

BON À SAVOIR

Service
juridique
gratuit

① 021 310 18 20

ROAMING

Trois manières
d'éviter la ruine
14

SMARTPHONES

Des applis pour
les vacances
21

SERVICE PUBLIC

Le réveil des
politiques
22

ANTIMOUSTIQUES

Trop de sprays
ne font pas
leur job
32

Nos tests

- Parasols
- Crèmes solaires pour les enfants
- Sièges de camping
- Antimoustiques
- Thés froids

BillionPhotos.com/f

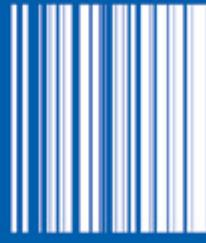
TEST page 42



Thés froids: cocktails de sucre à gogo



BON À SAVOIR



Dès septembre

Bon à Savoir
accueille
Tout Compte Fait

Sommaire

**ENQUÊTES**

- 8 Vente à un mineur**
Il achète un iPhone à 800 fr.
- 9 Garde d'enfants**
Maman de jour responsable
- 10 Politique fédérale**
Les consommateurs oubliés
- 10 Pharma**
Pseudo-études à but marketing
- 13 Diététique**
Le rôle du magnésium sous-estimé
- 14 Roaming**
Les astuces pour éviter la ruine
- 16 Alimentation**
La vitamine C n'empêche pas de dormir
- 17 Escroquerie**
Arnaque à la jeune fille au pair
- 21 Smartphones**
Six applis pour des vacances sereines
- 22 Service public**
Le lent réveil des politiques
- 24 Cafouillage**
Auto volée... immatriculée!
- 25 Électricité**
Des adaptateurs fragiles
- 29 Santé**
Le café renforce l'aspirine
- 31 Droit**
Femmes enceintes au travail
- 35 Botanique**
Mes plantes se débrouillent sans moi
- 41 Vacances**
La pharmacie à emporter avec soi

RUBRIQUES RÉGULIÈRES

- 5 En bref**
- 30 De qui se moque-t-on? / Chapeau!**
- 37 Conseils juridiques**
- 38 Kiosque conso**
- 38,39 En bref**
- 39 Le juge a dit**
- 45 Vu pour vous**
- 45 Les tests des autres**
- 46 Courrier des lecteurs**
- 47 Sur le web**

TESTS

- 6 Parasols**
Gare au coup de vent!



- 18 Crèmes solaires pour les enfants**
Les moins chères en tête



- 26 Sièges de camping**
Robustes mais inconfortables

- 32 Antimoustiques**
Peu tiennent leurs promesses

EN UNE

- 42 Thés froids**
Gorgés de sucre



Impressum**Service abonnements**

CP 240, 1001 Lausanne
④ 021 310 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
Loïc Delacour
Martine Dutruit
Chantal Guyon
Claire Houriet Rime
Sébastien Sautebin
Bernard Utz

Ont collaboré à ce numéro

Jonas Arnold
José Crespo
Lukas Bertschi
Eric Breitinger
Camille Degott
Doris Favre
Fiami
Christophe Inaebnit
Andreas Schildknecht
Dominique Schütz
Simon Tschopp

Mise en pages

Noémie Arrigo

Correction

Christiane Droz

Permanence juridique

④ 021 310 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
④ 021 310 01 36
Tous les jours de 8h à 18h (17h vendredi)
Fax 021 310 01 39
www.bonasavoir.ch

E-mail: info@bonasavoir.ch

Lidia Brandalise

Sylvie Exquis

Emilie Lehmann

Chantal Pelet

Marketing

Armelle Colangelo
armelle.colangelo@bonasavoir.ch

Publicité

Ki Média S.à r.l.
CP 150, 1001 Lausanne
④ 021 310 18 21
roger.grossmann@kimedia.ch
CP 75, 8024 Zurich
④ 044 253 83 53
anzeigen@kimedia.ch

Imprimerie

Swissprinters AG,
4800 Zofingen
Imprimé en Suisse, sur du papier
labelisé FSC (CO 21036) et
emballé dans un film en
polyéthylène non polluant.

Editeur

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

Lectorat

401 000 (MACH Basic 2016-1)

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

Editorial

Entre transparence et apparence



Les nanoparticules ont envahi notre environnement, le plus souvent à notre insu. On retrouve ces éléments ne mesurant pas plus d'un millionième de millimètre — d'où leur nom — dans de nombreux produits de consommation courante et même là où on les attend le moins: textiles, appareils électroménagers, peintures, vernis, panneaux solaires, équipements médicaux, équipements sportifs, carburants, alimentation, crèmes solaires, etc. Leur toxicité, pour la santé comme pour l'environnement, est sujette à controverse. Certains scientifiques les estiment

dangereuses, d'autres assurent qu'il n'en est rien. Face au doute, les consommateurs sont en droit de savoir si les produits qu'ils achètent en contiennent, ou non. Or, si cela est possible pour certains produits (*lire notre test des protections solaires pour enfants, pages 18 à 20*), les données ne sont toujours pas accessibles au public pour d'autres. L'Union européenne tente d'imposer l'indication de la mention «nano» pour les denrées alimentaires. La Suisse devrait suivre... mais la mise en œuvre de cette obligation européenne a été retardée, preuve que cet effort de transparence n'est pas souhaité par tous.

Dans ce numéro également, nous abordons les nouvelles règles de comportement pour les entreprises pharmaceutiques actives au niveau international. Dès ce mois de juillet, elles doivent publier sur leurs sites internet les versements qu'elles font à des médecins, des pharmaciens, des hôpitaux ou d'autres organismes de santé. Si cet effort de transparence est louable, vouserez (*page 10*) qu'il s'agit d'un code de conduite, sans contrainte légale et qui présente de nombreuses lacunes.

A notre très modeste échelle, nous jouons carte sur table et vous présentons, ci-contre, notre projet pour la rentrée: un *Bon à Savoir* à la pagination augmentée, avec l'intégration de thèmes nouveaux abordés jusqu'ici par notre partenaire *Tout Compte Fait*. Mais aussi un site internet revu et de nouveaux services pratiques avec, pour corollaire, une hausse modérée de 4 fr. par année du prix de votre abonnement (*lire ci-contre*).

Toute l'équipe de *Bon à Savoir* se réjouit de vous présenter ces nouveautés et vous souhaite, avant tout, un très bel été!

Zeynep Ersan Berdoz

Directrice, rédactrice en chef

Ne vous léchez pas les doigts!

Chaque année, 7000 personnes contractent la campylobactériose, une maladie diarrhéique grave. Pour la saison des grillades, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire (OSAV) rappelle qu'il faut bien séparer les ustensiles et les denrées, afin d'éviter les infections alimentaires. On veillera donc à ne pas déposer la viande cuite dans les plats où elle se trouvait crue ou marinée, et on se servira d'ustensiles différents pour préparer les aliments à griller et les crudités. Il faut éviter aussi de se lécher les doigts après avoir déposé son poulet mariné sur le gril et ne pas utiliser les restes de marinade, par exemple, dans une sauce à saladel. Enfin, mieux vaut toujours bien cuire la viande, surtout celle de volaille et les hamburgers. Plus d'infos sur www.savourerensecurite.ch seb



GRAINES DE CHIA AU PIRIMIPHOS-METHYL

Très prisées des Aztèques, les graines de chia sont tombées dans l'oubli, avant d'être redécouvertes et de devenir tendance en raison de leurs qualités nutritives. Mais elles ne sont pas toujours aussi saines qu'annoncé. Le magazine allemand *Gesundheitstipp* a traqué les pesticides dans dix articles vendus dans des grandes surfaces ou les commerces spécialisés. Sept n'en contenaient pas. Mais du pirimiphos-methyl, un insecticide utilisé lors du stockage en silo, a été découvert dans trois paquets. Une situation d'autant plus regrettable qu'il s'agit de produits bio: *Graines de chia Naturaplan* de Coop (41 µg/kg de pirimiphos-methyl), *Natur bio chia Samen* d'Aldi (19 µg/kg) et *Graines de chia bio* de Migros (16 µg/kg). seb

Bernd Beinertle_f
maximm...f



Baisse du taux d'intérêt des petits crédits

Depuis le 1^{er} juillet, le taux d'intérêt maximal pour les crédits à la consommation a été abaissé de 15% à 10% pour les crédits au comptant et à 12% pour les cartes de crédit. Cette modification est bienvenue, sachant que de nombreux consommateurs tombent dans la spirale de l'endettement en contractant des petits crédits. A l'instar de certains

cantons, on peut même regretter que le Conseil fédéral n'ait pas été plus loin en fixant le plafond à 5%. Le gouvernement dit avoir cherché un équilibre entre la prévention de l'endettement et les intérêts des instituts de crédit. De toute évidence, ces derniers ont une belle marge de manœuvre au vu des taux actuels négatifs... yng



«BON À SAVOIR» ÉLARGIT SA PALETTE DE SUJETS CONSO

Dès le 7 septembre, date de la sortie du prochain numéro de *Bon à Savoir*, votre magazine conso proposera un contenu rédactionnel étayé et abordera, grâce à une pagination augmentée, les thèmes dits «Argent» du magazine *Tout Compte Fait*, dont le dernier numéro est paru avant l'été.

La même équipe rédactionnelle abordera les sujets «immobilier, prévoyance, successions, banque, assurances», de manière simple, claire et précise, comme nous le faisons chaque mois dans *Bon à Savoir* depuis bientôt 20 ans. A cette même date, vous découvrirez un site internet entièrement repensé qui répondra – nous l'espérons – à vos attentes. Il vous accompagnera, comme aujourd'hui, dans vos démarches, tout en vous simplifiant la tâche dans de nombreux domaines et inclura de nouveaux services. Et tout cela contre une hausse de prix modérée du prix de l'abonnement de 4 fr. par année, soit 39.50 fr./an.

Nous n'en dirons pas plus ici... Rendez-vous dès le 7 septembre sur papier et sur tous vos écrans. red.



FairTiq, un billet facile

Il suffit désormais d'un glissement de doigt sur son smartphone en montant et en descendant du bus pour acheter un billet dans les Transports publics fribourgeois (TPF). L'application FairTiq identifie le lieu de départ et d'arrivée et choisit le titre de transport le plus avantageux, qui est ensuite réglé par le biais de la carte de crédit ou de l'opérateur. Si l'on

quitte la communauté tarifaire des TPF, on achètera un titre de transport valable au-delà de cette limite. Il est enfin recommandé de disposer d'un forfait de données et de veiller à charger l'appareil avant de monter dans le bus. D'entente avec le préposé fédéral à la protection des données, celles-ci ne sont pas exploitées à d'autres fins. chr

Le nez au vent, leur résistance s'envole

PARASOLS Les douze modèles que nous avons testés protègent bien des UV, mais la moitié est trop fragile. *Lukas Bertschi / vic*

La première fonction d'un parasol est assurément de protéger des rayons du soleil. De ce point de vue, les résultats du test que nous avons mené en collaboration avec deux laboratoires sont bons: parmi les douze modèles sélectionnés, d'un diamètre compris entre 2 mètres et 2 mètres 50, onze ont reçu un diplôme d'excellence au critère de la protection contre les UV (note 6). Et le seul qui ne l'obtient pas, le *Sunline III* de Doppler, décroche tout de même une bonne note (5). Un résultat d'autant plus satisfaisant que, il y a sept ans, une enquête menée par nos confrères du magazine allemand *Gesundheitstipp* avait démontré qu'un tiers d'entre eux

ne filtrait pas suffisamment les UV. Les fabricants ont donc remédié au problème.

50 FRANCS, C'EST SUFFISANT

Au final, c'est le *Push Up* de Glatz qui l'emporte, devant deux autres modèles de la même marque (*voir tableau*). A une seule exception près, tous les trois obtiennent des résultats «bon» à «très bon» à l'ensemble des critères. Le *Standard* termine deuxième, tout en coûtant moins de la moitié du prix du vainqueur. A l'exception d'une résistance au vent et à la déchirure un peu moindre, il n'a rien à envier au gagnant du test.

