.8	5.8	5.8	5.7	5.7	5.3	5.4	4.5
Point retiré en raison de la présence de pesticides ⁽²⁾	-	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.6	-
Note finale	5.8	5.4	5.4	5.4	5.4	5.3	5.3	4.9	4.8	4.5
Appréciation globale	Très bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Satisfaisant

De 5.5 à 6.0 pts = Très bon De 4.8 à 5.4 pts = Bon De 4.0 à 4.7 pts = Satisfaisant De 2.5 à 3.9 pts = Peu satisfaisant Moins de 2.5 pts = Insatisfaisant.

Si la note est identique, classement selon le prix.

⁽¹⁾ Pondération pour la note finale.

⁽²⁾ 0.2 point retiré par pesticide détecté.

⁽³⁾ Également disponible chez Coop.



Nos tests
partout
et en
tout temps

Pommes séchées



Marque	Migros Bio	Just Bio	Öpfelfarm	Manor Bio	Migros M-Classic	Coop Qualité & Prix	Nectaflor	Alesto	Morga/Issro	Aldi
Désignation	Anneaux de pommes	Anneaux de pommes bio	Anneaux de pommes séchés sans peau	Anneaux de pommes Bio Natur Plus	Morceaux de pommes	Quartiers de pommes	Morceaux de pommes	Chips de pommes	Rondelles de pommes	Chips de pommes de Styrie
Acheté chez	Migros	Mag. spécialisés	Spar ⁽³⁾	Manor	Migros	Coop City	Manor	Lidl	Coop City	Aldi
Prix payé	3.05 fr.	7.20 fr.	7.90 fr.	5.40 fr.	3.90 fr.	2.35 fr.	2.95 fr.	1.99 fr.	4.80 fr.	2.49 fr.
Contenance	70 g	150 g	130 g	60 g	250 g	150 g	100 g	80 g	100 g	100 g
Prix aux 100 g	4.36 fr.	4.80 fr.	6.08 fr.	9 fr.	1.56 fr.	1.57 fr.	2.95 fr.	2.49 fr.	4.80 fr.	2.49 fr.
Provenance	Europe	-	Suisse	Europe	Afrique du Sud	Italie	Chili	Autriche	Italie	Autriche
Conservateurs	50% ⁽¹⁾	6.0	6.0	6.0	6.0	5.8	5.5	6.0	6.0	5.5
Levures/moisissures	50% ⁽¹⁾	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0
Note intermédiaire 100%	6.0	6.0	6.0	6.0	5.9	5.8	6.0	6.0	5.8	6.0
Point retiré en raison de la présence de pesticides ⁽²⁾	-	-	-	-	-	-	0.2	0.6	0.4	0.8
Note finale	6.0	6.0	6.0	6.0	5.9	5.8	5.8	5.4	5.4	5.2
Appréciation globale	Très bon	Très bon	Très bon	Très bon	Très bon	Très bon	Très bon	Bon	Bon	Bon

De 5.5 à 6.0 pts = Très bon De 4.8 à 5.4 pts = Bon De 4.0 à 4.7 pts = Satisfaisant De 2.5 à 3.9 pts = Peu satisfaisant Moins de 2.5 pts = Insatisfaisant.

Si la note est identique, classement selon le prix. ⁽¹⁾Pondération pour la note finale. ⁽²⁾0.2 point retiré par pesticide détecté. ⁽³⁾Egalement disponible chez Volg.

des denrées de plusieurs producteurs. Le magasin annonce qu'il va malgré tout procéder à de nouvelles analyses. Il estime aussi que la concentration de levures et de moisissures mesurée est faible. Certes, le taux de bactéries présentes ne met pas immédia-

tement la santé en danger. Toutefois, les autres produits analysés ne dépassaient pas les 600 unités par gramme, eux.

La société allemande pour l'hygiène et la microbiologie fixe la limite à 10 000 unités par gramme pour les fruits secs. En effet, ils se dégraderont d'autant plus facilement que la concentration en bactéries est élevée.

Andreas Schildknecht / cg

EN DÉTAIL

Les critères du test

Nous avons confié trente échantillons de fruits secs au Laboratoire Simec de Zofingue (AG). Celui-ci a recherché deux conservateurs: le dioxyde de soufre et l'acide sorbique. Les experts ont également vérifié la présence de 237 résidus de pesticides, de substances indési-

rables comme l'arsenic ainsi que de deux métaux lourds, le plomb et le cadmium. Les spécialistes ont aussi étudié les fruits au microscope, afin de déceler d'éventuelles traces de moisissures et de parasites. Ils ont enfin mesuré le nombre de levures sur les produits.

Raisins secs



Marque	Happy Harverst	Migros M-Classic	Migros Bio	Coop Naturaplan	Vanadis	Denner	Suntree	Coop Prix Garantie	Märtsch Import	Volg
Désignation	Raisins sultanines	Raisins sultanines	Raisins sultanines	Raisins sultanines	Raisins sultaines Demeter	Raisins secs	Sultanas	Raisins sultaines foncés	Raisins sultanines	Raisins sultanines
Acheté chez	Aldi	Migros	Migros	Coop	Mag. spécialisés	Denner	Lidl	Coop	Spar	Volg
Prix payé	0.79 fr.	1.65 fr.	3 fr.	1.70 fr.	4.20 fr.	2.40 fr.	0.79 fr.	1.85 fr.	1.50 fr.	1.35 fr.
Contenance	250 g	300 g	400 g	200 g	250 g	250 g	250 g	500 g	250 g	200 g
Prix aux 100 g	0.32 fr.	0.55 fr.	0.75 fr.	0.85 fr.	1.68 fr.	0.96 fr.	0.32 fr.	0.37 fr.	0.60 fr.	0.68 fr.
Provenance	Turquie	Afrique du Sud	Turquie	Turquie	Turquie	Turquie	USA	Turquie	Turquie	Turquie
Conservateurs	50% ⁽¹⁾	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0
Levures/moisissures	50% ⁽¹⁾	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0
Note intermédiaire 100%	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0
Point retiré en raison de la présence de pesticides ⁽²⁾	-	-	-	-	-	1	1.4	1.4	1.4	1.4
Note finale	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.6	4.6	4.6	4.6
Appréciation globale	Très bon	Bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant				

De 5.5 à 6.0 pts = Très bon De 4.8 à 5.4 pts = Bon De 4.0 à 4.7 pts = Satisfaisant De 2.5 à 3.9 pts = Peu satisfaisant Moins de 2.5 pts = Insatisfaisant.

Si la note est identique, classement selon le prix. ⁽¹⁾Pondération pour la note finale. ⁽²⁾0.2 point retiré par pesticide détecté.

Test réalisé en collaboration avec K-Tipp.



Innovation
that excites



NOUVELLE NISSAN PULSAR. OFFRE DE LANCEMENT SPÉCIALE HIVER DÈS FR. 19 990.-¹

Silhouette sculptée, finitions soignées, technologies innovantes, habitabilité extrême – notamment aux places arrière : la NISSAN PULSAR est une compacte d'une nouvelle dimension qui vous promet une expérience de conduite intuitive inédite. **Découvrez la nouvelle référence de la classe compacte.**

www.nissan.ch

NISSAN PULSAR. Consommation : 5.1/3.6 l/100 km. Émissions de CO₂ : 119/94 g/km. Cat. de rendement énerg. : B/A. ø pour une voiture particulière : 144 g/km. Modèle présenté : NISSAN PULSAR TEKNA, 1.2 I DIG-T, 115 ch, prix catalogue Fr. 30 190.-, moins avantage client Fr. 1400.-, prix net Fr. 28 790.-. ¹NISSAN PULSAR VISIA, 1.2 I DIG-T, 115 ch, prix catalogue Fr. 20 990.-, moins avantage client Fr. 1000.-, prix net Fr. 19 990.-, apport initial Fr. 4855.-, 48 mensualités de Fr. 189.-, TAEG de 3.97%. Conditions du leasing de RCI Finance SA, 8902 Urdorf : 10 000 km annuels. Assurance emprunteur incluse. La casco totale obligatoire pour tout contrat de leasing n'est pas comprise. L'octroi d'un crédit est interdit s'il occasionne le surendettement du consommateur. Offre réservée aux particuliers jusqu'au 31.12.2014 ou jusqu'à nouvel ordre. ²4 roues d'hiver avec jantes acier 16" Fulda 195/60 R16 89H (Kristall Control HP) offertes, d'une valeur de Fr. 920.-.

AVEC
**4 ROUES D'HIVER
OFFERTES².**
EN LEASING À 3.9%¹.
DÈS FR. 189.-/MOIS

Sun Store: à la taxe!

Nouveauté dans les forfaits facturés par les pharmaciens sur les médicaments soumis à ordonnance (*lire «Ces forfaits qui donnent la migraine», B&S, 10/2014!*) Sun Store, qui ne les facture actuellement pas, change sa politique dès l'an prochain, sauf pour les clients qui paient les produits prescrits comptant. Cette information, révélée par *Le Matin Dimanche*, laisse pantois certains lecteurs: «Je viens de conclure une assurance de base, chez Assura, avec le modèle «PharMed». Ce qui m'oblige à me rendre chez Sun Store pour acheter des médicaments. Quelles seront les répercussions de cette décision?» se demande l'une de nos lectrices. Aucune, selon la chaîne de pharmacie, qui confirme que les assurés qui ont choisi ce modèle ne seront pas concernés par ces taxes.

L'eau et le sulfate



«Dans le cadre du test sur les eaux minérales, publié dans le dernier numéro de *Bon à Savoir*, le calcium et le magnésium sont décrits comme deux minéraux essentiels. Or, personnellement, j'achète plutôt les eaux qui contiennent du sulfate. Est-ce aussi sain?» s'interroge un lecteur. Le sulfate n'est pas considéré comme malsain, mais n'est pas particulièrement bénéfique pour autant. Il contient du soufre, une substance qu'on trouve déjà dans de nombreux aliments. Si le sulfate est recommandé aux personnes qui sont sujettes à la constipation, il est déconseillé à celles qui souffrent de dysenterie, en particulier les enfants en bas âge.

Révision du tarif Tarmed

Depuis le 1^{er} octobre, toute consultation de base au cabinet d'un médecin de famille ou d'un pédiatre est majorée de 10 points Tarmed, peu importe sa durée. Cette décision n'augmente certes pas les coûts de la santé, puisque certaines prestations techniques ont été revues à la baisse, mais elle a, en revanche, des répercussions di-

rectes sur le portefeuille des patients. En particulier de ceux qui ont opté pour une franchise élevée. Dans les faits, cette modification implique un surcoût d'environ 9 fr. par consultation. Facturable une fois par jour et par patient. Les variations sont liées à la valeur du point selon les cantons (entre 82 ct. et 97 ct.).

Facture obscure



Curateur d'une personne soumise au système du tiers payant (facture de pharmacie réglées directement par la caisse maladie), un lecteur vaudois critique le manque de transparence: «Les décomptes de prestations transmis par l'assureur sont obscurs, puisque les médicaments facturés par le pharmacien ne sont pas détaillés et que ce dernier a refusé de me les communiquer, malgré mes demandes.» Interpellé par *Bon à Savoir*, Frédéric Emery, vice-président de la Société vaudoise de pharmacie, indique que les caisses reçoivent une facture détaillée des pharmaciens. Il serait donc judicieux qu'elles transmettent directement ces informations à leurs assurés. Il admet cependant que le pharmacien devrait aussi renseigner son client en cas de doute.



Plus de sel iodé, s'il vous plaît!

L'apport journalier en iodé est insuffisant chez 14% des femmes, alors qu'aucune carence n'est visible chez les hommes. Telle est la conclusion d'une étude réalisée conjointement par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire (OSAV) et le Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). L'OSAV recommande par conséquent de cuire avec du sel iodé ou de consommer des produits qui en contiennent (pain, lait, produits laitiers, etc.). Les femmes enceintes doivent particulièrement faire attention, car le manque d'iode durant la grossesse ralentit le développement neurologique du fœtus.



Des protéines, en veux-tu? En voilà!

Selon plusieurs études scientifiques, manger trop de viande augmente le risque de crises cardiaques et de diabète. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe diverses sources d'apport en protéines. Le tofu est un bon exemple, mais ce n'est pas le seul. On trouve en effet de la farine de lupin, du seitan ou des produits fabriqués à base de graines de soja, comme le tempeh. Il est par ailleurs recommandé de varier les sources d'apport de protéines.

NOUVEAU: frais & sauvage

Poivres sélectionnés,
herbes fines.



LE FROMAGE FRAIS
AUX POIVRES & FINES HERBES

TARTARE
Nature Pure

Plus de sécurité dans les nuages

CLOUD | Face au géant américain Dropbox, la concurrence propose des systèmes qui cryptent les données, sans stocker les mots de passe. Et sont ainsi plus faciles.

L'avenir de l'informatique, nous dit-on, est dans les nuages. Comprenez que votre bon vieux disque dur ne servira bien-tôt plus à grand-chose, puisqu'il est dorénavant possible de stocker ses documents, photos ou vidéos sur des serveurs distants et accessibles depuis n'importe quelle connexion internet. Mais cette évolution technologique, appelée «cloud computing», n'a pas que des avantages. Elle inquiète notamment certains observateurs du fait que des données privées sont à la merci de cybercriminels ou de gouvernements curieux.

Leader américain critiqué

Dropbox est l'un des services cloud les plus populaires du monde. En offrant un espace gratuit de 2 Gb, il est certes très attrayant, mais beaucoup le critiquent pour son manque de sécurité. Premier reproche: même si les informations sont cryptées avant leur transfert, le système stocke aussi les mots de passe des utilisateurs sur ses propres serveurs. Cela signifie que

les administrateurs ou d'autres personnes peuvent théoriquement accéder aux documents privés des clients et les déchiffrer sans que ces derniers le sachent.

Variantes européennes

Second point négatif: les infrastructures techniques de l'entreprise sont localisées aux Etats-Unis. Or, il est maintenant connu que ce pays n'est pas le plus regardant pour la confidentialité des données privées. Si son gouvernement exige d'avoir accès à des contenus présents sur Dropbox, la

société devra obtempérer sans que l'utilisateur puisse s'y opposer.

Il existe toutefois des solutions de rechange pour les personnes désireuses de partager ou de stocker des informations dans les nuages. Car des sociétés, conscientes des failles du géant américain, jouent la carte de la sécurité en cryptant les données sur l'ordinateur de l'utilisateur, avant de les envoyer sur ses serveurs. Et, surtout, le client reste le seul détenteur du mot de passe permettant le déchiffrement. Ainsi, les contenus ne sont daucun intérêt pour un tiers mal intentionné, puisqu'ils sont illisibles.

Autre atout: ces sociétés sont localisées, pour la plupart, en Europe, et bénéficient donc d'une législation sur la protection de la vie privée plus stricte.

Wuala plus sûr encore

Notre comparatif (*voir tableau*) liste les principaux prestataires dans ce domaine. On remarque qu'ils sont tout à fait compétitifs face à Dropbox pour les espaces de stockage les plus bas. Bajoc et Tresorit offrent même 5 Gb. Lorsque l'on recherche davantage de place, l'entreprise américaine est en revanche plus généreuse.

Notons finalement que l'internaute peut jouer la carte suisse en optant pour Wuala qui a été développé à l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich. S'il est

dorénavant la propriété du fabricant français de disques durs LaCie, son siège est toujours dans notre pays. En choisissant ce service, on bénéficie donc d'une loi sur la protection des données encore plus restrictive que celle des concurrents européens.

Loïc Delacour



Bahriatay_f

Dropbox face aux principaux systèmes offrant une sécurité accrue

					
Clé de déchiffrement connue de l'utilisateur uniquement	Non	Oui	Oui	Oui	Oui
Emplacement des serveurs	USA	France	USA	Irlande et Pays-Bas	Suisse, Allemagne et France
Espace de stockage le plus bas/prix mensuel⁽¹⁾	2 GB / gratuit	5 GB / gratuit	2 GB / gratuit	5 GB / gratuit	5 GB / 1.35 fr.
Prix mensuel pour 100 GB⁽¹⁾	–	6.99 €	10 \$	12.50 \$	11.95 fr.
Prix mensuel pour 1000 GB⁽¹⁾	9.99 €	59.99 €	100 \$	25 \$	99.95 fr.

⁽¹⁾Prix relevés le 10 octobre 2014.

Sésame ouvre-toi. Ou pas...

OUVRE-BOÎTES | Les performances des modèles classiques sont tout juste satisfaisantes. Les ouvre-boîtes de sûreté s'en sortent mieux.

C'est un outil indispensable pour venir à bout des boîtes de conserve de manière précise et nette. Voilà pour la théorie. Mais, au quotidien, les ouvre-boîtes vendus dans les commerces suisses sont-ils vraiment efficaces? Pour le savoir, nous en avons confié quinze au Laboratoire Ipi de Stuttgart (D) dont les prix oscillent entre 2.95 fr. et 55.90 fr. Leur facilité d'utilisation ainsi que leur robustesse ont notamment été évalués (*lire encadré*).

Verdict: deux modèles sont jugés «très bon». Il s'agit de l'*Auto Safety* de la marque Kuhn Rikon et du *Safety* de Zyliss (voir tableau). Légère déception en revanche pour celui de la marque WMF, le plus cher du lot. Les testeurs l'ont trouvé trop lourd. A moins d'être Monsieur Muscles, l'ouverture et le maintien des boîtes sont plutôt fastidieux. C'est pourquoi, il rate de peu la première place du

podium et obtient la mention «bon» seulement. Les articles des marques Moha, Coop, Cucina & Tavola et Leifheit obtiennent la même appréciation. La majorité d'entre eux sont des ouvre-boîtes dits de sûreté. Ils exigent moins de force pour arriver à leurs fins et ne laissent pas de bords tranchants. Ils se lavent aussi plus facilement que les modèles à pince ou à ailettes, car ils n'entrent pas en contact avec la nourriture.

Gros défauts sur le modèle Ikea

Le *Stäm* vendu chez Ikea arrive de son côté bon dernier, avec une note finale de 3.8. Le produit souffre, en effet, de gros défauts. Il est difficile, d'abord, de comprendre comment il fonctionne lors de la première utilisation. Ensuite, les poignées sont trop lisses et leur forme peu ergonomique. Enfin, on risque de se pincer les

doigts en l'utilisant. Et pour ne rien arranger, après son emploi, les bords de la conserve sont également très tranchants. Par conséquent, il obtient l'appréciation «peu satisfaisant».

Le sel fait des dégâts

De son côté le Champion vendu chez Spar n'a pas non plus tenu ses promesses, contrairement à ce que son nom pouvait laisser présager. Les experts l'ont jugé «satisfaisant» seulement. Après l'immersion dans un bain d'eau salée, des traces de rouille sont apparues à plusieurs endroits. Et sa manipulation est devenue de plus en plus difficile au fil du test. Enfin, la nourriture peut s'incliner dans l'espace situé entre la roue coupante et la roue crantée. Et il sera difficile pour ne pas dire impossible de l'en déloger. C'est également le cas pour

tous les ouvre-boîtes à pince ou à ailettes que nous avons mis à l'épreuve.

Une technique qui remonte à 1870

La majorité des fabricants que nous avons interpellés n'a pas souhaité s'exprimer sur les résultats de notre test. Michael Ung, directeur de Moha, précise toutefois qu'il est impossible d'éviter la rouille sur les ouvre-boîtes. Selon lui, la roue coupante doit avoir une certaine dureté. Par conséquent, elle ne peut pas être fabriquée en acier inoxydable.

A noter également que la plupart des modèles que nous avons testés fonctionnent selon une technique de coupe mise au point en 1870. Ce qui explique peut-être pourquoi ils ont été nombreux à obtenir l'appréciation «satisfaisant» seulement...

Andreas Schildknecht / cg

Pour une dizaine de francs, on trouve des ouvre-boîtes qui font



Nos tests partout et en tout temps:
téléchargez l'application
«Les tests de Bon à Savoir»

De 5.5 à 6.0 pts = Très bon
De 4.8 à 5.4 pts = Bon
De 4.0 à 4.7 pts = Satisfaisant
De 2.5 à 3.9 pts = Peu satisfaisant
Moins de 2.5 pts = Insatisfaisant

Marque	Désignation
Acheté chez	
Prix payé	
1 Test pratique	70%⁽¹⁾
> Utilisation	60% ⁽²⁾
> Force requise	25% ⁽²⁾
> Nettoyage	15% ⁽²⁾
2 Mesures	30%⁽¹⁾
Note finale	
Appréciation globale	

⁽¹⁾ Pondération pour la note finale.

⁽²⁾ Pondération interne au critère.



Kuhn Rikon	Zyliss	WMF	Moha	Coop	Cucina & Tavola
Ouvre-boîte Auto Safety ⁽³⁾	Ouvre-boîte Safety	Ouvre boîte Profi Plus ^(3, 5)	Ouvre-boîte de sûreté	Ouvre-boîte de sûreté	Ouvre-boîte de sûreté
Globus	Coop	Globus	Coop City	Coop	Migros
24.90 fr.	26.95 fr.	55.90 fr.	19.95 fr.	12.95 fr.	13 fr.
5.6	5.4	5.2	5.3	5.1	5.1
5.7	5.5	5.5	5.5	5.1	5.1
5.2	5.2	4.4	4.8	5.2	5.2
5.6	5.6	5.2	5.2	5.2	5.2
5.7	5.7	5.7	5.4	5.4	5.5
5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.2
Très bon	Très bon	Bon	Bon	Bon	Bon

Egalement disponible chez: ⁽³⁾Coop City; ⁽⁴⁾Manor; ⁽⁵⁾WMF; ⁽⁶⁾Microspot.ch

⁽⁷⁾ La note finale ne peut excéder celle obtenue au test



EN DÉTAIL

Critères du test

Nous avons soumis quinze ouvre-boîtes à l'Institut Ipi de Stuttgart (D) qui les a évalués selon les critères suivants:

1 Test pratique: l'ouvre-boîte est-il facile à utiliser sans instructions? Est-il solide? Pour ce faire, les experts ont évalué les appareils à l'état neuf et après l'ouverture de 100 boîtes de conserve. Sont-ils plus difficiles à utiliser au fil du temps? Ont-ils rouillé après avoir été plongés dans un bain d'eau salée durant deux jours? L'ouvre-boîte se salit-il facilement et le nettoyage à la main est-il aisément? L'appareil glisse-t-il? Peut-on se pincer les doigts et se blesser? Permet-il d'enlever facilement le couvercle d'une boîte de conserve? Laisse-t-il des bords tranchants?