Tous les autres modèles ont écopé d'une note insuffisante sur un critère au moins. Pour les *Flo-*

renz 2000 et *Basic Easy II* de Derby, il s'agit de la résistance à la déchirure: entre un tissu juste acceptable et la mauvaise qualité des coutures, ils obtiennent un résultat insuffisant (3.8) à cet égard.

Le *Palermo* de Lipo, de son côté, a été gravement malmené à l'épreuve de la résistance à l'ouverture/fermeture, au point de recevoir l'appréciation «mauvais» pour ce critère. Le mécanisme a commencé à se gripper aux alentours de la 60^e fermeture du parasol. Et, comme le cordon de la manivelle s'est même rompu à la 300^e ouverture, il n'était plus possible de tendre la toile.

ET UNE BALEINE EN MOINS!

Si trois modèles – les *Push Up* et *Alu Push* de Glatz ainsi que celui de Gar-



Nos tests et comparatifs
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 = Insatisfaisant
- Moins de 2.5 pts = Mauvais



MARQUE	GLATZ	GLATZ	GLATZ	IKEA	GARDEN PLACE
Désignation	Push Up écru	Standard écru	Alu-Push	Samsö	Polyester beige
Acheté chez	Micasa ⁽⁹⁾	Interio	Pfister	Ikea	Hornbach
Prix payé ⁽¹⁾	129 fr.	49.90 fr.	199.00 fr.	29.95 fr.	39.90 fr.
Diamètre de la toile	250/200 ⁽⁴⁾	200	250/200 ⁽⁴⁾	200	250
1. Solidité	70% ⁽²⁾	5.9	5.5	5.5	5.2
→ Usure mécanique	40% ⁽³⁾	6.0	6.0	4.8	6.0
→ Résistance au vent	40% ⁽³⁾	6.0	5.1	6.0	5.1
→ Décoloration	10% ⁽³⁾	4.9	4.9	5.4	4.0
→ Résistance à la déchirure	5% ⁽³⁾	5.5	4.5	6.0	4.9
→ Corrosion	5% ⁽³⁾	6.0	6.0	6.0	6.0
2. Protection anti-UV	20% ⁽²⁾	6.0	6.0	6.0	6.0
3. Maniement	10% ⁽²⁾	4.8	5.1	5.0	4.2
NOTE FINALE ET APPRÉCIATION	5.8 	5.6 	5.6 	5.3 	5.3

Lorsque la note est identique, classement selon le prix.

⁽¹⁾ Sans le socle.

⁽²⁾ Pondération pour la note finale.

⁽³⁾ Pondération interne au critère.

⁽⁴⁾ Largeur/longueur (toile rectangulaire).

⁽⁵⁾ Note plafonnée à celle du critère de solidité car insuffisante.

⁽⁶⁾ Aussi disponible chez: ⁽⁷⁾ Conforama; ⁽⁸⁾ Coop Brico+Loisirs; ⁽⁹⁾ Interio; ⁽¹⁰⁾ Jumbo.



den Place – sont restés imperturbables face à un vent de 70 km/h, d'autres ont rendu les armes bien plus tôt: ainsi, les baleines du *Billy* de Micasa et du *Basic Easy* de Derby se sont tordues dès 50 km/h. L'une d'elles, sur le *Palermo*, a même pris la poudre d'escampette... Or, des bourrasques de 50 km/h se produisent fréquemment pendant les orages d'été. Raison pour laquelle les parasols qui n'ont pas supporté cette vitesse ont été jugés insuffisants sur ce point.

Si beaucoup sont donc trop sensibles au vent, la plupart ne craignent, en revanche, pas la rouille. A l'exception du *Samsö* d'Ikea et du *Florenz 200* de Derby, qui se sont légèrement oxydés au niveau des joints articulés, les dix autres modèles ont brillamment supporté l'eau salée.

Les réactions des fabricants sont restées mesurées. Sans se prononcer sur les résultats concrets de notre test, Lipo a répondu que le *Palermo* a déjà été vendu des milliers de fois et sans réclamations de la part de ses acheteurs. Doppler – qui fabrique également les parasols de la marque Derby – et Coop déclarent, de leur côté, que leurs produits répondent à toutes les normes en vigueur.

 **BONUS WEB** Retrouvez à quoi il faut être attentif lors de l'achat d'un parasol sur bonasavoir.ch

En détail

Les critères du test

Les experts de l'Institut PZT de Wilhelmshaven (D) ont testé la solidité et le maniement des parasols. Le Laboratoire Testex de Zurich a pris le relais pour évaluer la protection anti-UV et la vitesse de décoloration des toiles. Voici le détail des points testés.

Usure mécanique

Chaque parasol a été ouvert puis refermé à la main 500 fois.

Résistance au vent

Un ventilateur utilisé pour dégager la fumée des incendies dans les tunnels a généré un vent de 30 km/h en direction des parasols, montés sur un socle de 50 kg. La vitesse a progressivement été portée jusqu'à 70 km/h. Les experts ont noté à partir de quelle vitesse les premiers dégâts apparaissaient, ainsi que leur degré de gravité.

Décoloration

Le changement de teinte des toiles a été examiné après

320 heures d'exposition à la lumière.

Déchirure

La résistance des tissus et des coutures a été mesurée au moyen d'une machine de traction.

Corrosion

Le pied et l'armature des parasols ont été pulvérisés avec une solution saline, puis stockés pendant une semaine.

Protection anti-UV

La norme «UV-Standard 801» a servi de référence. En plus de la mesure de la protection à l'état neuf, elle implique une seconde mesure après une longue période d'exposition aux rayonnements ainsi que lorsque le tissu est humide.

Maniement

Est-ce facile d'ouvrir et de fermer le parasol? Est-il bien ajustable? Y a-t-il un risque de blessure lors des manipulations? Est-il facile à remiser?



DERBY	DOPPLER	COOP PRIX GARANTIE	DERBY	DERBY	MICASA	LIPPO
Florenz 200	Sunline III	Parasol 200 cm	Basic Easy II ⁽⁵⁾	Basic Easy	Billy	Palermo
Landi	Obj ^(8, 10)	Coop Brico+Loisirs	Conforama	Jumbo ⁽⁷⁾	Micasa	Lipo
19.90 fr.	79.00 fr.	14.90 fr.	59.90 fr.	34.90 fr.	14.90 fr.	39.95 fr.
200	200	200	240	200	200	250
5.0	5.0	4.5	4.3	4.2	4.0	3.5
6.0	6.0	5.2	4.4	4.4	3.9	2.5
4.8	3.9	3.9	3.9	3.6	3.6	3.6
3.4	5.1	3.7	4.6	4.3	5.1	5.1
3.8	4.8	4.2	3.8	4.4	4.4	4.2
3.9	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0
6.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0
4.3	4.5	4.5	4.8	4.2	4.5	4.4
5.1 	5.0 	4.8 	4.7 	4.6 	4.5 	3.5⁽⁶⁾ 

Dominique Schätz

⁽⁵⁾ Désignation Conforama: Parasol «Active», coloris nature.

Test réalisé en partenariat avec K-Tipp

Ça fera 800 fr., mon petit...

VENTE AUX MINEURS Les enfants ou les adolescents achètent parfois des objets de valeur sans demander l'autorisation à leurs parents. Pour annuler la vente, il faut agir au plus vite. *Bernard Utz*

«Comment est-ce que Media Markt a pu vendre un smartphone à plus de 800 fr. à un mineur?» Jean-Paul Fournier (photo) n'en revient toujours pas. En mars dernier, son fils de 15 ans achète, sans sa permission, un iPhone 6S dans une succursale de la chaîne d'électro-nique. Avec le film de protection pour l'écran, c'est près de 860 fr. que l'adolescent dépense. Le père ne découvre le pot-aux-roses que quelques semaines plus tard. Il se rend dans le magasin quatre jours après, pour demander la reprise de

l'appareil. Option qu'on lui refuse sous prétexte que son fils avait déjà jeté l'emballage.

Notre lecteur décide d'écrire une lettre à la direction du magasin. On lui répond, alors, que le collaborateur qui a encaissé l'argent n'a aucun souvenir d'une telle transaction avec un adolescent. L'enseigne ajoute que, compte tenu du temps écoulé, elle ne peut procéder à l'annulation de la vente.

En Suisse, un mineur peut faire un achat important pour autant qu'il obtienne le consentement de son représentant légal. Mais



José Crespo

les parents peuvent aussi donner leur accord a posteriori. S'ils s'opposent à la vente, ils doivent réagir dès qu'ils ont connaissance de la transaction, pour en demander son annulation. Sans quoi, leur attitude est assimilée à une «ratification» du contrat.

MEDIA MARKT CHANGE D'AVIS

La loi ne donne pas d'indication précise quant au délai d'annulation dont les parents disposent. Sur le terrain, les enseignes pourront donc être plus ou moins généreuses. Les deux faïtières du

commerce de détail que nous avons interrogées – Swiss Retail Federation et la CI CDS – disent ne pas donner de recommandation à leurs membres à ce sujet.

Approché par notre rédaction, Media Markt a fini par accepter de reprendre l'iPhone de notre lecteur. Séverine de Rougemont, porte-parole de l'enseigne, regrette les désagréments causés à Jean-Paul Fournier: «Si les parents n'ont pas connaissance de l'achat de leur enfant et le contestent rétrospectivement, nous reprenons la marchandise.»

Publicité

Avez-vous pensé à la pharmacie de voyage ?

Les problèmes gastro-intestinaux sont les troubles les plus fréquents en voyage

Pour parer à toute urgence, pensez au comprimé fondant pratique :

- ✓ fond rapidement sur la langue
- ✓ se prend sans eau



Quand la maman de jour doit assumer les dégâts

GARDE D'ENFANTS Confier son enfant à une maman de jour implique un transfert de responsabilité. Le point sur la question. *Bernard Utz*

Jongler entre travail et enfants n'est pas une sinécure. Surtout pour les familles monoparentales ou lorsque les deux conjoints ont un emploi. Hormis les solutions familiales — merci les grands-parents! — et les structures d'accueil classiques (garderies, crèches, etc.), le salut peut passer par une maman de jour. Si ce service est généralement rémunéré et chapeauté par les structures régionales, il peut parfois aussi être organisé librement, voire gratuitement (*lire encadré*).

UN DEVOIR DE SURVEILLANCE

Dans les réseaux officiels, les mamans de jour ne peuvent exercer leur activité sans se soumettre à certaines règles qui diffèrent d'une région à l'autre. A l'exception du Jura et du Valais, elles doivent même suivre une formation basique pour être en droit d'exercer. Plus largement, elles doivent remplir un certain nombre d'exigences qui touchent aussi bien leur personne (santé physique, psychique, etc.) que le lieu d'accueil (espace suffisant dans le logement, etc.). Ce cadre a l'avantage d'assurer des conditions de garde satisfaisantes, même s'il ne constitue pas une garantie absolue en soi.

Quand on confie son enfant à une autre personne majeure, on lui transmet aussi la responsabilité parentale. Juridiquement parlant, elle devient alors «chef de famille» et doit assumer les

«*Les mamans de jour et les parents ont intérêt à être couverts par une assurance RC*»



dommages causés par les mineurs placés sous sa garde. Sa responsabilité n'est néanmoins engagée que dans la mesure où elle n'a pas correctement exercé son devoir de surveillance et à condition que l'enfant ait été capable de discernement. Ce devoir varie en fonction de l'âge du bambin, de sa personnalité et du genre d'activité exercée. Mais quoi qu'il en soit, il s'accompagne de l'obligation de donner des instructions et des règles de prudence. Le Tribunal fédéral reconnaît néanmoins qu'une surveillance permanente est impossible.

AÏE, LES DÉGÂTS!