2 Mesures: quel est l'effort nécessaire pour ouvrir une boîte de conserve? L'ouvre-boîte fonctionne-t-il en douceur?

très bien leur travail



Cucina & Tavola	Leifheit	Coop	M-Budget	Ikea	Ikea	Oxo	Champion	Ikea
Ouvre-boîte à pince	Ouvre-boîte Confort	Ouvre-boîte à pince	Ouvre-boîte à ailettes	Konics	365+ Värdefull	Good Grips ^(4, 6)	Ouvre-boîte	Stäm
Migros 7.20 fr. 4.5	Coop 12.90 fr. 4.5	Coop 8.50 fr. 4.5	Migros 4.50 fr. 4.4	Ikea 6.95 fr. 4.3	Ikea 7.95 fr. 4.5	Globus 19.80 fr. 4.2	Spar 6.50 fr. 4.3	Ikea 2.95 fr. 3.8
4.4	4.5	4.4	4.2	4.1	4.5	4.2	4.2	3.8
5.2	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.4	4.8	3.6
4.0	4.0	4.4	4.4	4.0	4.0	4.0	4.0	4.4
5.7	5.7	4.7	4.8	5.1	4.6	5.2	4.3	4.8
4.9	4.9	4.6	4.5	4.5	4.5	4.5	4.3	3.8 ⁽⁷⁾
Bon	Bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant

Dominique Schütz



**«Dans 200 mètres,
vous serez arrivé
dans la file d'en face.»**

GARDE LES YEUX SUR LA ROUTE



Quand tu es distrait parce que tu règles ton GPS, personne ne conduit à ta place. La distraction au volant est l'une des causes les plus fréquentes d'accidents. En effet, alors que tu cherches le meilleur itinéraire, tu conduis quasiment en aveugle. Donc entre ta destination dans ton GPS avant de démarrer. Contribue à rendre les routes plus sûres. garde-les-yeux-sur-la-route.ch

ASA | SVV
Les Assureurs
Suisse



Mes données privées n'appartiennent qu'à moi!

INFORMATIONS PERSONNELLES | Un assureur ne peut transférer le portefeuille de l'un de ses clients que si celui-ci a donné son accord ou que la loi ou le contrat le prévoient.

«Depuis le 1^{er} janvier 2014, Monsieur (...) est engagé en qualité de conseiller à la clientèle par notre partenaire (...), d'où il continuera de s'occuper de vos contrats d'assurance. Ce transfert n'entraîne aucun changement des conditions contractuelles existantes.»

Voilà le courrier qu'a reçu, récemment, Michel Berger, de Chavannes-près-Renens (VD). Ce courrier était glissé dans l'enveloppe contenant l'avis de prime de l'assurance ménage et RC privée que notre lecteur a souscrite auprès de Generali, il y a plusieurs années.

Le hic, c'est que notre lecteur n'en a pas été informé au préalable et qu'il a encore moins donné son accord à ce transfert! Michel Berger est pour le moins surpris par ce procédé. D'autant que la lettre est arrivée plusieurs mois après que le conseiller à la clientèle ait pris ses nouvelles fonctions. «On nous a mis devant le fait accompli. Je trouve cette manière de faire un peu cavalière», explique-t-il. Notre lecteur décide donc d'écrire à l'assureur, afin de comprendre pourquoi on ne lui a pas communiqué une information aussi importante plus tôt et pourquoi on ne lui a pas non plus demandé son approbation.

Une regrettable erreur

Bien lui en a pris! Quelques jours plus tard, Generali l'a en effet informé qu'il s'agissait d'une méprise. La compagnie lui a également confirmé que son «contrat sera de nouveau géré par elle. Interpellée par *Bon à Savoir*, la société s'explique: «Au cours de ses années de service, notre ancien employé a constitué son propre portefeuille de clients. A son départ, il a été convenu avec lui qu'il pourrait continuer de s'occuper de sa clientèle personnelle. Celle-ci a



L'assurance ménage et RC privée que Michel Berger avait souscrite auprès de Generali a été transférée à une autre société, sans son consentement.

été informée et a donné son consentement.»

Oui mais voilà... Michel Berger ne figurait pas dans le portefeuille en question! Selon Felix Mundwiler, porte-parole de l'assureur, l'ex-employé a pris par erreur contact avec des clients qui ne faisaient pas partie de son réseau de base. Seule une «très petite part des assurés de l'Agence générale de Lausanne est concernée. Tous ont été informés de la possibilité, pour eux, de transférer de nouveau leur portefeuille chez nous», précise-t-il encore.

Protection des données

En l'occurrence, Generali n'est pas responsable du transfert de l'assurance ménage et RC privée de Michel Berger à un autre courtier. Mais la compagnie aurait-elle eu le

droit de le faire? Non, car le contrat contient des données personnelles. Selon le Service juridique de *Bon à Savoir*, pour que celles-ci soient transmises, il faut en effet que le preneur d'assurance ait donné son consentement ou alors que la loi ou le contrat qu'il a signé le prévoie.

Consentement explicite

Lorsqu'il s'agit de données sensibles, le consentement sera, en plus, explicite. Le client doit donc savoir à qui les données peuvent être transmises, dans quel contexte et à quelles fins. C'est le cas pour les informations qui touchent à la sphère intime de chacun ou concernent la santé ainsi que les opinions ou les activités religieuses, philosophiques, politiques ou syndicales. Cela vaut également pour les informations

relatives à des mesures d'aides sociales, de poursuites ou de sanctions pénales et administratives.

Si toutes ces conditions ne sont pas réunies, le client pourrait alors s'opposer au transfert de son assurance et exiger que celle-ci soit de nouveau gérée par la compagnie auprès de laquelle il l'a souscrite. Et si, d'aventure, la société décidait de résilier, à titre de représailles, sa police à l'échéance du contrat, elle s'exposerait alors à une éventuelle action en dommages-intérêts de la part du client. Dans la pratique toutefois, il sera difficile de faire valoir ce droit. Ce dernier devra, en effet, non seulement prouver qu'il a bel et bien été victime de représailles, mais il devra encore chiffrer le préjudice financier subi. Ce qui est loin d'être facile... *Chantal Guyon*

Des lotions contre les poux pas toujo

TRAITEMENTS CAPILAIRES | Notre test de neuf produits censés éliminer les poux et les lentes montre

Féaux des préaux, les poux peuvent être un véritable casse-tête pour les parents. Et l'hiver est une période délicate, les bonnets ou les écharpes étant propices à la transmission. Car, rappelons-le, ces insectes ne volent ni ne sautent, mais voyagent par un contact rapproché.

Une fois les petits parasites détectés, il convient donc de traiter les cheveux pour stopper les déman-géaisons et la contamination à d'autres. Mais les lotions, crèmes ou autres shampoings vendus en pharmacie sont-ils vraiment efficaces? En collaboration avec l'émission *On en parle* (RTS *La Première*), nous avons envoyé neuf produits dans un laboratoire spécialisé, afin d'analyser leurs performances (*lire «Les critères du test»*).

Silicone asphyxiant

Résultat: deux articles s'avèrent «très bon» puisqu'ils éliminent la totalité des poux et des lentes auxquels ils ont été confrontés. Il s'agit

du Paranix *Sensitive Lotion* et du Hedrin *Xpress Gel* (*voir tableau*). Comme décrit dans leur mode d'emploi, une seule application est nécessaire pour venir à bout des parasites. Ils sont tous les deux constitués de diméticonne comme principe actif. Ce polymère de silicium permet d'obstruer les voies respiratoires des vermines et ainsi de les tuer physiquement et non chimiquement comme le ferait un insecticide.

Troisième du tableau, la *Crème shampoing* Prioderm est jugée «bon» par nos experts. Elle a en effet tué 100% des poux et 85,55% des lentes. Et, si l'on suit le mode d'emploi qui recommande deux applications supplémentaires après chaque fois sept jours, la totalité des lentes arrivées à éclosion sont également éliminées. Point négatif: ce traitement est le seul de notre panel à contenir un insecticide neurotoxique, en l'occurrence du malathion, dont la dangerosité est relative*.

Si le Paranix *Spray* arrive à des pourcentages similaires au Prioderm, il n'a été jugé que «satisfaisant», car les instructions du fabricant ne garantissent pas, selon nos experts, une élimination complète des lentes.

Cinq lotions n'ont pas obtenu la moyenne lors de notre test en laboratoire. Le Paranix *Shampoing* et l'Hedrin *Solution* ont tout les deux été «peu satisfaisant». Ils ne tuent pas la totalité des insectes lors de la première application. «Ces produits sont partiellement efficaces, car les populations restantes de poux et de lentes à éclore pourraient poursuivre l'infestation», affirme Berthine Toubaté, pharmacologue en charge de l'analyse.

Enfin, trois traitements sont clairement «insatisfaisant» avec une action très faible sur les parasites. Le Licener *Shampoing* ne remplit pas même 50% de sa mission face aux poux ou aux lentes. Les produits de Raush et de Lucovit sont, quant à eux, jugés «aussi

efficaces que de l'eau» par les auteurs du test, car aucune réelle action n'a été perçue.

Des fabricants «étonnés»

Alpha-Biocare, le fabricant du Licener, conteste la méthode utilisée lors des analyses en laboratoire (*lire «Les critères»*). «Notre shampoing a été conçu et optimisé contre des poux de tête et non de corps. Au cours du développement du principe actif à l'Université de Düsseldorf, tous les tests ont été effectués avec des poux de tête récoltés auprès d'enfants. D'autres études cliniques réalisées en Egypte et au Brésil prouvent l'efficacité élevée du produit contre ce genre de poux.»

Raush se dit étonné par les résultats: «Avant de mettre notre crème sur le marché, nous avons confié des tests au Centre hospitalier universitaire Saint-Jacques de Besançon (F). Lors de cette étude, elle s'est avérée très efficace: après un, deux, voire trois traitements – en cas d'infestation forte ou très



Deux produits «très bon» et trois clairement «insatisfaisant»



Si l'appréciation est identique, classement selon le prix.

⁽¹⁾ Après 24 h d'observation.

⁽²⁾ Après 12 ou 15 jours d'incubation.

⁽³⁾ Dépréciation car la procédure du mode d'emploi ne permet pas de tuer à coup sûr tous les poux et lentes.

Marque	Paranix	Hedrin	Prioderm	Paranix	Paranix
Désignation	Sensitive Lotion	Xpress Gel	Crème shampoing	Spray	Shampoing
Contenu	150 ml	100 ml	50 g	100 ml	200 ml
Prix	21.90 fr.	22.50 fr.	19.95	16.90 fr.	17.90 fr.
Prix aux 100 ml/g	14.60 fr.	22.50 fr.	39.90 fr.	16.90 fr.	8.95 fr.
Convient aux enfants dès	6 mois	Pas indiqué	Pas indiqué	2 ans	2 ans
Principes actifs	Oxyphthirine, diméticonne	Diméticonne	Malathionum	Huiles minérales et diméticonne	Huiles minérales
Efficacité pédiculicide en pour cent ⁽¹⁾	100%	100%	100%	100%	73,30%
Efficacité lenticide en pour cent ⁽²⁾	100%	100%	85,55%	86,45%	96,90%
Appréciation globale	Très bon	Très bon	Bon	Satisfaisant ⁽³⁾	Peu satisfaisant

Paranix	Hedrin	Prioderm	Paranix	Paranix
Sensitive Lotion	Xpress Gel	Crème shampoing	Spray	Shampoing
150 ml	100 ml	50 g	100 ml	200 ml
21.90 fr.	22.50 fr.	19.95	16.90 fr.	17.90 fr.
14.60 fr.	22.50 fr.	39.90 fr.	16.90 fr.	8.95 fr.
6 mois	Pas indiqué	Pas indiqué	2 ans	2 ans
Oxyphthirine, diméticonne	Diméticonne	Malathionum	Huiles minérales et diméticonne	Huiles minérales
100%	100%	100%	100%	73,30%
100%	100%	85,55%	86,45%	96,90%
Très bon	Très bon	Bon	Satisfaisant ⁽³⁾	Peu satisfaisant

urs performantes

des résultats très disparates.

tenace – en 14 jours, plus de 90% des sujets du test étaient débarrassés des poux.»

Le fabricant du Lucovit affirme que ce produit n'est pas destiné à tuer les poux en moins de 15 minutes et ne prétend pas le faire. Il ajoute que sa composition à base de diméticone et d'huiles essentielles agit efficacement lorsqu'on utilise conjointement un peigne.

«Les résultats ne correspondent pas à ceux de nos propres études», commente Omega Pharma, fournisseur des shampoings Paranix.

Enfin, «des recommandations internationales ne partent pas du principe qu'un traitement antipoux doit être efficace en une seule application», déclare, pour sa part, Mundipharma qui fabrique la gamme Hedrin.

Loïc Delacour / Carole Despont

BONUS WEB

*La toxicité des principes actifs sur www.bonasavoir.ch

CONSEILS

Mesures en plus

Si certaines lotions éliminent efficacement les poux, des mesures complémentaires permettent de s'assurer qu'ils ne reviendront pas.

- Laver les habits, les oreillers ou les peluches ayant été en contact avec la personne infestée à 60° C ou les passer 15 minutes au sèche-linge à chaud.
- Isoler les effets personnels non lavables dans un sac plastique pendant au moins trois jours.
- Déparasiter les brosses et les peignes en les faisant tremper dans de l'eau à 65° C durant 10 minutes.
- Contrôler les personnes de la collectivité (famille, école, etc.) et traiter uniquement celles qui sont infestées, si possible le même jour.
- Couper les cheveux très courts est utile mais pas nécessaire.
- Les produits préventifs, les «spray-environnement» antipoux, ainsi que les traitements des animaux sont inutiles.



© iStockphoto



Hedrin	Licener	Rausch	Lucovit
Solution	Shampooing	Stop aux poux, crème	Crème-lotion Anti Poux
100 ml	100 ml	125 ml	75 ml
19.75 fr.	19.80 fr.	18.90 fr.	15.90 fr.
19.75 fr.	19.80 fr.	15.12 fr.	21.20 fr.
6 mois	2 ans	2 ans	6 mois
Diméticone	Extrait de neem	Principes actifs naturels, tels que huiles d'andiroba, de colza et de coco, vinaigre de quassia et des huiles essentielles	Diméticone, huiles essentielles
71,30%	46,70%	8,00%	6,70
24,35%	32,70%	31,45%	24,70
Peu satisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant

Marine Dutrait

EN DÉTAIL

Les critères du test

Nous avons sélectionné les neuf produits les plus vendus dans les principales pharmacies de Suisse romande. Nous les avons ensuite envoyés au Laboratoire des sciences pharmaceutiques de L'Université François-Rabelais à Tours (F). Les experts ont confronté des cultures de poux et de lentes aux neuf produits. Il s'agit de la variété *Pediculus humanus humanus*, soit des poux de corps. A l'instar du professeur Kosta Y. Mumcuoglu, référence mondiale sur la question, les spécialistes rappellent que les poux de tête et de corps – génétiquement identiques – ont la même réaction face aux produits.

Le test s'est alors déroulé comme suit.

- Des lots de poux et de lentes sélectionnés au microscope ont été immergés ou recouverts de produits en fonction de leur genre (shampooing, crème ou lotion).
- Les poux et les lentes ont été placés dans une étuve à 30,7° C pendant la durée de contact indiquée par le fabricant.
- Selon les produits et les modes d'emploi, les poux et les lentes ont été lavés par un shampoing doux et rincés.
- L'état des poux a été examiné après 5 et 30 minutes, 1, 3 et 24 heures.
- Les lentes ont été observées le 12^e jour et les éventuelles éclosions notées et comptabilisées.

C'est en fonction du nombre de poux et de lentes restants – mais aussi des indications du mode d'emploi invitant éventuellement à répéter l'opération après plusieurs jours – que les scientifiques ont jugé l'efficacité des produits.

«Bon à Savoir» au rendez-vous de la santé

SALON | A l'occasion du premier Salon suisse de la santé, nous vous accueillerons sur notre stand, avec diverses animations.

«Planète Santé live», organisé par le magazine du même nom, vise un objectif louable: réunir les experts de la santé et le grand public, afin de briser les tabous qui entourent le monde médical, toujours plus complexe et technologique. Plus de 70 expériences interactives, 20 animations pour enfants, 100 conférences et débats, etc., sont prévus sur quelque 6000 m² d'exposition à l'EPFL. Le programme détaillé, d'une très grande richesse, peut être téléchargé sur le site de Planète Santé⁽¹⁾.

Votre magazine *Bon à Savoir* aborde régulièrement les thèmes de

la santé, sur un plan tant politique, économique mais aussi scientifique, en cherchant avant tout à traiter des sujets souvent complexes dans un langage simple, clair et précis. Notre présence au salon (*stand N° 104, niveau Campus*) découle de ce même objectif. Nous y proposerons diverses animations, dont notre *Conso Quizz* avec ses nombreux prix, ainsi que plusieurs rendez-vous.

➤ «Conseils juridiques en live»: les jeudi 13 novembre (13 h à 15 h) et samedi 15 novembre (15 h à 17 h), l'une de nos juristes répondra en direct à vos questions, en particu-

lier en lien avec les assurances maladie.

➤ «Poissons quotidiens»: le vendredi 14 novembre (13 h 30 à 16 h), Annick Chevillot, journaliste et auteure du dossier (*lire en page 5*), sera présente pour débattre avec vous du sujet et dédicacer son ouvrage.

➤ «Gardez la ligne!»: le dimanche 16 novembre (14 h à 16 h), Christian Chevrolet, journaliste et auteur du dossier, sera présent pour s'entretenir avec vous et dédicacer son ouvrage.



Nous avons, par ailleurs, le plaisir de vous offrir deux invitations, directement détachables ci-dessous. Et tenons également à votre disposition 100 entrées, d'une valeur de 12 fr. chacune, que nous vous remettrons très volontiers et gracieusement sur demande⁽²⁾.

A vos agendas et... au plaisir de vous y accueillir, nombreux!

La rédaction

⁽¹⁾planetesante.ch/Salon

⁽²⁾Coordonnées complètes par e-mail à info@bonasavoir.ch (objet: *Salon Santé*) ou au 021 310 01 36. Maximum quatre entrées par personne.

Publicité



LE SALON SUISSE DE LA SANTÉ

13 - 16 NOVEMBRE 2014
SWISSTECH CONVENTION CENTER (EPFL)

PLANETE SANTE.CH/SALON

UN SALON UNIQUE EN SUISSE

Pourquoi un salon santé en 2014? Pour répondre aux nouvelles attentes de la population dans un domaine en pleine mutation et qui concerne le quotidien de chacun. Planète Santé live est un salon innovant, interactif, plaçant la personne au cœur du système, avec comme but de l'aider à améliorer sa santé. Il réunit pour la première fois les grandes institutions romandes s'occupant de santé, mais aussi de nombreux acteurs privés. De nombreuses expériences sous forme de tests, de jeux, de débats et d'un parcours de santé, permettront aux petits, aux jeunes, aux familles et aux seniors d'en savoir plus sur leur santé et celle des autres.

D'une manière continue, durant le salon, plus de 100 conférences et tables rondes se dérouleront avec des spécialistes romands de renom. Parmi les thèmes abordés: les troubles du sommeil, la cigarette électronique, l'addiction au sucre. Ou encore le futur de la médecine, l'innovation en santé, le «Human Brain Project» ou la médecine personnalisée.

BON
POUR UNE INVITATION
OFFERTE PAR:



CODE D'ENTRÉE



BON À SAVOIR

À PRÉSENTER À
L'ENTRÉE DU SALON

SwissTech Convention Center (EPFL)
Du 13 au 16 novembre 2014
Jeudi, vendredi et samedi:
10 h 00 - 19 h 00
Dimanche: 10 h 00 - 18 h 00
planetesante.ch/salon
Valable pour une réduction de 20% sur le voyage en train et le transfert.
Infos: cft.ch/planetesante

SBB CFF FFS
Offre RailAway

BON
POUR UNE INVITATION
OFFERTE PAR:



CODE D'ENTRÉE



BON À SAVOIR

À PRÉSENTER À
L'ENTRÉE DU SALON

SwissTech Convention Center (EPFL)
Du 13 au 16 novembre 2014
Jeudi, vendredi et samedi:
10 h 00 - 19 h 00
Dimanche: 10 h 00 - 18 h 00
planetesante.ch/salon
Valable pour une réduction de 20% sur le voyage en train et le transfert.
Infos: cft.ch/planetesante

SBB CFF FFS
Offre RailAway

La santé dans son smartphone

MULTIMÉDIA | Les applications pour téléphones mobiles consacrées à la santé se multiplient. «Bon à Savoir» en a sélectionné cinq, gratuites et utiles.

Près de 100 000 applications mobiles liées au domaine de la santé et du bien-être seraient désormais disponibles en téléchargement. Certaines sont réservées aux professionnels, d'autres destinées au grand public. Elles sont payantes ou gratuites et touchent à tous les aspects de la santé sous différentes formes: aide en cas d'urgence, conseils, prévention, accompagnement. *Bon à Savoir* en a sélectionné cinq, abordant des domaines variés, qui sont particulièrement utiles, bien conçues, gratuites et disponibles en français autant pour les iPhone (App Store) que pour les téléphones fonctionnant avec Android (Google Play).

PREMIERS SECOURS

Nom: Premiers secours par la CRS
Editeur: Croix-Rouge Suisse (3 sided cube)

 Que faire si un proche ou un tiers est victime d'un arrêt cardiaque, d'une crise d'épilepsie, saigne abondamment ou vient de se casser une jambe? Cette application comporte les directives actuelles de premiers secours, telles qu'arrêtées par la Croix-Rouge et le Croissant-Rouge. Très bien conçue, elle indique, de manière claire, simple et concise les premiers gestes à effectuer en cas d'urgence. Ils vous permettront, peut-être, de sauver une vie. Une autre rubrique fournit des informations plus détaillées sur les connaissances utiles en premiers secours. Un volet «Prévention» traite encore de différents aspects, comme la sécurité des denrées alimentaires. Une application qui mérite d'être téléchargée sur tous les téléphones.

GROSSESSE

Nom: Ma grossesse
Editeur: Doctissimo (Lagardère Active Digital)

 «40 semaines de conseils pour vivre au mieux ces neuf mois.»

Ainsi se définit «Ma grossesse», qui a reçu, en France, le Trophée 2014 de l'application Santé Grand public. Elle propose un suivi de la grossesse, semaine après semaine, autour de différents thèmes: l'évolution du fœtus, l'alimentation, le bébé, un zoom sur un sujet particulier, etc. Sans oublier, entre autres, un suivi du poids, un dico grossesse, un onglet sur les prénoms et même un contractomètre, pour relever la durée et la fréquence des contractions! Bref, une appli très riche, qui aborde de nombreux aspects de la grossesse.