Par conséquent, si votre bambin a la mauvaise idée de fracasser la vitre du voisin de la maman de jour, c'est cette dernière qui risque de devoir passer à la caisse. C'est pourquoi la plupart des réseaux d'accueil prévoient une assurance RC qui couvre la famille d'accueil des dégâts causés par l'enfant gardé. Mais, si ce dernier provoque des dommages à des objets appartenant à la famille d'accueil, c'est souvent les parents qui devront en assumer les frais. D'où l'importance, pour celles et ceux qui confient la garde de leur chérubin à autrui, de vérifier qu'ils aient une RC famille dans leur portefeuille d'assurances. Ou, s'ils disposent d'une RC individuelle, de veiller à ce que leur enfant soit inscrit comme coassuré dans le contrat.

Vernon Wiley / i

Eclairage

Un échange de garde informel et gratuit

L'accueil familial de jour peut aussi être informel et gratuit. Si vous vous occupez de votre enfant le vendredi, pourquoi ne pas prendre en charge aussi celui du voisin? Qui, en contrepartie, pourrait accueillir votre chérubin un autre jour. En théorie, ces échanges peuvent facilement être organisés entre riverains. Mais dans la pratique, il est parfois délicat d'aborder le sujet si l'on ne connaît pas suffisamment les autres familles. La plateforme **youarewelcome.ch** propose de faciliter

la prise de contact en regroupant les parents désireux de troquer des heures de garde. Le site, lancé il y a un peu plus d'une année, compte déjà plus d'une centaine de membres, essentiellement dans le canton de Vaud. L'équité des échanges est garanti par un système de points. Pour un enfant accueilli durant une heure, un point est crédité. Celui-ci peut ensuite être utilisé pour faire garder son propre bambin. Comme il n'y a pas de rémunération, le concept est ouvert à tous en toute légalité.

Une cotisation annuelle de 96 fr. est néanmoins demandée pour l'inscription sur la plateforme. Et les parents n'ont pas besoin de suivre de formation, comme c'est le cas pour l'accueil familial de jour. D'autres initiatives du genre existent, mais à une échelle très locale ou peu développée encore. On pense notamment à **troc-garde-enfants.unige.ch** pour les employés de l'Université de Genève ou à **babyathome.ch** qui ne compte, pour l'heure qu'une poignée de membres.

Rien pour les consommateurs

POLITIQUE FÉDÉRALE Durant la session d'été, la majorité très à droite du Parlement a étouffé toute tentative visant à renforcer la protection des consommateurs. Quelques exemples. Sébastien Sautebin

1. FRAUDEURS ALIMENTAIRES BICHONNÉS

 Le 30 mai, le Conseil national a refusé une initiative parlementaire verte qui voulait augmenter notablement l'amende maximale de 40 000 fr. prévue par la loi en cas de tromperie alimentaire. La majorité a estimé que la législation offre d'autres moyens plus efficaces pour punir les fautifs, comme une fermeture provisoire de l'entreprise.

Cela dit, d'après l'Administration fédérale, l'amende la plus élevée infligée ces dix dernières années s'est élevée... à 5000 fr.! Les fraudeurs n'ont donc pas de souci à se faire pour leur portefeuille. En fait, ils ne devraient pas s'inquiéter du tout, vu l'attitude très conciliante du Parlement: la Chambre haute a, de son côté, enterré tacitement une motion visant à créer un service de détection des fraudes dans le domaine alimentaire.

2. PAS TOUCHE À L'ALU DANS LES DÉOS

 Les élus bourgeois du National ont mis en échec un postulat vert demandant de se pencher sur l'utilisation d'aluminium dans les cosmétiques, en particulier dans les déodorants. Un refus plutôt irritant au vu du caractère peu contraignant d'un postulat. Le Conseil fédéral y était d'ailleurs favorable. Alain Berset a soutenu que cela aurait permis de «faire le point (...) et d'analyser les études publiées».

3. POURQUOI INFORMER LES LOCATAIRES?

 Le PLR et l'UDC se sont farouchement opposés à l'introduction d'un formulaire fédéral qui aurait permis aux locataires de tous les cantons de connaître le loyer payé par leur prédécesseur. «Il vaut mieux davantage de marché et moins de bureaucratie» a martelé l'UDC Hans Egloff, président de l'Association alémanique des propriétaires fonciers. Les fameuses vertus du marché? Depuis 2008, les loyers auraient dû reculer de 20% en raison des taux historiquement bas. A la place, ils ont augmenté de 20% à 30% en ville...

4. DES ONDES PLEIN LA TÊTE

 Par 96 voix contre 89, la Chambre basse a accepté une motion destinée à abaisser le niveau de protection contre le rayonnement non ionisant. Selon ses auteurs, cela permettra de moderniser plus rapidement les réseaux de téléphonie mobile. Une forte minorité a combattu le texte, rappelant l'incertitude en matière de sécurité publique.

5. GLYPHOSATE SOUS LA LOUPE

 Minivictoire de consolation pour les consommateurs: à une majorité de 106 voix contre 72, les conseillers nationaux ont accepté un postulat demandant au Conseil fédéral de rédiger une étude sur l'impact du glyphosate. Le gouvernement s'est montré favorable. Il ne s'agissait toutefois pas de demander l'interdiction du glyphosate, mais bien de faire un état de la situation.

Pharma: des pseu

SANTÉ Les firmes pharmaceutiques rémunèrent copieusement des médecins qui participent à des études sur leurs médicaments. Sans fondement scientifique, ces sondages servent surtout à la promotion des traitements.

Eric Breittinger / yng

 Florian*, médecin à Lucerne, a récemment reçu une invitation par courriel à participer à un sondage en ligne pour une «étude internationale sur la maladie de Crohn». L'expéditeur? La société de marketing Eedo basée à Göteborg en Suède. Le questionnaire s'intéresse aux observations du praticien sur quatre patients touchés par la maladie. Eedo indique qu'il faut compter 30 minutes pour le remplir contre un dédommagement de 100 fr. En revanche, on ne sait pas vraiment qui se cache derrière cette étude.

Plusieurs compagnies pharmaceutiques tentent d'appâter les médecins avec des pseudo-études. Elles mettent en avant l'importance de leurs expériences pratiques et de leurs observations. Elles les invitent alors à signaler comment les patients réagissent à un médicament. Porte-parole du géant Roche, Ulrike Engels-Lange, prétend que cette pratique contribuerait à améliorer le résultat des thérapies et la sécurité des personnes traitées. Elle fournirait des informations importantes à propos, par exemple, des traitements d'accompagnement ou des effets secondaires.

EFFETS NÉFASTES DU SYSTÈME

Professeur de médecine familiale à l'Université de Zurich, Thomas Rosemann n'est pas de cet avis.

Il conteste la valeur scientifique de ces études observationnelles: «En règle générale, la récolte des données est arbitraire. Les participants sont souvent mal documentés, et aucun groupe témoin ne reçoit pas le traitement.» Et d'ajouter que les médecins sont

de toute manière tenus par la loi de signaler les effets indésirables d'un remède aux autorités sanitaires.

Pour Margrit Kessler, présidente de la Fondation Organisation suisse des patients (OSP), ces études observationnelles ne sont qu'un outil de promotion des firmes pharmaceutiques. Selon elle, c'est un moyen d'inciter les médecins à prescrire leurs produits. L'organisation anticorruption Transparency International va plus loin en parlant de corruption légalisée qui constituerait une menace pour les patients. Cela inciterait les praticiens à ne pas proposer le traitement le plus efficace aux malades, mais celui qui est le plus lucratif.

GROS MONTANTS EN JEU

S'il n'y a pas de chiffres pour la Suisse, on sait que les firmes pharmaceutiques ont abondamment travaillé avec les médecins allemands. Le réseau de recherche berlinois Correctiv a récemment publié des données de la Fédération allemande des médecins conventionnés: entre 2009 et 2014, Novartis a versé 81 millions à des praticiens de ce pays pour des études observationnelles. Roche a financé sept travaux sur son médicament Pegasys contre l'hépatite C en rétribuant 1300 médecins pour un total de 83 millions de francs!

Cet investissement n'est pas un hasard. En effet, le traitement Sovaldi du fabricant américain Gilead concurrence le Pegasys de Roche depuis 2013. Or, selon une analyse de Correctiv, dix-sept des cinquante plus grandes études observationnelles concernaient des préparations analogues qui

do-études au service du marketing



**« Pour la pharma,
ces études sont un moyen
d'inciter les médecins
à prescrire leurs produits »**

Margrit Kessler

étés déposées à Bâle. Car, quand les études n'ont pas de fondements scientifiques, il n'y a aucun contrôle. L'Institut de sondage zurichois Mediscope reçoit entre trois et six mandats de ce genre par année. Créneau qui donne également du travail à l'agence de marketing Doc Monde.

EXEMPLES À FOISON

C'est ainsi que la firme pharmaceutique Mepha a récolté l'avis de ses patients au sujet de son complément alimentaire Bacto-San censé favoriser la digestion. Merck Suisse dit avoir mené trois études au cours des cinq dernières années: deux d'entre elles concernaient les personnes atteintes de la sclérose en plaques et la troisième s'intéressait aux effets secondaires sur la peau d'un médicament contre le cancer.

Les résultats obtenus servent très souvent à des fins promotionnelles auprès des médecins. En 2015, par exemple, une psychiatre louait ainsi les qualités de l'antidépresseur Valdoxan dans la revue spécialisée *Ars Medici*. A ses dires, le traitement commercialisé par Servier aiderait les sujets dépressifs à mieux dormir et réduirait aussi bien leur tristesse que leurs difficultés de concentration.

Les avantages présumés de cet antidépresseur figurent, entre autres, dans les résultats d'une étude observationnelle réalisée en 2014. Etude à laquelle la psychiatre en question a participé avec une rémunération à la clé. Il n'est donc guère étonnant que la spécialiste ne mentionne pas, dans son article, que des traitements génériques deux fois moins cher ont le même effet...

* Prénom d'emprunt.

ne traitent pas mieux la maladie que d'autres. Mais, comme le souligne le P^r Thomas Rosemann, c'est une manière de rappeler l'existence de leurs produits aux praticiens.

En Allemagne, les pharmas sont tenues de déclarer ce qu'elles paient aux médecins à l'Institut fédéral des médicaments et des produits médicaux ainsi qu'à l'Institut Paul-Ehrlich. Transparence

qui n'existe pas en Suisse. Si un sondage est mené à des fins de recherche, le fabricant doit préalablement le soumettre à un comité d'éthique cantonal. Depuis 2014, quatre demandes seulement ont

Nouveauté

Vers une transparence très relative

A partir du mois de juillet, un nouveau code exige que les sociétés pharmaceutiques, en Suisse, divulguent les cadeaux financiers faits aux pharmaciens, aux médecins et aux hôpitaux. Cela concerne aussi bien les dons, les aides à la recherche que d'éventuels honoraires. Mais ce code de conduite n'est pas aussi convaincant qu'il n'y paraît. Primo, il ne s'agit pas d'une obligation légale, mais d'un accord volontaire au sein de la branche. Secundo, il ne concerne que les 58 entreprises qui l'ont

signé. Tertio, les bénéficiaires de cet argent peuvent rester anonymes. Les firmes pharmaceutiques doivent seulement communiquer les sommes qu'elles ont données sans préciser les destinataires. Ce qui signifie que les patients ne peuvent pas savoir si leur médecin reçoit des fonds d'un fabricant pour une raison ou pour une autre. Les Etats-Unis ont une sacrée avance en la matière: depuis 2013, les pharmas doivent rendre toutes ces informations publiques.

Clés perdues?

BON À SAVOIR vous les renvoie



• simple & sûr

• 10 ans de garantie

• pour seulement 28 fr.