ALLERGIES

Nom: e-symptoms
Editeur: aha!

 Proposée par aha!, le Centre d'allergie suisse, e-symptoms permet de consigner, jour après jour, les troubles allergiques dont vous souffrez, puis de les envoyer par e-mail à votre médecin, afin qu'il puisse les évaluer et optimiser le traitement. Le test, composé de 27 questions, peut être adapté individuellement en désactivant celles qui ne concernent pas vos symptômes. Cet aperçu est automatiquement complété par les données relevées du vol pollinique, des polluants atmosphériques et de la pluie, fournis ainsi des informations complémentaires au spécialiste.

DON D'ORGANE/URGENCES

Nom: Echo112
Editeur: MobileMed

 Mise au point par Jocelyn Corniche, médecin anesthésiste et urgentiste au CHUV et à la Rega, cette nouvelle appli – disponible sur l'App Store et, dans le courant de novembre sur Google Play – fait de la Suisse le premier pays à proposer une carte de donneur d'organe électronique. Celle-ci s'affiche automatiquement sur



AntonioGuillem _i / Montage: DB

l'écran, même verrouillé, du smartphone des patients lorsqu'ils arrivent aux urgences. A condition toutefois d'avoir été dûment complétée au préalable et que l'établissement possède les bornes Bluetooth adéquates (liste sur www.emergencyid.ch).

Ce système permet ainsi de clarifier la situation en cas de décès et d'aider, le cas échéant, les personnes en attente de greffe. Il affiche également une page où le patient peut préciser ses allergies, les médicaments pris et les personnes à contacter.

Enfin, Echo112 comprend un système d'alerte permettant d'appeler les secours et d'envoyer sa position partout dans le monde. Il suffit pour cela d'appuyer quelques secondes sur le bouton SOS.

CANCER DU SEIN

Nom: Check yourself!
Editeur: Keep a Breast Foundation

 Pas besoin qu'une application ressemble à une encyclopédie pour être utile. Check yourself! rappelle aux jeunes femmes, en quelques dessins et des textes brefs, la meilleure façon de se palper la poitrine et les aisselles, afin de déceler la présence d'éventuelles tumeurs. Elle inclut aussi un programme de rappels automatiques pour effectuer chaque mois un autocontrôle. Une idée toute simple, mais judicieuse: lorsque le cancer du sein est détecté tôt, le taux de survie à cinq ans atteint 98%.

Sébastien Sauterin

Poisons quotidiens

Ils sont partout:

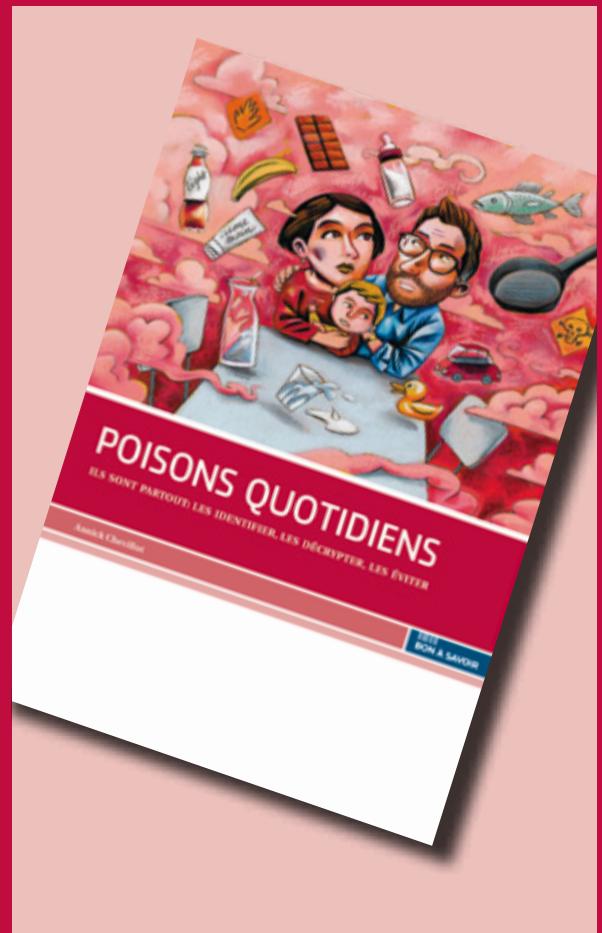
- les identifier;
- les décrypter;
- les éviter.

Explications et conseils pratiques dans le nouveau dossier de *Bon à Savoir*.

Disponible dès la mi-novembre.

Commande à la page 40 ou sur www.bonasavoir.ch

Rabais de 5 fr. pour nos abonnés.



Plongez ...

... dans l'univers bienfaisant de Kneipp

Accordez-vous un moment de répit avec les produits de notre vaste assortiment. Exempts d'agents conservateurs et d'huile de paraffine, de silicone ou minérale, ils développent leurs effets grâce à leurs composants naturels. Ces qualités en font des cadeaux à part, particulièrement précieux.

Vous en apprendrez davantage sur Kneipp et sa philosophie à l'adresse www.kneipp-schweiz.ch



Amende retirée, il fait bon d'insister!

Arrivée à Lutry, une lectrice lausannoise embarque avec son vélo sur un bateau de la CGN pour rejoindre Lausanne. Elle s'apprête cependant à sortir à l'arrêt suivant, puisque le contrôleur lui demande 8 fr. pour son deux-roues et qu'elle n'a pas assez d'argent sur elle. L'employé, lui, ne l'entend pas de cette oreille. Il estime en effet qu'elle voyage sans titre de transport valable.

Quelque temps plus tard, notre lectrice reçoit une amende de 148 fr. chez elle: 8 fr. pour le billet, 90 fr. de surtaxe et 50 fr. pour la «surcharge de travail»! Interloquée, elle écrit à la CGN qui finit par abandonner les 90 fr. et, grâce à l'aide du médiateur des transports, les 50 fr. également. Preuve que, parfois, il fait bon d'insister.



Multipack plus onéreux



Les denrées vendues en multipack sont censées être plus avantageuses que celles cédées à l'unité. Parfois pourtant, elles sont plus chères, comme les boîtes de grains de maïs M-Classic de Migros. Tandis que la pièce coûte 80 ct., le pack de trois, lui, est affiché à 2.30 fr., soit avec 10 ct. de rabais. A priori, il n'y a rien à redire... Sauf que, en y regardant de plus près, on réalise que les boîtes des multipacks sont neuf millimètres plus basses que les autres et contiennent dans l'ensemble, 30 g en moins. Par conséquent, 100 g de maïs coûtent 47 ct. en optant pour une seule conserve et 55 ct. quand on en achète trois.

Selon Migros, les boîtes de 140 g coûtent cher à l'achat, tandis que celles de 170 g sont plus demandées à un niveau international. Et actuellement, aucun fabricant ne propose des paquets avec trois boîtes de 170 g. Par ailleurs, ces deux conditionnements répondraient aux différents besoins des clients.

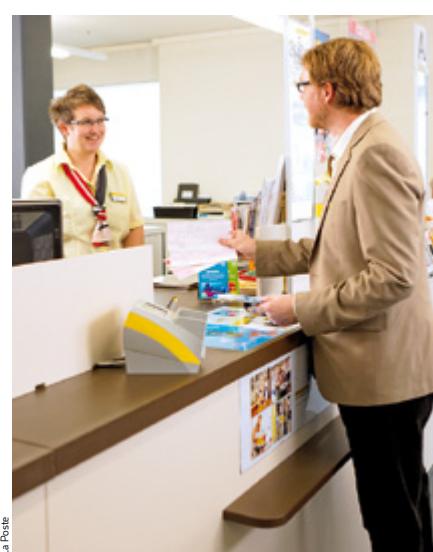
Assurés, mais désavantagés

Ils sont affiliés à la CPT, Vaudois et exaspérés. Tout comme l'an dernier, plusieurs assurés nous ont écrit pour dénoncer une hausse massive de leurs primes, qui excède parfois 20%! La justification de ces augmentations reste identique à celle de 2013. La CPT, tout comme le Groupe Mutuel, est en effet chargée

d'assurer un bon nombre de personnes dépendantes de l'Office vaudois des curatelles et tutelles professionnelles. Or, ces cas à plus grands risques, et donc présentant des frais plus élevés, ont un impact direct sur le montant des primes globales des deux caisses (*lire également en page 21*).

La Poste ne livre plus les recommandés à l'étage

Depuis la fin du mois d'octobre, les habitants des immeubles sans sonnette ou sans interphone ne reçoivent plus le courrier recommandé à l'étage, mais doivent aller le retirer au bureau postal. La Poste rend ainsi officielle la fin d'une prestation qui, depuis un moment déjà, ne semblait plus vraiment assurée. De nombreux lecteurs se sont en effet plaints à maintes reprises



à notre rédaction, après avoir découvert, dans leur boîte aux lettres, un avis de retrait sans même avoir été interpellés par le postier. Le géant jaune justifie la suppression de cette offre par les changements de mode de vie, les gens étant souvent absents pendant les heures de distribution. Mais précise qu'il continue de proposer ce service aux personnes handicapées, âgées ou à mobilité réduite. Et, si le postier ne le fait pas, il suffit de le lui demander ou de s'adresser au Service clients de La Poste.

Moins de lessive, même efficacité?

En lavant son linge à 40°C avec une demi-dose de lessive, les habits ressortent moins propres, mais de façon toute relative. Le magazine français *60 millions de consommateurs* a en effet constaté une baisse d'efficacité sur les quatorze types de taches testées, et les plus grasses (maquillage, viande, etc.) en particulier. Pour ce faire, leurs experts ont mis dans la machine la moitié moins d'Ariel liquide *Actilift* que conseillé. L'écart reste cependant assez faible, puisqu'une dose complète a pu enlever 49% des salissures et une demi 42%.

Sexisme au pressing



Les femmes qui se rendent dans une blanchisserie doivent s'attendre à débourser davantage que les hommes. Nos enquêteurs ont demandé à cinq pressings de nettoyer et de repasser une chemise pour hommes, dont la découpe était compliquée, ainsi qu'une autre en coton pour femmes, toute simple. Résultat: un seul établissement a facturé le même prix (4.40 fr.), alors que, partout ailleurs, il fallait débourser nettement plus pour la blouse, avec une différence notamment dans l'un des pressings de Coop (12.95 fr. contre 3.95 fr.). A noter que les prix doivent être indiqués et ne sont pas négociables, excepté dans certains cas particuliers (robes de mariée entre autres).

Nos dossiers simples, clairs et pratiques



Je commande les DOSSIERS suivants :

<input type="checkbox"/> Poisons quotidiens	NOUVEAU	37.50 fr.
<input type="checkbox"/> Toutes vos assurances		37.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide pratique du locataire	ÉDITION 2014	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Préparez votre retraite	ÉDITION 2014	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Les trois piliers	ÉDITION 2014	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le couple devant la loi	ÉDITION 2014	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide de la PPE et du voisinage		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Gardez la ligne!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le vin pratique		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide des successions		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Comment déclarer ses impôts (édition 2012)		22.50 fr.
<input type="checkbox"/> Aïe, mon dos!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Vos droits au travail		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Au secours, j'ai des dettes!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Je deviens propriétaire		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Bonne nuit!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> La famille et ses droits		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types , vol. I		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types , vol. II		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types , vol. III		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 1, 2, 3, Bougez!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> L'automobiliste face à la loi		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> A l'aise sur le net		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Un compagnon au poil!		20.50 fr.
<input type="checkbox"/> Acheter sans se faire arnaquer		20.50 fr.
<input type="checkbox"/> Comment investir votre argent, vol. I		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Comment investir votre argent , vol. II		32.50 fr.

Frais d'envoi inclus, sous réserve de modification.

- Je ne suis pas abonné(e) à *Bon à Savoir* ou à *Tout Compte Fait*, chaque dossier me coûtera 5 fr. de plus.

ABONNEMENT

Je m'abonne à *Bon à Savoir* pour:

- 11 parutions: 35.50 fr.
 22 parutions: 66 fr.

Je m'abonne à *Tout Compte Fait* pour:

- 11 parutions: 45 fr.
 22 parutions: 85 fr.

TVA + frais de port inclus; prix pour la Suisse, sous réserve de modification.

NOUVEAU

Disponible dès la mi-novembre.

Mon adresse:

Nom
Prénom
Rue/Nº
Code postal/Ville
Nº de client
Nº de téléphone
Date
Signature

Coupon à renvoyer à: *Bon à Savoir*, Service des commandes
Rasude 2 – Case postale 240 – 1001 Lausanne
Par fax: 021 310 01 39, par e-mail: abo@bonasavoir.ch

Famille

Fortune des enfants bien protégée

«Mon concubin, avec lequel j'ai eu un enfant, est décédé. Le seul héritier de sa fortune, au demeurant conséquente, est notre fils. Est-ce que je peux utiliser son argent pour ses frais d'orthodontie et payer ses cours de musique?»

Oui, mais uniquement dans le cadre prévu par la loi.

En cas de décès du père ou de la mère, la loi impose au parent survivant de remettre un inventaire des biens des mineurs à l'Autorité de protection de l'enfant. Chaque canton a désigné un office, auprès duquel l'annonce doit être faite. En fonction de l'importance de la fortune de l'enfant et du contexte, l'autorité pourra même exiger du parent survivant la remise périodique de comptes et de rapports.

La loi permet au représentant légal l'utilisation des revenus des biens du jeune héritier pour son entretien, son éducation et sa for-

mation, voire pour les besoins du ménage. Pour financer des soins dentaires ou assurer sa formation, y compris musicale, le parent peut librement utiliser les revenus de l'héritage. En revanche, pour prélever des montants sur le capital, il demandera l'autorisation à l'Autorité de protection de l'enfant. Il doit alors démontrer la nécessité du retrait en vue de l'entretien, de l'éducation ou de la formation de son fils ou de sa fille. En fonction des circonstances du cas d'espèce, l'autorité donnera – ou non – son aval, sans lequel il n'est pas possible de toucher aux avoirs de l'héritier.

Service juridique



CONSEIL JURIDIQUE GRATUIT - 4 heures par jour

Du lundi au vendredi de 9 h à 11 h et de 13 h à 15 h: 021 310 18 20



Silvia Diaz



Kim Vallon



Barbara Venditti

Trois juristes répondent aux questions du quotidien, touchant à la consommation, au droit du bail et du travail. Ce service gratuit est réservé aux abonnés de *Bon à Savoir*. Préparez votre numéro d'abonné qui vous sera demandé. Il exclut les questions urgentes et trop complexes.

Par tél.: 021 310 18 20

Par écrit: Bon à Savoir, Service juridique, CP 150, 1001 Lausanne.

En ligne: Formulaire sur www.bonasavoir.ch → Vos droits.

Joindre copie des pièces utiles.

RÉSERVÉ
aux abonnés de
BON À SAVOIR

Bail/Locataire

Chaud, le décompte!

«J'ai reçu mon décompte de chauffage et d'eau chaude pour l'exercice 2013-2014 avec plus de 1000 fr. à régler en supplément, alors que je paie un loyer de 800 fr. par mois sans les charges! Ce montant est-il forcément abusif?»

Non. La loi ne fixe pas de pourcentage minimal ou maximal que le bailleur a le droit de facturer en sus du loyer à titre de charges. Il n'est ainsi pas possible de déterminer, sur la base du supplément réclamé uniquement, si celui-ci est abusif. Seule une vérification

attentive du bail et du décompte permet d'en juger.

Le locataire contrôlera en premier lieu que les frais accessoires doivent être payés à part. Son contrat l'indiquera clairement en mentionnant, par exemple, un acompte mensuel à payer. Il doit

aussi détailler quels sont les postes à payer en plus. Seuls ceux qui sont indiqués clairement et précisément sur le bail peuvent être refacaturés, de même que les éléments qui ont un rapport direct avec le poste. Par exemple, le ramonage et l'entretien du brûleur sont liés au chauffage et le détartrage du boîtier à l'eau chaude.

Sur simple réquisition – de préférence formulée par écrit – le bailleur à l'obligation de remettre

gratuitement au locataire un décompte détaillé des suppléments à payer et le tableau de répartition des coûts entre les appartements. Une analyse permettra de vérifier notamment que les montants réclamés correspondent bien aux frais effectifs.

En cas de doute, il est toujours possible de demander à consulter les pièces justificatives originales.

S.J.

LES SEMAINES DU PAPILLON

BONUS CHF 200.–/CHF 400.–

Profitez maintenant de nos offres attractives sur une sélection de produits.

Bonus CHF 200.– dès larg. 80 cm, Bonus CHF 400.– dès larg. 160 cm sur les matelas dream-away. Pour papillon et feelingpur CHF 150.– resp. CHF 300.– Exemple de prix: dream-away evos 90 x 200 cm, CHF 1490.– au lieu de CHF 1690.–

Les semaines du papillon sont valables jusqu'au 30 nov. 2014.



roviva 1748

Dormir, c'est sensuel.
www.roviva.ch

**Entre deux éditions,
retrouvez l'actu conso sur**

www.bonasavoir.ch

FUST

Et ça fonctionne.

Service intégral avec garantie de satisfaction

Garantie petit prix de 5 jours

Droit d'échange de 30 jours

Service rapide d'installation et de livraison

Prolongations de garantie

Louez au lieu d'acheter

Service de réparations rapide

Testez avant d'acheter

Nous n'avons pas le produit, pas de souci

Analyse compétente du besoin et excellent conseil

Tous les appareils en comparaison directe

Infos et adresses:
0848 559 111
ou www.fust.ch

Votre spécialiste pour des humidificateurs et des nettoyeurs d'air!



seul. **79.90**
au lieu de 159.90
-50%

Très simple à utiliser

PRIMOTECQ

Humidificateur Hygromaster MV-500
• 2 niveaux de puissance • Réservoir d'eau de 4.5 litres
No art. 100333



seul. **129.90**
au lieu de 149.90
20.– de rabais

Optimal pour pièces jusqu'à 60 m²

Exclusivité FUST

BONECO

Ultra-sons Ultrasonic 7145
• Faible consommation d'énergie
• Prise en main aisée No art. 640142



seul. **1190.–**
Garantie petit prix

Puissance d'évaporation élevée jusqu'à 100 m²!

Mode cleaning pour nettoyage aisément

Exclusivité FUST

BONECO

Humidificateur et nettoyeur d'air hybride H 680

• Mode auto pour un fonctionnement entièrement automatique • Mode Sleep faisant peu de bruit en mode nuit et fonction économie d'énergie • Mode Baby faisant peu de bruit: idéal pour petits enfants
• Avec télécommande No art. 640266

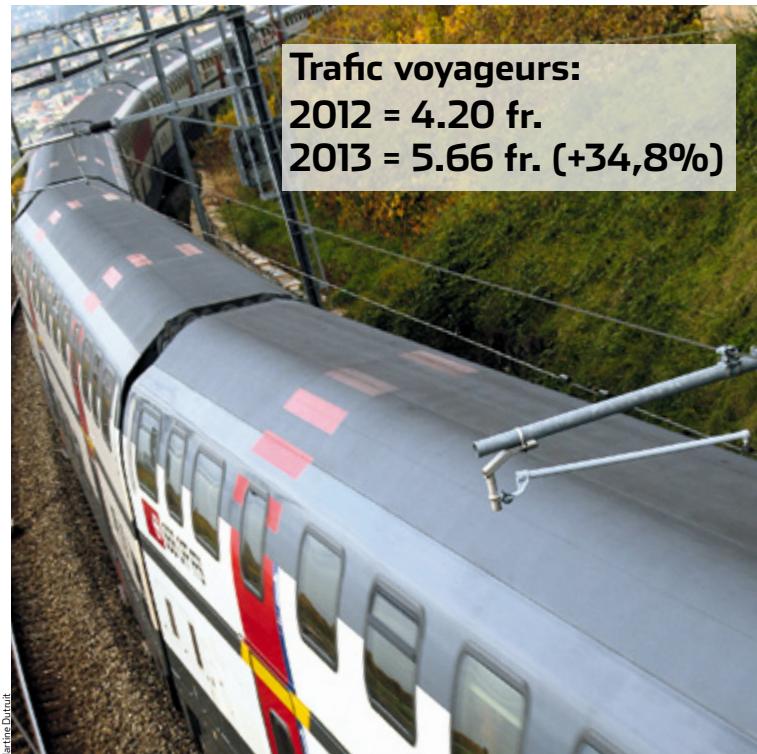
Boneco H 680: la toute nouvelle génération des nettoyeurs d'air

Le H 680 offre une qualité de l'air apaisante et est idéal pour de grandes pièces à vivre, lofts, bureaux, cabinets médicaux, etc.

- appareil hybride 2 en 1: choix entre un fonctionnement comme humidificateur d'air et/ou comme nettoyeur d'air
 - puissance d'évaporation très élevée: jusqu'à 1000 g/h pour espaces jusqu'à 100 m² grâce à la toute nouvelle technologie d'évaporation
 - sensationnelle puissance de nettoyage de l'air grâce au filtre HYBRIDE supplémentaire (filtre HEPA et filtre à charbon actif)
 - très efficace en énergie avec seul. 30 watts à pleine puissance
 - made in Europe
- *Lors d'utilisation sans filtre HEPA – puissance d'évaporation en mode hybride jusqu'à 500 g/h

Le prix du sillon pour la pomme des voyageurs

TRANSPORTS | Les voyageurs CFF paient plus lourdement le prix du sillon que le trafic marchandises. La faute au nouveau modèle de tarification en vigueur depuis l'an passé.



Marine Durot

Depuis 2012, les CFF paient 200 millions de plus à la Confédération pour le prix annuel du sillon. Ce qui leur a permis de justifier l'augmentation du tarif des billets en décembre 2012. Mais ce qu'il faut savoir aussi, c'est que l'ex-régie fédérale a simultanément adopté un nouveau système de tarification qui pénalise les voyageurs au profit du trafic marchandises.

Et ce n'est pas fini...

Désormais, le prix du kilomètre est pondéré par le poids, les trajets de jour, la pollution, la qualité des voies et le nombre d'arrêts. Dans les faits, le trafic marchandises payait 3.83 fr. par kilomètre avec l'ancien système, en 2012, contre 4.34 fr., en 2013, soit une hausse de 13,3%. Le bond a été autrement plus spectaculaire pour les passagers qui ont vu le prix du kilomètre s'envoler de 34,8% en grimpant de 4.20 fr. à 5.66 fr.!