Commande sur
[bonasavoir.ch](#) → Boutique,
ou avec le coupon de
commande ci-dessous



COUPON DE COMMANDE – PORTE-CLÉS BON À SAVOIR

Je commande porte-clés à 28 fr. pièce (validité 10 ans)

Nom
Prénom
Rue/N°
Code postal/Ville
N° d'abonné (si existant)
N° de téléphone
E-mail
Date
Signature

Cette commande est un cadeau pour:

Nom
Prénom
Rue/N°
Code postal/Ville
N° de téléphone
E-mail

(Le porte-clés sera envoyé à cette adresse)

7-8/16

Coupon à faxer (021 310 01 39) ou à renvoyer à:
Bon à Savoir, Rasude 2, case postale 240, 1001 Lausanne.



dbrain_L

Le magnésium est bien trop sous-estimé

DIÉTÉTIQUE Le magnésium est surtout connu pour lutter contre les crampes musculaires. Mais son rôle est essentiel pour une multitude de raisons.

Doris Favre, diététicienne diplômée

Quand on parle de sels minéraux, on pense avant tout au calcium. Pourtant, le magnésium joue, lui aussi, un rôle essentiel dans notre organisme. Et le problème, c'est que nous en manquons fréquemment, comme l'a établi, en 2003 déjà, une importante étude française. Sa conclusion est sans appel, 75% des participants ont des apports inférieurs aux recommandations.

UN SEL MINÉRAL PRIMORDIAL

Pour le grand public, la connaissance du magnésium se limite généralement à sa prévention des crampes musculaires. Pourtant, il participe à plus de 300 fonctions dans notre organisme. Il est actif dans la reproduction, la réparation des cellules, la production d'énergie, le fonctionnement du cerveau ou encore l'adaptation au stress généré notamment par le bruit, le froid et la contrariété.

C'est pourquoi un apport insuffisant peut avoir de nombreuses répercussions. Outre les crampes, on citera des battements de paupières incontrôlés, une insensibilité ou des picotements dans la main, une augmentation de la nervosité et de l'irritabilité, des troubles du sommeil ou encore une fatigue

persistante. Plus inquiétante, une carence peut péjorer la santé cardiovasculaire en augmentant la pression artérielle et les troubles du rythme cardiaque.

LES OS ONT BESOIN DE LUI

Mais le magnésium est également central pour la structure osseuse. C'est d'ailleurs dans les os – et les dents – que s'accumule plus de la moitié des quantités absorbées. Il participe grandement à leur formation et leur solidité, rôle que l'on croit parfois réservé au calcium.

Le hic, c'est que l'évolution de notre mode de vie a contribué à réduire sa présence dans notre alimentation. On a tendance à écarter certaines denrées qui en sont riches, comme les noix, le chocolat ou les bananes, sous prétexte qu'elles sont trop caloriques. On mange aussi de plus en plus de céréales raffinées au détriment des céréales complètes.

Si l'on se réfère aux recommandations, les apports nutritionnels en magnésium doivent être de 350 mg pour un homme et de 300 mg pour une femme. Ils peuvent être plus importants dans des situations particulières, comme la grossesse et l'allaitement. Les per-

sonnes qui pratiquent régulièrement une activité physique ou se rendent souvent au sauna (perte par la transpiration) ont également de plus gros besoins. Et gare à la consommation d'alcool ou à la prise de certains médicaments (diurétiques, hormones contraceptives, etc.) qui augmentent son élimination dans les urines!

VIVE LES CÉRÉALES COMPLÈTES!

Pour mieux couvrir ses besoins, on privilégiera les céréales et le pain complets, on réintroduira dans son alimentation les légumes secs et on consommera régulièrement des oléagineux (graines de courge, de tournesol, etc.). On ne négligera pas non plus certaines eaux minérales et on s'accordera le plaisir de savourer un ou deux morceaux de chocolat noir (*voir tableau*).

Comme c'est le cas pour la vitamine D en hiver, on constate qu'il est difficile, aujourd'hui, d'assurer une bonne couverture en magnésium par le seul biais de l'alimentation. Si l'on souffre de crampes ou de fatigue persistante, mieux vaut en parler à son médecin. En cas de doute, celui-ci prescrira une supplémentation et vérifiera si les symptômes s'améliorent, ou pas.

50 mg
de magnésium
sont contenus dans ...



PRODUITS SUCRÉS

12 g de cacao
40 g de biscuits complets avec des grains
40 g de chocolat noir
50 g de biscuits aux amandes (amaretti)
56 g de läckerli
56 g de pâte à tartiner chocolat-noisettes
70 g de massepain
90 g de chocolat au lait
250 g de petits-beurre



GRAINES OLÉAGINEUSES

10 g de graines de courge
15 g de graines de cajou
15 g de graines de tournesol
20 g d'amandes
30 g de cacahuètes salées
30 g de noisettes ou de noix
40 g de pistaches



CÉRÉALES ET DÉRIVÉS

30 g de flocons de millet complet
35 g de sarrasin
40 g de flocons d'avoine complets
50 g de pain complet
100 g de pain de seigle valaisan
100 g de riz complet cuit
330 g de riz blanc cuit
357 g de pain blanc



FRUITS, LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

50 g de tofu
100 g de haricots blancs cuits
100 g de feuilles d'épinards
100 g d'abricots secs
140 g de petits pois cuits
160 g de lentilles ou de flageolets cuits
170 g de banane
200 g de courgettes
200 g de brocoli
4 dl de lait de soja



EAUX

4 dl d'Eptinger
4,5 dl d'Hépar
6 dl de Contrex ou de Badoit
7 dl de M-Budget
7,5 dl d'Aproz
1 l de Valser
8 l d'eau du robinet (Lausanne)

Roaming: comment éviter la ruine

TÉLÉPHONIE Utiliser son smartphone à l'étranger coûte toujours très cher, surtout pour le trafic de données. Pour limiter la casse, *Bon à Savoir* a compilé les solutions les plus avantageuses. *Vincent Cherpillod*

Année après année, le constat est le même: au retour des vacances, la facture téléphonique des Suisses s'envole, car les tarifs d'itinérance restent élevés. Or, si les Européens pourront faire une croix sur le roaming dès juin 2017, rien n'est encore prévu dans notre pays. Il existe pourtant des moyens de payer moins. En collaboration avec l'émission *On en parle* (RTS-La Première), nous avons cherché comment réduire la note dans les pays les plus visités par les Suisses.

La multiplication des points d'accès wifi a rendu courante l'utilisation d'applications qui permettent d'appeler ou d'envoyer des messages par internet (Skype, WhatsApp, etc.). De plus, disposer d'une connexion facilite le voyage en donnant l'accès aux cartes,

plans, horaires des transports publics ou d'ouverture des sites, d'achats de billets d'entrée et de réservations diverses... Dès lors, nous avons choisi de comparer le coût d'un gigaoctet (Go) de données dans dix pays, pendant un voyage de deux semaines. Un stock qui permet à la fois de téléphoner depuis n'importe où (environ 30 heures) et de disposer d'un solde suffisant pour les autres besoins. Les options suivantes (*voir tableau et encadrés*) offrent toutes 1 Go à l'étranger, mais à des prix variant du simple au décuple – voire pire dans certains cas particuliers!

DEUX RÈGLES D'OR

Sans données mobiles, on devra se contenter des points d'accès wifi proposés par les hôtels, les

restaurants et les musées. Enfin, gare à ne pas oublier deux grandes règles d'or pour éviter les factures astronomiques: désactiver l'itinérance pour les données mobiles (à moins de disposer de la formule appropriée), et désactiver son répondeur avant le départ.

Signalons encore que Salt est le seul opérateur qui permet de téléphoner à l'étranger en utilisant les réseaux wifi, mais sans passer par l'intermédiaire d'une application comme Skype ou WhatsApp, grâce à son service de «WiFi-Calling». Avantage: la possibilité d'appeler n'importe quel numéro et non uniquement les contacts connectés à ces applications au prix d'un appel local. Swisscom envisage d'offrir le même service mais plus tard dans l'année, sans donner de date précise.



Sergi Mostovyi

Données mobiles: c'est pas donné!

PAYS	A						B			C		
	SWISSCOM		SALT		SUNRISE	COÛT D'1GO DE DONNÉES SUPPLÉMENTAIRES			PRIX		OPÉRATEUR ⁽³⁾	
	PAR MOIS	PAR AN	PAR MOIS	PAR AN	PAR MOIS ⁽²⁾	SWISSCOM	SALT	SUNRISE	EN MONNAIE LOCALE	CHF		
Allemagne	59 fr.	708 fr.	89 fr.	1 068 fr.	130 fr.	39 fr.	100 fr.	49 fr. ⁽⁴⁾	9.90 €	10.75 fr.	Ortel	
Espagne	59 fr.	708 fr.	89 fr.	1 068 fr.	130 fr.	39 fr.	100 fr.	49 fr. ⁽⁴⁾	5.00 €	5.45 fr.	hits mobile	
France	59 fr.	708 fr.	89 fr.	1 068 fr.	130 fr.	39 fr.	100 fr.	49 fr. ⁽⁴⁾	9.90 €	10.75 fr.	Syma	
Grèce	59 fr.	708 fr.	89 fr.	1 068 fr.	130 fr.	39 fr.	100 fr.	49 fr. ⁽⁴⁾	4.44 € ⁽⁵⁾	4.80 fr.	tazamobile ⁽⁶⁾	
Italie	59 fr.	708 fr.	89 fr.	1 068 fr.	130 fr.	39 fr.	100 fr.	49 fr. ⁽⁴⁾	5.00 €	5.45 fr.	Lycamobile ⁽⁶⁾	
Brésil	179 fr.	2 148 fr.	179 fr.	2 148 fr.	–	59 fr.	500 fr.	390 fr.	30 BRL	8.50 fr.	oi	
Chine	179 fr.	2 148 fr.	179 fr.	2 148 fr.	–	59 fr.	500 fr.	15 600 fr.	25 \$	24.00 fr.	China Unicom	
Etats-Unis	179 fr.	2 148 fr.	179 fr.	2 148 fr.	130 fr.	59 fr.	500 fr.	49 fr. ⁽⁴⁾	15 \$	14.35 fr.	AT&T	
Maroc ⁽¹⁾	179 fr.	2 148 fr.	–	–	–	495 fr. ⁽⁷⁾	500 fr.	390 fr.	50 DH	4.95 fr.	inwi	
Thaïlande	179 fr.	2 148 fr.	179 fr.	2 148 fr.	–	59 fr.	500 fr.	390 fr.	229฿	6.25 fr.	AIS	

Prix relevés le 20 juin 2016.

⁽¹⁾ La VoIP (téléphone par internet) est actuellement bloquée au Maroc.

⁽²⁾ Les contrats Sunrise peuvent être conclus sans durée minimale d'un an.

⁽³⁾ Pour le détail des cartes

sélectionnées, consulter notre bonus web.

⁽⁴⁾ Pour 2Go (moins cher que 2x 500 Mo).

⁽⁵⁾ En tenant compte d'un crédit initial de 10 € offert, qui peut varier selon la promotion en cours.

⁽⁶⁾ Le partage de connexion (voir encadré C) peut s'avérer difficile avec certains appareils.

⁽⁷⁾ Paquet de données actuellement à moitié prix (247.50 fr.).



A. Abonnements avec roaming inclus

Pour l'Europe, ils sont relativement abordables: ceux qui offrent les données requises par notre scénario coûtent 59 fr./mois chez Swisscom (1 Go/an) et 89 fr. chez Salt (1 Go/mois). Avec Swisscom, attention: l'utilisation à l'étranger est limitée à 30 jours par an. Chez Sunrise, c'est plus cher: 130 fr. mensuels pour 2 Go/mois. Selon l'entreprise, il est plus difficile de négocier des tarifs attractifs à l'étranger pour les petits opérateurs comme elle.

Hors d'Europe, mieux vaut avoir la bourse bien remplie, puisqu'il faut payer au minimum 179 fr./mois, à l'exception des Etats-Unis et du Canada depuis lesquels l'abonnement à 130 fr. de Sunrise reste valable. C'est en revanche les deux seuls pays extra-européens vers lesquels cet opérateur propose un forfait avec roaming.