Cette nouvelle tarification ne semble pas encore satisfaire la direction des CFF. Dans les colonnes du *Tages-Anzeiger*, Philippe Gauderon, chef des infrastructures, déclarait que la vitesse et les contraintes exercées lors des freinages et des accélérations étaient également des paramètres qui influençaient l'usure des voies. Et qu'il faudrait donc en tenir compte dans le calcul.

Or, selon lui, les trains de banlieue qui circulent vite et enchaînent les accélérations et les freinages useraient davantage les rails que les lourds convois de frêt. Pour l'Office fédéral des transports, cette théorie n'est, pour l'instant, ni prouvée ni réfutée. Des études tenteront d'y voir plus clair pour fournir une base de réflexion à la mise en place du prochain système de tarification. Cette révision devrait intervenir en 2017, sachant que la Confédération facturera 100 millions de plus aux CFF par année

pour les infrastructures. Or, si la thèse de Philippe Gauderon venait à être soutenue, les usagers pourraient payer un lourd tribut.

L'Autriche nettement moins chère

L'Autriche, qui a une topographie assez proche de celle la Suisse, établit sa calculation en fonction du poids, du train et de la demande. L'usure est un facteur également pris en considération par les Chemins de fer fédéraux autrichiens (ÖBB), mais les notions d'accélération et de freinage n'entrent pas du tout en ligne de compte.

En 2013, le trafic marchandises devait payer 3.22 fr. par kilomètre et les passagers 3.31 fr. seulement. Pour ces derniers, la charge est donc 41,5% moins élevée qu'en Suisse. Et, comme on peut le constater, l'écart avec ce qui est facturé au frêt est sensiblement moins grand aussi. Il n'y a donc

pas de subventionnement croisé entre les deux secteurs comme c'est le cas dans notre pays. Monsieur Prix a d'ailleurs déjà pointé du doigt cette politique tarifaire, mais les CFF refusent de faire des commentaires sur ces allégations.

Les usagers paient pour le frêt

Relevons malgré tout que la situation est encore plus déséquilibrée en Allemagne qu'en Suisse. En 2013, le prix du kilomètre était facturé 3.32 fr. au trafic marchandises et 5.55 fr. aux passagers pour les liaisons courtes, voire 7 fr. pour les longues distances. Et Mario Theis, responsable des tarifs auprès de Deutsche Bahn (DB) de commenter: «La différenciation de prix n'est pas basée uniquement sur les coûts, mais également sur le marché.» Autrement dit, on prend dans la poche des usagers pour que le frêt puisse être compétitif. *Thomas Lattmann/yng*

Voiture de maman confisquée

Un jeune chauffard de 20 ans a vainement tenté de fuir la police. Il a été arrêté à la suite d'excès de vitesses importants en localité, commis sous l'effet de l'alcool et de la drogue. Sans permis de conduire, il utilisait régulièrement la voiture de sa mère ou en subtilisait les plaques pour rouler avec d'autres véhicules.

La Haute Cour a considéré que de nouveaux emprunts de l'automobile maternelle sont vraisemblables, sans que sa propriétaire puisse les empêcher. Compte tenu de la dangerosité du comportement routier du délinquant pour lui-même et les autres usagers, la confiscation de la voiture a été considérée comme proportionnée, quand bien même sa détentrice n'était pas l'auteure des infractions.

Arrêt 1B_193/2014 du 2.9.2014

Publicité

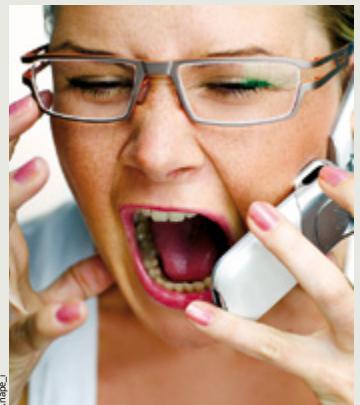
DRING DRING FUTÉ

A propos de l'article «Allô le Seco?» (10/14).

Fatiguée de recevoir des appels téléphoniques non désirés (publicitaires ou masqués), j'ai opté pour la solution suivante: j'ai acheté un téléphone avec répondeur qui permet d'attribuer des sonneries différentes aux numéros de mes contacts connus. Pour tous les autres appels, j'ai enregistré un silence comme sonnerie. J'ai ensuite mis un message

sur mon répondeur qui indique que je ne répond pas aux numéros inconnus et que j'invite à laisser un message. Le cas échéant, j'ai la possibilité de prendre un appel lorsque l'appelant est en train de laisser un message. De cette manière, mon téléphone ne sonne que si l'appelant fait partie de mes contacts, alors que le répondeur et l'éventuel message font office de sonnerie pour les autres.

FRANÇOISE PONTONIO



SÉJOUR CHEZ LE NOTAIRE

A propos de l'article «Ma nièce en vacances» (9/14).

Nous sommes partis en vacances, cet été, en prenant avec nous une amie de notre fille. Ses parents ont dû prendre contact avec un notaire, afin qu'il établisse une autorisation de sortie du pays. Dans ce document devait figurer le nom des parents, de l'enfant, la desti-

nation, les dates du séjour ainsi que le nom des personnes avec lesquelles l'enfant voyage. Ce document a coûté 40 fr.

BRIGITTE CERQUEIRA

Effectivement pour sortir un enfant de la Suisse, il faut parfois faire légaliser l'autorisation par un notaire. Le mieux est de se renseigner auprès du consulat du pays dans lequel va séjourner l'enfant.

LA RÉDACTION

PROPRE EN ORDRE

A propos de l'article «Un appareil nettoyé et optimisé» (9/14).

Contrairement à ce que vous indiquez, le nettoyage des ordinateurs n'est pas gratuit avec www.zsoft.dk.

GEORGES GUENOT

J'ai voulu me rendre sur www.zsoft.dk pour nettoyer gratuitement mon PC et, ô surprise, on me propose d'acheter un logiciel! J'ai



CHEF SENSE

Résultat de 65 ans de savoir-faire et d'écoute de nos utilisateurs, le nouveau robot CHEF Sense de Kenwood correspond aux exigences de recettes de cuisine et de pâtisserie d'aujourd'hui.

- Un grand confort d'utilisation
- Variateur de vitesse électronique pour des mélanges toujours parfaits
- Une incroyable versatilité avec une large gamme d'accessoires

Il vous séduira par sa simplicité et vous garantira des résultats incomparables à chaque fois.

Partagez avec lui et ceux que vous aimez des moments exceptionnels ! kenwood.ch

NOUVEAU



KENWOOD



**Savourez
chaque instant**



donné mes coordonnées pour le paiement et me suis finalement rétractée! J'espère que je sera remboursée. CLAIRE-LISE BOCION

Nous avons de nouveau téléchargé et installé le logiciel Zsoft Uninstaller 2.5 depuis le site www.zsoft.dk. Celui-ci est bel et bien gratuit. Il est certes possible de faire une donation via PayPal, mais cela n'influence nullement les fonctionnalités présentes.

LA RÉDACTION

ÉCRIVEZ-NOUS

Un article vous fait réagir?

Votre avis nous intéresse

Ecrivez à
BON À SAVOIR

Courrier des lecteurs
CP 150 - 1001 Lausanne
ou à info@bonasavoir.ch

RIDEAUX DOUBLÉS

A propos de l'article «Rideaux de douche: à peine lavés et déjà détremplés» (9/14).

J'ai vécu vingt ans en Californie et j'avais lu un article très intéressant sur les doublures de rideaux de douche. Elles sont disponibles dans les mêmes dimensions que les rideaux de douche et se mettent à l'intérieur de la baignoire. Si bien que le rideau peut rester à l'extérieur. La doublure demande simplement à être essuyée et certaines sont même lavables. Vu leur faible prix, on peut se permettre de les changer aussi souvent que nécessaire. Je n'ai rien trouvé de similaire ici. Si bien que, chaque fois que je retourne aux USA, j'en achète en réserve. Le dernier que j'ai ramené est sans PVC, inodore, résistant aux moisissures et muni d'œillets inoxydables. Connaissez-vous l'existence d'un tel article en Suisse?

DENISE CHASSOT

Nous avons mené quelques recherches qui n'ont pas abouti. Il semble effectivement que ce soit un

article aussi courant sur le continent nord-américain que rare dans notre pays.

LA RÉDACTION

ET 3 POUR LE PRIX DE 2

A propos de notre enquête du jour «Les primes augmentent... Rendez-vous sur priminfo.ch» publiée le 26 septembre sur www.bonasavoir.ch

Ce sont soi-disant les patients qui font grimper les primes. Pourtant, personne n'est blanc dans le système. Le 8 octobre, à la Pharmacie Sun Store de Nyon La Combe, mon mari est allé chercher sous ordonnance des gouttes Travatan. Comme, il ne restait qu'un seul exemplaire en stock au prix de 45 fr., mon mari a alors préféré commander un emballage de trois flacons vendu 90 fr. seulement. Cette différence de prix entre l'unité et le pack de 3 illustre la marge bénéficiaire qu'il y a sur de tels produits. Le patient n'y voit que du feu, mais pas son portefeuille ni les primes d'assurance maladie sur lesquelles pèsent ces montants.

MARIE-CLAUDE VAN HOLLEN

Les lauréats

Merci à tous les lecteurs qui nous ont rendu visite sur notre stand à la Cité des Jeux, les 25 et 26 octobre, et pris part au Conso Quiz de Bon à Savoir. Voici les lauréats des deux catégories de prix:

Baignade gourmande aux Bains de Lavey, pour 2 personnes:

- Delphine Monti, Aigle.
- Francine Cellier, La Croix-sur-Lutry.
- Stéphane Hamel, Rossemaison.
- Stéphanie Stern, Siviriez.

Entrée aux Bains de Lavey, pour 2 personnes:

- Bryan Weber, Bevaix.
- Carole Gallet, Nemiaz.
- Isabelle Delacuisine, Echallens.
- Joëlle Wermuth, Saint-Barthélemy.
- Patricia Piccand, Villars-sur-Glâne.
- Roland Pfiffner, La Tour-de-Peilz.
- Siméon Faivre, Cudrefin.
- Solena Lamacchia, Renens.
- Sophie Barbudo, Ecublens.
- Yves Ruhoff, Allé.

Publicité

Santé à tous avec Rimuss!

RIMUSS
100% naturel. Sans alcool.



Sauver la peau de la pomme

DIÉTÉTIQUE | La pomme possède des qualités nutritionnelles remarquables. Il faut toutefois bien la laver avant de la croquer, car c'est aussi un concentré de pesticides.

«Une pomme chaque matin éloigne le médecin.» Ce dicton n'a jamais été remis en question tant ce fruit est riche en nutriments. Revers de la médaille, il subit d'innombrables traitements avant d'arriver sur les étals. Voici ses points forts et quelques astuces pour doper son organisme sans l'encombrer d'un cocktail de pesticides.

Organisme protégé

La pomme possède deux principaux atouts.

► **Son effet antioxydant** protège notre organisme des dégâts provoqués par les radicaux libres (accélération du vieillissement des cellules, développement de maladies comme le cancer ou problèmes cardiovasculaires). Parmi les antioxydants présents, on trouve notamment la vitamine C, les flavonoïdes et les polyphénols.