Mais avant de craquer pour une formule tout compris, mieux vaut bien faire ses calculs, notamment chez Salt: l'abonnement à 89 fr. coûte, par an, 360 fr. de plus que l'illimité en Suisse, et même 600 fr. de plus que celui avec données limitées. C'est encore plus vrai pour les offres avec roaming extra-européen, qui sont facturées 2148 fr. par an chez Salt et Swisscom, soit beaucoup plus qu'un abonnement illimité pour la Suisse. Là, les clients Sunrise ont un gros avantage: ils peuvent conclure un abonnement avec roaming inclus pour un mois seulement, par exemple pendant leurs vacances.

B. Achat de données supplémentaires

Pour une ou deux virées à l'étranger par an, mieux vaut se contenter d'un forfait sans roaming et acheter des «packs» de données au besoin. En la matière, les différences de prix sont impressionnantes. C'est Swisscom qui s'en tire le mieux, avec 1 Go facturé 39 fr. en Europe et 59 fr. dans les pays extra-européens de notre échantillon. Prudence: dans certains cas, la facture explose, comme au Maroc (495 fr.). Sunrise suit de près, avec un avantage de taille: pour 49 fr., elle offre un volume double (2 Go) en Europe et aux USA.

Ailleurs, c'est très cher (390 fr.) et même carrément ruineux en Chine, où Sunrise facture chaque Mo 15.60 fr. La note peut donc avoisiner 50 fr. pour une seule photo envoyée sur les réseaux sociaux! Salt, enfin, est loin derrière: dans tous les pays de notre échantillon, 1 Go de données coûte entre deux et huit fois plus cher qu'à la concurrence. Selon l'opérateur, «une refonte est actuellement en cours et les tarifs pour les pays européens seront bientôt adaptés».

C. Achat d'une carte SIM locale

Il existe une ultime solution pour payer—beaucoup—moins cher, surtout dans les pays où le roaming est encore hors de prix: acheter une carte SIM locale sur place. Nous avons noté le coût de la carte à prépairement la moins chère que nous avons trouvée, chargée de 1 Go de données. Il est très facile de s'en procurer dans certains pays, beaucoup moins dans d'autres*. Le plus simple est de se rendre dans une agence de l'opérateur et, si possible, d'en profiter pour demander au personnel de configurer l'appareil qui recevra la carte. Il est souvent possible d'en acheter dans les aéroports, mais les prix sont parfois majorés.

Les économies réalisées sont spectaculaires: le coût total varie de 5 fr. à 28.70 fr. selon les pays, soit très nettement moins que les prix des paquets de données mobiles helvétiques. Certains opérateurs vendent d'ailleurs ces cartes SIM en ligne et peuvent les envoyer à une adresse dans le pays (hôtel, etc.). Pour de plus amples informations, on trouvera à l'adresse ci-dessous un guide très complet qui liste les principales cartes et les opérateurs de chaque pays: bit.ly/1DT9yzl

Une fois la carte en poche, trois possibilités.

→ Avec un **smartphone standard**, on peut simplement changer de carte SIM pendant la durée du séjour. Problème: on ne sera plus joignable par celles et ceux qui n'ont que notre numéro suisse. Le must est de disposer d'un appareil qui peut accueillir deux cartes (Dual SIM) et de le configurer pour que le trafic de données passe par le numéro étranger temporaire.

→ Recycler un **ancien smartphone** est une autre option intéressante. Mais plutôt que de l'utiliser en parallèle du téléphone actuel à l'étranger, on peut le transformer en borne wifi. Il suffit d'y insérer la carte SIM locale et d'activer le partage de connexion. Ainsi, on pourra continuer d'utiliser son smartphone actuel en profitant de tout son contenu (applications, liste de contacts, etc.).

→ L'achat d'un **hotspot mobile** est basé sur le même principe. Il s'agit d'un petit appareil dans lequel on insère la carte SIM locale pour en faire une borne wifi. Il suffit ensuite d'y connecter son smartphone ou tout autre appareil (ordinateur, tablette, etc.), et même ceux de toute la famille en même temps. Coût du boîtier: 50 fr. environ en Suisse. On peut aussi en louer à l'étranger, mais le prix est rarement attractif.

Les vertus des fèves

Cuisiner les fèves fraîches est assez fastidieux. Apportent-elles vraiment quelque chose de bénéfique à notre organisme?

Elles sont souvent considérées comme des légumes, mais elles appartiennent à la famille des légumineuses, comme les lentilles, les petits pois ou les pois chiches. Moins caloriques que leurs cousines, les fèves apportent une quantité appréciable de protéines. C'est pourquoi elles ont longtemps été, avec les céréales, un des piliers de l'alimentation de nos ancêtres.

Qu'elles soient fraîches ou surgelées, elles sont une bonne source en vitamine C (20 mg/100 g). Elles sont également bien pourvues en acide folique (vitamine B9), essentielle pour le bon fonctionnement du système nerveux central, contre l'anémie et les maladies cardiovasculaires. Et, avec leur richesse en fibres, elles contribuent à régulariser le transit.

C'est le moment d'acheter des fèves, puisque la saison s'étale d'avril à juillet. En dehors de cette période, on les trouve séchées ou alors surgelées auprès d'enseignes spécialisées comme Picard. Elles s'apprêtent en salade, en purée ou en potage et s'accordent parfaitement avec les pâtes, les lardons ou l'agneau.



Publicité

De la vitamine C avant de dormir

Est-ce vrai qu'il faut éviter la vitamine C, le soir?

Non! C'est une idée reçue qui a la dent dure. Il n'y a aucune raison de renoncer à un jus d'orange ou à une salade de fruits le soir sous prétexte que votre sommeil pourrait être perturbé.

L'origine de ce mythe alimentaire tient peut-être du fait que la fatigue est un des symptômes d'une carence en vitamine C. De là à conclure qu'elle pourrait diminuer la fatigue et troubler le sommeil, il n'y a qu'un pas. C'est ce qu'ont voulu vérifier des chercheurs japonais, en 2007. Pour cela, ils ont donné à des volontaires 1000 mg de vitamine C – soit l'équivalent d'une



douzaine d'oranges — avant de leur faire passer des tests d'efforts à vélo. Leurs performances ont été comparées à celles de sujets qui recevaient un placebo. Aucune différence n'a été décelée entre les deux groupes. Autrement dit, la prise de vitamine C ne joue pas de rôle sur notre état de fatigue physique.

Une étude publiée en 2013 a étudié le rôle des habitudes alimentaires sur la qualité du sommeil. Elle a conclu que les personnes qui consomment le moins de vitamine C ont le sommeil le moins réparateur. Vous n'avez donc aucune raison de vous priver d'une orange, le soir. Doris Favre

Consultation & Vols gratuits*



Économisez de 50% à 70%
sur votre traitement à Budapest

CLINIQUE DE RÉFÉRENCE DEPUIS 1996



"La meilleure clinique dentaire européenne en 2015"



* sous certaines conditions.



Kreativ Dental Suisse
Web: www.kreativdentalclinic.eu

E-mail: info@soins-dentaires-hongrie.fr
T: 0800-562-723 (gratuit) T (mobile): +33 6 07 76 87 91

Arnaque à la jeune fille au pair

ESCRIVRE Une jeune fille espérait partir au pair dans une famille londonienne. Mais, comme tant d'autres, elle a été victime d'une tromperie sur le net. *Camille Degott*

Dénicher une famille d'accueil pour un séjour au pair n'est pas toujours évident. D'autant que les sites internet de mise en contact fourmillent d'escroqueries. Notre lectrice Brigitte et sa fille Maeva en ont fait l'amère expérience, en se faisant dérober plus de 1000 fr.

Pour partir en Angleterre, Maeva s'était inscrite sur le site **newaupair.com**, qui met gratuitement en contact des parents et des jeunes en quête d'un placement. Elle est contactée par Theresa Kimpathy, une Londonienne qui cherche quelqu'un pour s'occuper de sa fille Rose. S'ensuit un échange de courriels «chaleureux et bien écrits, qui ne laissent rien supposer d'anormal», précise Brigitte.

ARNAQUE BIEN RODÉE

Maeva demande alors un contrat. Theresa l'oriente vers une avocate, qui travaille – selon ses dires – avec le Service de l'immigration. Maeva s'exécute et est contrainte de fournir des informations personnelles, de remplir des formulaires et de signer un contrat. Et, pour prouver son autonomie financière, elle est priée de verser 650 £ sur le service de transfert en ligne MoneyGram rapidement, sous peine d'annulation du dossier.

Brigitte fait alors le versement au nom de sa fille. Le lendemain, une nouvelle demande de paiement – sous couvert de l'augmentation du prix des visas – tombe. «La pression et les délais m'ont paru très étranges même si le prix des visas avait effectivement

augmenté», explique-t-elle. Méfiance qui va se confirmer après quelques recherches: le premier acompte de 650 £ s'est définitivement envolé. Et la Londonienne ainsi que la prévue avocate ont disparu de la circulation.

INTERNET ET SES RISQUES

A l'instar de Maeva, de nombreux jeunes préfèrent passer par des sites internet spécialisés — gratuits ou payants — plutôt que de mandater une agence de placement. Méthode qui a l'avantage d'être moins chère et de favoriser un contact immédiat entre les intéressés. Revers de la médaille, les arnaques ne sont pas rares, comme l'explique Heidi Koller, de l'agence privée de placement go2talk. Car, en l'absence d'intermédiaire, rien ne permet de garantir l'existence de la famille et les conditions d'accueil.

Dans ce domaine, le Département fédéral des affaires étrangères (DFAE) rappelle que l'accord conclu entre les deux parties est une affaire privée. A défaut de contrat, Heidi Koller recommande d'ailleurs de ne pas partir sans invitation écrite qui précise le montant de l'argent de poche, l'organisation des cours de langue et les engagements pris par la famille d'accueil.

Attention aussi aux conditions légales d'admission, de séjour et de travail très variables d'un pays à l'autre. Tout comme les dispositions qui régissent les séjours au pair. Autant d'informations qu'il est primordial de collecter avant de s'engager (*lire encadré*).



..... Zoom

Quelques conseils pratiques

Le statut de jeune fille (ou de jeune homme) au pair est particulier. L'intéressée vit dans une famille, s'occupe des enfants et participe généralement aux travaux ménagers. En parallèle, elle prend des cours de langue. Dans de nombreux pays, elle est même considérée comme un membre de la famille: celle-ci n'est donc pas tenue de lui fournir un contrat de travail. Preuve que le statut diffère selon le pays, et qu'il est donc indispensable de le clarifier avant le départ. Le DFAE a, de son côté, édité un guide pratique de dispositions légales et administratives concernant les séjours au pair à l'étranger*. Il aborde de nombreux points comme l'annonce du départ en Suisse, le contrat de travail, les assurances, les questions de salaire, etc. Sont également listées des agences de placement titulaires d'une autorisation délivrée par le Secrétariat d'Etat à l'économie (Seco). Passer par une agence est une démarche plus coûteuse, mais plus sûre aussi. Les intéressés obtiennent un conseil personnalisé ainsi qu'un contact sur place, sachant que les agences suisses collaborent avec leurs homologues locales. Pour qui préfère une recherche en ligne, il est indispensable de consulter les FAQ et les mises en garde des sites gratuits de placement. Quelques recherches sur la personne de contact permettent également d'éviter bien des déconvenues. Enfin, rappelons qu'il ne faut jamais envoyer d'argent ni à une famille ni à un quelconque service administratif.

* Guide à télécharger sur www.eda.admin.ch ➔ Vivre à l'étranger ➔ Séjour à l'étranger ➔ Séjour au pair.

De la crème pour faire venir le soleil

CRÈMES SOLAIRES POUR LES ENFANTS Les douze écrans testés offrent une haute protection contre les rayons nocifs. Tous ne sont cependant pas exempts de substances problématiques pour la santé.

Andreas Schildknecht / bu

Avec un printemps qui n'a pas réussi à aligner deux jours radieux à la suite, les écrans solaires sont tombés aux oubliettes. Mais viendra bien, un jour, où le soleil aura cessé de se cacher derrière les nuages... Et, ce jour-là, les tubes de crème retrouveront leurs droits pour barrer la route des rayons UV. Comme la peau des enfants est particulièrement sensible, il est conseillé d'opter pour des lotions qui ont un indice de protection

solaire (IPS) qui s'élève à 50 ou plus (50+).

Pour juger l'efficacité de tels produits, nous en avons fait analyser douze parmi les plus vendus. Les laboratoires mandatés ont vérifié l'indice indiqué, tout en s'intéressant à la présence de substances critiques pour la santé (*lire encadré «Les critères du test»*).

UN CONSERVATEUR À BANNIR

Les résultats sont plutôt positifs:

toutes les marques tiennent leurs promesses quant à leur perméabilité aux UV. Et aucune ne renfermant de composants néfastes au-delà des limites légales. La majorité des crèmes a été jugée «très bon» et une seule a reçu la mention «insuffisant»: la *Sun kids lait solaire roll-on* de Nivea. Les experts ont décelé des parfums allergènes, du phénolxy-éthanol et des dérivés de polyéthylène glycol. Et le filtrage des rayons UV était

Suite à la page 20



Nos tests et comparatifs 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 = Insatisfaisant ☀
- Moins de 2.5 pts = Mauvais ☀



MARQUE	OMBIA SUN	CIEN SUN	LAVOZON	DAYLONG	AVÈNE	EUCERIN
Désignation	Crème solaire for kids	Crème solaire enfant	Crème solaire pour enfants	Kids lait solaire liposomal	Eau thermale réflexe solaire enfant	Kids sun lotion
Acheté chez	Aldi	Lidl	Droguerie Müller	Commerce spécialisés ^(5, 6)	Manor ⁽⁷⁾	Commerce spécialisés
Prix payé	3.99 fr.	2.69 fr.	5.90 fr.	36.65 fr.	16.90 fr.	29.90 fr.
Prix aux 100 ml	2.00 fr.	2.69 fr.	2.95 fr.	24.45 fr.	56.40 fr.	19.95 fr.
Indice de protection	50	50	50	50+	50+	50+
Filtre UV: chimique, minéral ou combiné	Combiné	Combiné	Combiné	Chimique	Chimique	Combiné
Nanoparticules	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
Résistant à l'eau	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
1. Dosage indice protection UVB⁽¹⁾	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon
2. Parfums faiblement allergènes⁽²⁾	Non	Non	Non	Non	Non	Non
3. Phénolxy-éthanol⁽³⁾	Non	Non	Non	Non	Non	Oui
4. Dérivés de polyéthylène glycol⁽⁴⁾	Non	Non	Non	Non	Non	Non

NOTE FINALE ET APPRÉCIATION

6.0 ☀☀☀ 6.0 ☀☀☀ 6.0 ☀☀☀ 6.0 ☀☀☀ 6.0 ☀☀☀ 5.5 ☀☀☀

Si la note est identique, classement selon le prix.

⁽¹⁾ Déduction de 0.5 point si l'indice de protection déclaré n'est pas légèrement surdosé.

⁽²⁾ Déduction de 0.5 point en cas de présence.

en cas de présence ou 1 point si concentration supérieure à 0,4%.

⁽³⁾ Déduction de 0.5 point en cas de présence.

Egalement disponible chez: ⁽⁵⁾ Coop; ⁽⁶⁾ Droguerie Müller; ⁽⁷⁾ Commerce



Subphoto /



ULTRASUN	SUN LOOK	LOUIS WIDMER	SHERPA TENSING	GARNIER	NIVEA
Emulsion solaire baby	Sun Milk kids	Kids sun protection fluid	Lait solaire kids	Ambre solaire kids	Sun kids lait solaire roll-on
Commerce spécialisés ⁽⁶⁾	Migros	Manor ⁽⁷⁾	Coop ⁽⁶⁾	Coop ^(6, 8)	Spar ^(5, 6, 8, 9)
42.90 fr.	5.20 fr.	32.00 fr.	12.90 fr.	15.95 fr.	8.50 fr.
42.90 fr.	10.40 fr.	32.00 fr.	7.40 fr.	7.98 fr.	17 fr.
50	50+	50	50	50+	50+
Minéral	Chimique	Combiné	Chimique	Combiné	Chimique
Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Limite	Bon	Bon	Bon	Limite	Limite
Non	Non	Non	Oui	Non	Oui
Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Non	Non	Non	Non	Oui	Oui
5.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5

Dominique Schütz

Test réalisé en partenariat avec K-Tipp.

⁽³⁾ Déduction de 0.5 point
spécialisés; ⁽⁸⁾ Manor; ⁽⁹⁾ Volg.

En détail

Les critères du test

Deux laboratoires ont examiné douze crèmes solaires pour enfants d'indices 50 ou 50+ selon les critères suivants.

1. Dosage indice protection UVB

La majorité des fabricants vendent des lotions avec un indice de protection légèrement supérieur à celui indiqué sur l'emballage. Cette marge de sécurité est importante, car de nombreuses personnes ne mettent pas suffisamment de crème ou pas assez régulièrement. Au fil de la journée, la couche appliquée est, en effet, éliminée par la transpiration, les frottements ou les baignades.

2. Parfums faiblement allergènes

Moins il y a de parfums allergènes, mieux la peau se porte. Avec l'action du soleil, les fragrances peuvent, de plus, créer des sous-produits de dégradation irritants.

3. Phénoxyéthanol

Ce conservateur est suspecté d'être toxique pour la croissance et la reproduction. L'Agence nationale française de sécurité du médicament et des produits de santé recommande un plafonnement de sa concentration à 0,4% pour les cosmétiques destinés aux jeunes enfants.

4. Dérivés du polyéthylène glycol

Ces substances sont notamment utilisées par les fabricants pour mélanger de façon homogène eau et matière grasse. Mais certaines d'entre elles accroissent aussi l'absorption par la peau d'autres composés présents dans les cosmétiques. Elles ne sont pas souhaitables dans les laits solaires qui doivent agir à la surface de la peau.



moins poussé que celui des autres lotions. Constat qui vaut aussi pour l'*Ambre solaire kids* de Garnier et l'*Emulsion solaire baby* d'Ultrasun.

La Nivea n'était pas la seule à renfermer du phén oxyéthanol. Les écrans des marques Eucerin, Sun Look, Louis Widmer, Sherpa Tensing et Garnier, ont également été épingleés sur ce point. On sait pourtant que ce conservateur est peu indiqué, en particulier dans les cosmétiques destinés aux enfants.

LA PIROUETTE DE NIVEA

Confrontés à nos résultats, Louis Widmer, Ultrasun et Beiersdorf (Nivea) expliquent que les indices de leurs lotions sont testés conformément aux recommandations de la Commission européenne. Mais il se peut, selon eux, que les valeurs calculées varient d'une méthode à l'autre. D'après les tests internes de Beiersdorf et de L'Oréal, société-mère de Garnier, leurs écrans auraient une protection contre le soleil nettement plus élevée que celle qui a été mesurée par nos experts.

Le plus étonnant, c'est que Beiersdorf ne voit pas de problème à l'utilisation d'allergènes, de phén oxyéthanol et de dérivés de polyéthylène glycol dans des cosmétiques pour enfants. La firme estime que les consommateurs qui le désirent, peuvent se tourner vers la gamme Nivea *Protect & Sensitive*, sans parfum ni conservateur. Pour Louis Widmer, le phé-

noxyéthanol serait inoffensif à cette concentration. Il permettrait même d'éviter des conservateurs plus néfastes pour la santé. Par ailleurs, l'entreprise précise qu'elle proposera prochainement son produit avec un indice 50+.

Selon Coop, le parfum de la Sherpa Tensing est très prisé des consommateurs. L'enseigne dit avoir tenté d'enlever tous les allergènes potentiels il y a quelques années, mais aurait fait marche arrière en raison des plaintes de nombreux clients.

ÉCARTS DE PRIX HALLUCINANTS

Dans leurs recommandations, les dermatologues préconisent d'appliquer 10 à 20 ml de crème pour les enfants. Opération qui doit être répétée régulièrement, et qui a donc un coût. Or, les différences de prix entre les flacons sont impressionnantes. Le meilleur marché, l'Ombia Sun, revient à 2 fr./100 ml contre 56 fr./100 ml pour l'*Eau thermale réflexe solaire* d'Avène! Ce rapport de 1 à 28 est d'autant plus abyssal que les deux produits ont reçu la même appréciation...

A ce propos, Migros indique que son lait est également disponible dans un emballage de 200 ml. Le prix aux 100 ml serait donc seulement de 6.90 fr. et non de 10.40 fr. Ultrasun, pour sa part, précise que son l'*Emulsion solaire baby* peut être trouvée dans les magasins pour 37 fr.

Eclairage

Ce qu'il faut savoir

→ Des filtres chimiques qui perturbent

le système hormonal: les filtres chimiques sont constitués de molécules qui absorbent les UV. Les fabricants prétendent qu'ils sont sans danger. Des études ont néanmoins montré que certains peuvent perturber le système hormonal. Ils sont donc à éviter pour les bébés qui ont une peau particulièrement mince et perméable. Mais, quoi qu'il en soit, les enfants de moins de 1 an ne devraient pas être exposés directement au soleil. La meilleure protection? Des vêtements couvrants ou le choix de l'ombre!

→ Des nanoparticules qui entrent par les voies respiratoires

les fabricants optent parfois pour des filtres minéraux qui réfléchissent les rayons UV. Souvent, ils contiennent des nanoparticules qui ne sont pas sans risques. En l'état des connaissances actuelles, ces substances seraient surtout dangereuses à l'inhalation et pas au contact de la peau. Mieux vaut donc ne pas les respirer. Et, si vous préférez les éviter, sortez votre loupe pour dénicher tous les composants qui contiennent le préfixe «nano».

→ Un peu de soleil pour engranger de la vitamine D

celle-ci est synthétisée par notre corps sous l'effet du soleil. Les filtres, qu'ils soient chimiques ou minéraux, en réduisent l'absorption. Pour un adulte, il est donc conseillé de s'exposer le visage et les bras sans crème solaire. A condition de ne pas dépasser dix minutes quand l'astre est à son plus haut et pas plus de 30 minutes en début de matinée ou à la fin de l'après-midi. Comme ces recommandations ne s'appliquent pas aux tout-petits, il est important de leur administrer des compléments de vitamine D jusqu'à l'âge de 3 ans.

→ Une peau bronzée n'exclut pas le risque de cancer

le bronzage est une réponse protectrice de la peau au rayonnement solaire. Si une peau bronzée brûle moins facilement qu'une blanche, une exposition exagérée au soleil augmente malgré tout le risque de cancer.

→ L'indice de protection solaire (IPS) peut être trompeur

cet indice indique la perméabilité d'un écran solaire aux UV. Une crème dotée d'un IPS 20 laisse, par exemple, passer 1/20^e du rayonnement et en retient donc 95%. Avec un IPS 50, elle en arrête 98%. Si une peau non protégée attrape un coup de soleil après cinq minutes, il lui faudra donc 250 minutes pour être dans le même état avec une crème IPS 50. Pour les adultes, un facteur de protection de 30 est souvent suffisant. Les indices supérieurs donnent parfois un sentiment de fausse sécurité: on s'expose plus longtemps et on oublie de se crêmer de nouveau toutes les deux heures.