La pomme ne possède en revanche que 5 mg de vitamine C pour 100 g de fruit. C'est peu par rapport à l'orange (53 mg) ou au kiwi (80 mg). Mais les autres antioxydants qu'elle contient intensifient l'effet de cette vitamine. Une étude publiée en 2000 a ainsi démontré que son pouvoir antioxydant équivaut à 1500 mg de vitamine C!

► **La qualité et la quantité de ses fibres** sont bonnes pour le transit intestinal, car la majorité est de type insoluble. Mais elle contient aussi des fibres solubles, la pectine, qu'on utilise notamment pour épaisser la confiture. Un phénomène identique se produit pendant la digestion: ces fibres forment, dans l'estomac, une sorte de gel qui piège le cholestérol et diminue son absorption. En outre, elles ralentissent le passage du sucre dans le sang, prolongeant ainsi le sentiment de satiété.

Trésor à préserver

L'organisme peut bénéficier de la totalité de ces bienfaits pour autant que le fruit soit consommé

avec sa peau. Les polyphénols qui lui donnent sa couleur se localisent en effet surtout dans la peau et la chair avoisinante. Il en va de même pour la vitamine C: sans la peau, il y a une perte d'environ un tiers.

Quant aux fibres, les chiffres sont éloquents: une pomme de 180 g renferme 4,3 g de fibres, mais, une fois pelée, elle n'en contient plus que 2,3 g, soit quasiment la moitié seulement. De plus, la présence de la peau incite à mâcher plus longuement, ce qui contribue à une meilleure digestion et favorise la satiété.

Concentré de pesticides

Mais attention: selon une ONG américaine, l'Environmental Working Group, la pomme serait le fruit le plus contaminé en pesticides, après la fraise, avec 13 résidus de pesticides. Un état des lieux, effectué en France en 2006 et 2007,

confirme qu'elle est la plus touchée avec une moyenne de 36 traitements!

Un constat alarmant, car ces substances peuvent avoir des effets cancérogènes et perturber le système endocrinien.

On connaît par ailleurs encore mal leurs conséquences à long terme, tout comme l'*«effet cocktail»*, c'est-à-dire la démultiplication des effets toxiques due au mélange de plusieurs pesticides. Quelques précautions valent donc mieux qu'une avant de croquer à pleines dents dans une pomme (*lire encadré*).

Doris Favre,
diététicienne
diplômée



CONSEILS PRATIQUES

A laver soigneusement

Il serait dommage de se priver des bienfaits des pommes en les pelant. C'est pourquoi il convient de prendre quelques précautions afin d'éliminer au maximum les traces de pesticides.

► Bien laver et frotter le fruit avec une brosse à légumes, puis l'essuyer soigneusement.

► Préférer des pommes bio. Une récente méta-analyse (condensé de plus de

300 études) a démontré que les produits bio renferment plus d'antioxydants et de vitamine C que ceux qui sont issus de culture traditionnelle. Cependant, même bio, la pomme doit être soigneusement lavée, car des germes peuvent se déposer sur sa peau (traces de manipulations multiples entre la cueillette et la consommation).

► Jeter les pommes, bio ou non, qui

présentent des zones de moisissures, car elles peuvent contenir une myco-toxine, la patuline, produite par un champignon, le *penicillium expansum*. Les expériences faites sur des animaux montrent que cette substance est毒ique tant pour le système nerveux que digestif. Et il ne suffit pas d'éliminer la moisissure, car la patuline peut aussi contaminer la chair saine du fruit.

Service abonnements

CP 240, 1001 Lausanne
 ☎ 021 310 01 37
 Fax 021 310 01 39
 E-mail: abo@bonasavoir.ch

Abonnement

11 numéros: 35.50 fr.
 22 numéros: 66 fr.
 Vente en kiosque: 4.50 fr.

Directrice, rédactrice en chef
 Zeynep Ersan Berdoz

Rédacteur en chef adjoint
 Yves-Noël Grin

Rédaction

Vincent Cherpillod
 Annick Chevillot
 Loïc Delacour
 Carole Despont
 Martine Dutruit
 Chantal Guyon
 Claire Houriet Rime
 Sébastien Sautebin
 Marie Tschumi

Ont collaboré à ce numéro

Annick Chevillot
 José Crespo
 Doris Favre
 Fiami
 Thomas Lattmann
 Andreas Schildknecht
 Dominique Schütz
 Malika Scialom
 Simon Tschopp
 Alexandra Uster

Mise en pages
 Daniel Brochellaz

Correction

Christiane Droz

Permanence juridique

⌚ 021 310 18 20
 Tous les jours
 de 9 h à 11 h et
 de 13 h à 15 h
 Silvia Diaz
 Kim Vallon
 Barbara Venditti

Secrétariat de rédaction

Av. de la Rasude 2
 CP 150, 1001 Lausanne
 ☎ 021 310 01 36
 Fax 021 310 01 39
 www.bonasavoir.ch
 E-mail: info@bonasavoir.ch

Martine Blöchliger
 Marie Crottaz
 Sylvie Exquis

Publicité

Ki Média S.à r.l.
 CP 150, 1001 Lausanne
 ☎ 021 310 18 21
 roger.grossmann@kimedia.ch
 CP 75, 8024 Zurich
 ☎ 044 253 83 53
 anzeigen@kimedia.ch

Imprimerie

Ziegler Druck- und Verlags-AG,
 8401 Winterthur

Editeur
 Editions Plus S.à r.l.
 CP 150, 1001 Lausanne

Lectorat
 393 000 (MACH Basic 2014-2)

© Reproduction autorisée uniquement avec l'accord écrit de l'éditeur, tout comme l'utilisation de nos tests et articles à titre publicitaire.

Yogourtières

Les yogourts vendus dans les commerces contiennent toujours davantage d'additifs. D'où le succès du petit pot «maison» dont on connaît les ingrédients. Le magazine allemand *ETM Magazin* a testé huit yogourtières. Les experts ont évalué le temps de fermentation nécessaire, le maniement des pots et de l'appareil ainsi que la solidité de l'exécution et des finitions. Au final, c'est le modèle *JG 40* de Rommelsbacher qui l'emporte (*photo*). Simple à utiliser, il prépare les yogourts en cinq heures. D'un bon rapport qualité-prix également, le *Severin* a l'avantage d'être livré avec quatorze pots, ce qui permet de s'organiser et de prévoir des réserves. Son seul défaut est de ne pas être équipé d'une minuterie.



Les meilleurs appareils:

- **Rommelsbacher JG 40**, 64.90 fr. (*photo*)
- **Steba JM2**, 86 fr.
- **Severin JG 3519**, 56.30 fr.

ETM Magazin (9/14)
 t

Toilette intime

Le magazine allemand *Stiftung Warentest* a analysé sept emballages de lingettes, onze lotions et deux gels pour l'hygiène intime féminine. Le laboratoire a notamment cherché les agents conservateurs et les parfums allergènes. Résultat: seuls neuf articles ont été jugés «bon». Parmi les quatre qui ont écopé d'un «insuffisant», trois présentaient des traces de méthylisothiazolinone, un agent conservateur souvent mal toléré et susceptible de créer des allergies. Une des lotions contenait même du formaldéhyde. En revanche, les gels analysés ont satisfait aux exigences. Les valeurs acides mesurées (pH) correspondaient en outre aux chiffres indiqués sur les emballages. A noter que, même en période de menstruation, un produit de douche standard fait l'affaire, à condition toutefois de changer régulièrement le gant de toilette.

Lampes frontales

Faire son jogging en fin de journée, ce n'est plus un problème avec une lampe frontale LED très légère. Le magazine allemand *Outdoor*, spécialisé dans le trekking, a testé neuf torches à bandeau élastique, avec et sans accu. La gagnante, la lampe Petzl *Tikka RXP* (*photo*), reçoit la mention «excellent». Son accumulateur lithium-ion la rend certes un peu plus lourde (110 gr.) et coûteuse, mais elle a une portée de 100 m bien supérieure à la Mammut *T-Peak* (45 m) ou la Silva *Ninox II* (40 m). Il faut la recharger après 5 heures en mode marche ou 15 heures en mode lecture. Le modèle de Mammut se distingue, quant à lui, par son autonomie (60 h en mode rando), contrairement au Silva *Ninox II*, dont il faut changer les piles après quatre heures de marche seulement.



Le peloton de tête:

- **Carefree Aloe**, lingettes 4.95 fr./20 pces, lotion 5.50/200 ml
- **Duchesse**, ling. 2.40 fr./20 pces, lotion 3.50 fr./300 ml
- **Bioturm *Intim N. 26 Sensitiv***, 15.75 fr./250 ml fr.

Öko-Test (10/14)
 www.oekotest.de

Le trio de tête vendu en Suisse:

- **Petzl Tikka RXP**, 89 fr. (*photo*)
- **Mammut T-Peak**, 67 fr.
- **Silva Ninox II**, 66 fr.

Outdoor (11/14)
 www.outdoor-magazin.com

Moniteurs HD

La haute définition a déjà envahi les salons et s'invite au bureau. Les écrans d'ordinateur Wide Quad High Definition (WQHD) affichent des résolutions de 2560 x 1440 pixels. Cette taille et ce degré de netteté séduiront les amateurs de photos et de vidéos. On se méfiera en revanche des moniteurs à ultra haute définition (UHD), sollicitant beaucoup de mémoire vive, principalement celle de la carte graphique. Les experts du magazine *PCtipp* ont testé huit modèles de 27" WQHD en notant le rendu de l'image, l'ergonomie et la qualité d'exécution. Au final, l'AOC *Q2770PQU* l'emporte en flottant la note maximale partout, et ce, à un prix abordable. Il est talonné par l'Eizo *Flexcan EV2736WFS* qui offre également une image quasiment parfaite.

Quant au HP *Z27i*, il ne démarre pas et dispose en outre de quatre ports USB-3.0.

Le podium:

- **AOC Q2770PQU**, 449 fr.
- **Eizo Flexcan EV2736WFS**, 778 fr.
- **HP Z27i**, 637 fr.
- **PCtipp** (10/14)
 www.pctipp.ch

PROCHAINS NUMÉROS**BON À SAVOIR**

N° 12
 dès le 3 décembre
 2014

TOUT COMPTE FAIT.

N° 11
 dès le 19 novembre
 2014

Saumons fumés d'élevage: tout n'est pas rose

En vue de vos menus de Fêtes, nous avons fait analyser une dizaine d'emballages de saumon fumé en quête d'éventuelle présence de pesticides, de mercure, voire de médicaments.

Robots de cuisine

Ils malaxent la pâte, montent les œufs en neige, battent la crème, etc. Mais sont-ils tous de qualité égale? Nous avons donc testé les prouesses et la facilité d'emploi de dix modèles.

Le tarif d'un architecte

Les honoraires de l'architecte représentent une bonne part dans le budget d'une construction. Sur quelles bases sont-ils établis? Exemple avec une maison individuelle.

Avantages et inconvénients des rentes viagères

L'espérance de vie ne cesse d'augmenter et les placements ne rapportent plus grand-chose. Dès lors, faut-il, à la retraite, convertir son épargne en rentes viagères? Calculs et conseils.

Simplement économise en énergie.

Identifie les énergivores
et deviens un héros!

www.energie-fresser.ch/fr



PARTICIPEZ DÈS
MAINTENANT
ET GAGNEZ DES
PRIX D'UNE
VALEUR TOTALE
DE CHF 8000.- !



Simple comme ALDI.