Des vacances appliquées

SMARTPHONES Il existe une kyrielle d'applications utiles pour les vacances. En voici une sélection à télécharger avant le départ. *Yves-Noël Grin*

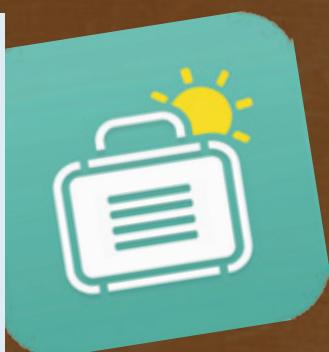
LES URGENCES

Une prise en charge médicale rapide permet de sauver des vies. Les applis gratuites **SOS Urgences** (Google Play) et **Urgences** (iTunes) fournissent les numéros indispensables (hôpitaux, pompiers, police) et localisent les services d'urgence les plus proches en Europe notamment. On peut également remplir sa fiche santé pour répertorier toutes les informations utiles (groupe sanguin, allergies, etc.) à son sujet.



MES BAGAGES

Vous êtes désordonnés et angoissés de ne pas avoir glissé tout ce qu'il fallait dans votre valise? C'est peut-être l'occasion de découvrir le gestionnaire de tâches **Evernote** (iTunes et Google Play) qui a l'avantage d'être puissant, bien conçu et gratuit! Mais il existe aussi des applications propres aux voyages. C'est le cas de **PackPoint** (iTunes et Google Play) qui propose des listes d'affaires à emporter avec soi selon le genre de voyages (camping, mer, etc.). On peut également créer sa propre liste. Seul bémol: l'interface est en anglais.



LES INFOS UTILES

L'application gratuite **Itineris** (iTunes et Google Play), conçue par le Département fédéral des affaires étrangères, donne une foule de renseignements sur 176 pays. De la situation générale aux risques spécifiques, en passant par les dispositions légales particulières, c'est une mine d'informations mises à jour en permanence. Les voyageurs peuvent même s'enregistrer et donner des indications sur leur itinéraire. Ainsi, ils recevront une alerte par SMS en cas de détérioration subite de la situation sécuritaire du pays visité. L'application contient également toutes les adresses utiles sur place (ambassades, consulats, etc.).



DU WIFI À TOUT PRIX

Toutes les ruses sont permises pour éviter de se ruiner en frais de roaming (*lire page 14*). L'une des plus classiques consiste à tout faire – ou presque – en se connectant à un réseau wifi. Avec l'appli gratuite **Wifi Finder** (iTunes et Google Play), c'est presque trop facile: elle indique les réseaux les plus proches, qu'ils soient payants ou gratuits. Et, comme elle en répertorie 550 000 dans pas moins de 140 pays, il est difficile de ne pas trouver son bonheur. Il est néanmoins conseillé de télécharger la base de données des points d'accès avant de partir pour pouvoir consulter leur emplacement en mode hors ligne.



UN GUIDE À TOUT MOMENT

Elle ne remplacera pas un guide de voyage exhaustif. Mais l'application **City Maps2Go** (iTunes et Google Play) n'est pas moins épataante avec ses 6700 cartes interactives de villes du globe. Les cinq premières peuvent être téléchargées gratuitement, puis il faut débourser 7 fr. (Google Play) ou 10 fr. (iTunes) pour un accès illimité. Les points d'intérêt renvoient à des articles Wikipedia et l'activation du GPS permet de localiser les lieux autour de sa position. Pour les itinéraires routiers et les cartes de navigation hors ligne, l'application gratuite **Maps.me** fait bien l'affaire.



PETITS Outils PRÉCIEUX

Parmi les autres services qui peuvent rendre une fière chandelle, on mentionnera les traducteurs gratuits (iTunes et Google Play) comme **iTranslate** ou **Google Traduction** qui disposent même d'une reconnaissance vocale. Un convertisseur qui transpose aussi bien les devises que les unités de mesure n'est pas toujours un luxe non plus: les applications gratuites **Convertisseur d'unité** (Google Play) et **Convertisseur d'unités métriques et de devises** (iTunes) font bien leur job.



Service public: le réveil des politiques

COMMENTAIRE Rejetée en votation, l'initiative populaire «En faveur du service public» a obtenu près de 800 000 voix, soit un votant sur trois, et a hissé sur le devant de la scène l'avenir du service public en Suisse. *Zeynep Ersan Berdoz*

Les magazines d'information et de défense des consommateurs (dont *Bon à Savoir* en Suisse romande) considèrent leur initiative comme une étape vers une réelle prise en compte des attentes des consommateurs pour un service public fort. Si l'initiative a été rejetée, les problèmes soulevés demeurent: augmentation constante des prix, baisse des prestations, course aux profits, impôts déguisés, absence de transparence, salaires démesurés des hauts dirigeants et salariés sous pression.

Quelque 800 000 citoyens (32,4%) ont indiqué vouloir un changement en votant «oui»

contre l'avis unanime des parlementaires et du Conseil fédéral. Durant la campagne, les arguments ont cruellement fait défaut chez les opposants, convaincus que le seul fait que tous les partis parlementaires soient contre suffise à rejeter le texte... Or, un tiers des votants ne partage pas cet avis et souhaite être entendu.

Le surveillant des prix, Stefan Meierhans, l'a très bien compris en déclarant à l'issue du scrutin: «Par leur démarche, les initiateurs ont contraint les politiques – qui ne voulaient rien savoir au départ – à accorder une plus grande importance aux entreprises du service public. Et, en cela, elle impose le respect.»



José Crespo

PRISE DE CONSCIENCE

Indépendamment du résultat des urnes, cette prise de conscience a bien eu lieu. Si les partis de gauche et du centre n'ont pas proposé de

contre-projet, ils se sont engagés à étudier de plus près le fonctionnement des entreprises du service public. La question des salaires des dirigeants a déjà fait son en-

VOS RÉACTIONS

Vous avez été nombreux à nous écrire, durant et juste après la campagne politique, pour témoigner ou tout simplement nous remercier d'avoir entrepris une telle démarche. Un immense merci à toutes et à tous, abonnés ou non, pour vos messages de soutien. Voici une petite sélection de ces courriers.

Rosely Flury Me référant à l'émission *Infrarouge* concernant votre initiative, je voudrais vous remercier de l'avoir lancée et, d'autre part, de l'avoir défendue avec autant de sérénité et de compétence.

Jean-Marie Borruat «Bataille gagnée, partie perdue», peut-on se permettre d'écrire. L'initiative n'a pas passé la rampe mais le salaire plafonné des dirigeants a suscité beaucoup de commentaires. Il y a plus de 15 ans que je râle concernant le salaire de nos ministres. Le mercredi où RFJ a publié les 141 mesures d'économie pour le canton du Jura, je me suis permis, lors de l'assemblée, ce soir-là du PDC, ville de Delémont, de dire que j'espérais que les salaires des ministres en faisaient partie. Or, il n'en est rien, bien au contraire, ils se sont attribué une augmentation et leur retraite a été encore améliorée. (...) Vous avez sûrement reçu beaucoup de courriers et je m'associe aux félicitations qui vous ont été adressées.

Philippe Borgeaud Bonjour, je tiens à vous signaler que je travaille à La Poste Suisse, à Daillens 1310, comme chauffeur poids-lourd et que j'ai reçu mon congé étant donné que le département poids-lourds sera arrêté le 31 octobre de cette année. Je vous signale qu'il n'y aura plus de camions jaunes dans toute la Suisse, les transports poids-lourds se feront par des privés pour pouvoir économiser et donner de nouveau un bonus à notre directrice (...).

Philippe Borgeaud

Jean-Marie Borruat Je suis une parmi les millions de clients et de clientes qui se sentent floués par nos services de l'Etat devenus de «véritables vaches à lait» au service de Berne... A titre d'exemple personnel, on



trée au Parlement et la course aux bénéfices ainsi que leur utilisation seront également surveillés.

En cela, l'initiative a donc partiellement atteint son objectif. Les démarches en cours et leurs effets devront toutefois être suivis de près. C'est ce que nous ferons tout au long des mois à venir, confirmant notre rôle d'observateurs neutres et critiques, au service d'aucun parti politique avec, au cœur de nos actions, le seul intérêt des consommateurs.

Lire notre analyse «Service public: le débat se poursuit» sur [bonasavoir.ch](#), qui décrit plus en détail le rôle des entreprises concernées et des médias durant la campagne.

a voulu supprimer ma case postale gratuite, pour la remplacer par une payante, 24 fr./mois. Après protestations et négociations, j'ai obtenu une prolongation de deux ans de la case gratuite. Le service de remise de courrier à une tierce personne, gratuit il y a encore quelques années, est devenu payant: 30 fr. par an et par personne. Le bureau de poste de Cerniat a été fermé il y a quatre ou cinq ans. Le bureau de poste de Charmey est à 4 km de Crésus, où j'habite... Les bureaux de poste sont devenus de vraies «épiceries et échoppes de buralistes» faisant ainsi disparaître de nombreux petits commerces, etc. La désinformation des différentes associations et des regroupements cantonaux et communaux est juste éhontée.

S. E.-S.

Garder l'œil ouvert

L'ACTUALITÉ DES USAGERS Depuis le 5 juin, les nouvelles touchant le service public continuent à tomber, parfois discrètement. *Claire Houriet Rime*

Le Parlement suisse aime-t-il le train? Il aura l'occasion de le montrer cet automne, au moment d'approuver l'augmentation de 15% du budget pour l'entretien du réseau ferré proposée par l'Office fédéral des transports. L'enveloppe nécessaire pour les quatre prochaines années s'élève à 13,2 milliards de francs. Toujours plus rapides, toujours plus nombreux, les convois mettent les rails à rude épreuve.

Les passagers devront, eux aussi, faire des efforts en composant avec des interruptions de trafic pouvant durer plusieurs semaines. En effet, alors que les travaux se déroulaient jusqu'ici de nuit pour ne pas perturber le trafic ferroviaire dans la journée, les chantiers seront désormais ouverts de jour, selon un calendrier plus serré. Les CFF expliquent que «les interventions seront ainsi plus compactes, mieux coordonnées et moins onéreuses» avec, à la clé, quelque 85 millions de francs d'économies. L'ancienne régie promet de mettre en place des offres de substitution pour remplacer les liaisons supprimées. De quoi réjouir les quelque 650 000 Helvètes qui se rendent chaque jour au travail en train. Entre Anet et Fribourg, les voyageurs ont ainsi dû emprunter le bus pendant sept semaines, ce

printemps. Cet été, le trafic ferroviaire sera touché entre Yverdon et Genève-Aéroport.

EN CAR POSTAL À L'OFFICE DE POSTE

Circulez, y a rien à voir: la Suisse bénéficie d'une desserte optimale selon le rapport de PostCom, la Commission fédérale de la poste. L'autorité de «régulation indépendante du marché postal» constate que la transformation du réseau des offices de poste s'est poursuivie au même rythme en 2015, avec la fermeture ou la transformation d'une centaine d'entre eux. Les communes font rarement usage de leur droit de saisir PostCom à ce propos. Les conflits liés à l'emplacement des boîtes aux lettres privées a, en revanche, quasiment triplé, passant de 24 en 2014 à près de 60 en 2015. Une vingtaine de particuliers ont choisi de retirer leur demande et PostCom a accepté deux requêtes et en a rejeté une dizaine. Les autres sont encore à l'étude.

Signe des temps, la rue de la Poste, à Avenches, pourra être rebaptisée en 2018, car l'office de poste qui s'y trouve actuellement sera transféré à proximité du Centre commercial Milavy. Les habitants du centre-ville non motorisés devront s'y rendre à pied ou emprunter... le car postal pour s'y rendre.



Un tout petit message pour vous dire merci pour votre initiative. Elle n'a pas passé et c'est dommage. Mais on sait aussi qu'il en faut parfois plus d'une pour que la population comprenne bien les impacts d'une initiative. Encore que, dans le cas présent, il y a eu, à mon avis, des actions que les entreprises concernées n'auraient jamais dû se permettre, notamment à l'égard de leur personnel. Mais voilà, je voulais surtout féliciter Madame la rédactrice en chef (...) de son attitude très positive, pondérée et sans aucune agressivité. (...) C'était impressionnant alors que certains, que je ne nommerai pas, l'ont agressée et que la «rage» contre l'initiative (...) se lisait sur leur visage. Leur comportement m'a déçue. «Ah, me disais-je, cette idée-là leur avait échappé.» Et ils ne pouvaient pas le supporter. Avec mes

sincères remerciements pour tout ce que vous faites pour les consommateurs.

Colette Suter



A vous, Zeynep Ersan Berdoz, ce petit mot pour vous remercier de tout cœur et vous féliciter de votre engagement dans la lutte que vous avez courageusement entreprise pour essayer d'«assurer un vrai service public» aux citoyens suisses. Je fus et suis encore émerveillée de tout le temps, l'énergie, la détermination, le courage, mais aussi l'élégance que vous avez déployés, sur le plan tant humain que politique, dans cette entreprise (...). Très sincèrement avec mes pensées cordiales.

Myrielle Gugg

Auto volée... mais immatriculée!

CAFOUILLAGE Aleksandar Cokic a acheté, sans le savoir, une voiture déclarée volée en 2011, qu'il a immatriculée sans souci. Il sera arrêté à la douane, puis innocenté. Récit d'une incroyable mésaventure. Sébastien Sautebin

«Quand le douanier, à Bardonnex (GE), a murmuré à l'oreille de son collègue, j'ai compris qu'il se passait quelque chose d'anormal. Ils m'ont fait descendre de mon véhicule et je suis resté près de huit heures en garde à vue! Si Aleksandar Cokic a passé bien plus qu'un sale quart d'heure, le 22 avril, c'est parce que les agents ont découvert, en vérifiant la carte grise de sa BMW 320 Ci, qu'elle avait été déclarée volée dans le canton de Berne en 2011!»

Pour ce jeune éducateur de 25 ans, c'est le coup d'assommoir: «Je l'ai achetée d'occasion à un particulier en Valais en 2012 et j'ai roulé avec elle sans problème pendant plusieurs années. Comment se fait-il qu'on ne m'aît rien dit lorsque je l'ai immatriculée et expertisée à Genève si elle était volée?» En effet, la carte grise atteste que le véhicule a été immatriculé le 29 février 2012 et a subi deux contrôles techniques: l'un à Genève, le 8 janvier 2015, et l'autre, le 16 février 2012, en Valais. C'est dans ce dernier canton qu'elle a aussi été immatriculée en 2011, à la même période que la déclaration de vol.

Tandis que le dossier est transmis au Ministère public genevois pour enquête, notre lecteur se retrouve soupçonné de recel et privé de son moyen de locomotion qui est emmené à la fourrière. Il est aussi lâché par sa protection juridique, sous prétexte que le début du sinistre, à savoir le vol, est antérieur à la signature du contrat en 2014.

DES COUACS À RÉPÉTITION

Après sept semaines sans nouvelles, Aleksandar Cokic finit par recevoir un courrier. «Après investigations, il s'avère que le propriétaire du véhicule avait pu le récupérer à la suite du vol», explique le Ministère public. Et de conclure qu'aucune infraction pénale ne saurait donc être reprochée à



Aleksandar Cokic a été traité comme un malfaiteur parce que la police bernoise avait omis de retirer une déclaration de vol d'un fichier informatique.

l'infortuné Genevois. Mais alors, pourquoi a-t-il donc été interpellé au poste frontière de Bardonnex?

En fait, les douaniers ont consulté le système de recherche de police RIPOL, où la voiture était encore annoncée comme volée à fin avril 2016. Selon les explications que nous a fournies le Ministère public, le problème viendrait de la police bernoise qui a omis de révoquer le signalement du vol lorsque l'ancien propriétaire a récupéré son bien.

Cela amène une autre question: si le véhicule était encore déclaré volé récemment, comment se fait-il que les Services d'immatriculation n'en ont pas tenu compte en 2011 et 2012? Ils n'ont certes pas accès à RIPOL, mais les signalements de vols sont censés être automatiquement transmis à leur propre registre MOFIS. Cette communication se fait sous la forme simplifiée d'un «P» indiquant, sans en préciser la nature, un problème de police.

EXPLICATION ALAMBIQUÉE

Si le Service de la circulation routière et de la navigation du Valais n'en a pas tenu compte, c'est, selon

soit, le véhicule a tout de même été expertisé sans souci une année plus tard dans ce canton!

A Genève, la direction générale des véhicules se défend en affirmant que les cas signalés à RIPOL ne sont «devenus bloquants» dans leur système informatique qu'à fin mars 2012 alors que la BMW a été immatriculée le 29 février 2012. Admettons. Mais alors comment-a-t-elle a pu être expertisée en 2015? L'hypothèse avancée par la direction des véhicules est pour le moins alambiquée: la déclaration de vol aurait été «momentanément supprimée de MOFIS». Au final, ces propos ne résolvent rien et laissent songeur quant aux opportunités laissées jadis aux voleurs d'immatriculer des véhicules dans le canton de Genève.

Lavé de tout soupçon, Aleksandar Cokic n'a pas dû s'acquitter des frais de fourrière lorsqu'il a récupéré sa voiture. Le jeune homme va toutefois demander que les frais de l'avocate qu'il a consultée lui soient remboursés. Il renonce, par contre, à toute prétention concernant le scooter qu'il a dû acheter entre-temps pour se déplacer.

En pratique

Précautions à l'achat

Selon Pierre-Olivier Gaudard, chef de la Division prévention de la criminalité du canton de Vaud, les voitures volées en Suisse prennent le plus souvent la direction d'autres pays ou sont utilisées pour commettre des délits. Néanmoins, quelques précautions permettent de réduire notamment le risque d'acquérir, auprès d'un particulier, un véhicule dérobé, ou de se faire arnaquer.

- S'adresser au Service des véhicules du canton émetteur ou de votre domicile pour vérifier que la carte grise est en ordre. Cette requête adressera aussi un signal clair au vendeur.
- Etablir un contrat précis (km, etc.)
- Ne pas verser d'acompte.
- Exiger du vendeur ses coordonnées complètes.
- Demander l'historique du véhicule et son carnet de service.
- Il doit y avoir deux jeux de clés. Eclaircir la situation si ce n'est pas le cas.

Aux prises avec les fiches

ELECTRICITÉ Certains appareils sont fournis avec un adaptateur fixe pour pouvoir être branchés sur les prises suisses. Solution pas chère mais qui est une source de pannes supplémentaires.

Christophe Inaebnit



destino_f

Tous ceux qui ont voyagé hors de nos frontières avec des dispositifs électriques le savent trop bien: les prises sont un véritable casse-tête. D'où la pertinence, suivant le lieu de destination, de glisser dans sa valise un adaptateur qui permette de recharger son smartphone et consorts.

Le voyageur n'est pas la seule victime de la disparité des installations électriques. Les fabricants d'appareils y sont aussi confrontés lorsqu'ils diffusent un même produit sur de nombreux marchés. Ils sont alors obligés de les équiper de fiches qui soient compatibles avec les diverses formes de prises existantes. Contrainte valable également pour les marques étrangères qui distribuent leurs articles en Suisse.

LA SOLUTION FACILE

Les fabricants de matériel électronique ont trouvé la parade depuis longtemps en équipant leurs articles d'un cordon amovible ou d'une alimentation externe. En fonction du pays de vente, il leur suffit, alors, de changer ce seul élément pour que leur article soit compatible avec les prises locales.

Hélas, cette astuce n'est guère applicable aux appareils ménagers qui sont dotés d'un cordon d'alimentation branché dans leurs entrailles. Or, ajuster chaque modèle aux spécificités des prises élec-

triques suisses implique un surcoût évident. C'est ainsi que sont apparus, principalement sur les articles bon marché, des adaptateurs fixes installés directement sur les fiches. Solution qui a l'avantage d'être pratique et peu onéreuse pour les fabricants, mais qui ne présente pas moins des inconvénients

IL N'AIME PAS ÊTRE MANIPULÉ

Primo, si la fiche n'est pas coudée, sa longueur, additionnée à celle de l'adaptateur, rend le dispositif plus grand et plus volumineux. Hormis l'aspect inesthétique, cette proéminence exposera davantage le branchement aux chocs.

Secundo, un tel montage fragilise incontestablement la fiche. Problème qui n'affecte pas les appareils qui restent connectés en permanence au même endroit comme une machine à café. En revanche, c'est une autre chanson pour les objets qui sont régulièrement branchés et débranchés, tels que les aspirateurs ou les fers à repasser: l'adaptateur, victime des contraintes exercées sur la prise et le cordon d'alimentation, devient, à lui seul, une source de panne.

REEMPLACEMENT BON MARCHÉ

En effet, ces adaptateurs sont conçus pour être reliés en perma-

nence avec la fiche. Ils supportent mal les chocs latéraux et les torsions qui peuvent endommager les connecteurs internes. De quoi provoquer des faux contacts, voire une surchauffe. En cas de dysfonctionnement d'un appareil, c'est donc un élément à faire examiner attentivement. C'est une panne qui est vite résolue pour un prix modique: il suffit de remplacer le dispositif par une fiche suisse.

***PARTENARIAT:** La Bonne Combine – Réparations en tous genres, Prilly (VD), labonnecombine.ch

Prudence

Des cordons à choyer

Les cordons et les fiches sont souvent mis à rude épreuve sur les appareils qui sont fréquemment branchés et débranchés. C'est le cas des fers à repasser, des sèche-cheveux, des aspirateurs, des outils électriques, des chargeurs et autres mixers. Sur ces objets, il n'est pas rare de voir des cordons entortillés, pliés, étirés, voire dénudés. C'est non seulement une source de panne, mais également de danger.

Il suffit d'observer comment un métal se fragilise ou se casse à force d'être tordu dans tous les sens pour comprendre qu'il en va de même pour un cordon électrique. Il vaut donc la peine de

ne pas le plier inutilement et de déconnecter les appareils en tirant sur la prise uniquement. Car les nombreuses contraintes qu'il subit mettent à mal les brins de cuivre qui le composent. Leur rupture peut alors provoquer des phénomènes potentiellement dangereux: surchauffe avec risque d'incendie selon les cas, arcs électriques, courts-circuits ou défaut de mise à terre. En cas de doute sur l'état du cordon et/ou de la fiche d'un appareil, il est donc recommandé de le faire contrôler et réparer. L'opération permet d'éviter des accidents au prix d'une dépense insignifiante.

Pas conçus pour tenir un siège

SIÈGES DE CAMPING La majorité des modèles sont aussi légers que robustes. Mais, à deux exceptions près, le confort est sommaire. Jonas Arnold / yng

Concert en plein air ou partie de pêche, il arrive toujours un moment où l'on en a ras-le-bol de rester debout. La nature offre plein de sièges de fortune, mais il n'est pas toujours commode de poser ses fesses par terre ou sur un caillou, surtout lorsque tout est détrempé. C'est là que les chaises et les tabourets de camping prennent tout leur sens: dépliés rapidement, ils permettent de s'asseoir un peu partout.

Un laboratoire spécialisé a analysé, pour nous, douze articles de ce genre, dont six tabourets et six chaises. Il a jugé non seulement leur confort, mais également leur robustesse ainsi que la facilité avec laquelle ils se transportent et se nettoient (*lire ci-contre*).

VITE DÉPLIÉS, MAL ASSIS

S'il y a un enseignement à tirer de ce test, c'est qu'il ne faut pas compter sur ces sièges pliables pour être confortablement assis pendant des heures. Sur la durée, on ne sait plus comment se tenir pour être bien avec son dos, ses bras et ses jambes!

Sur ce point, deux modèles s'en tirent mieux que les autres avec un confort d'assise plutôt honnête: la chaise de Meru et celle de la marque propre à Migros, Trevolution. Elles se distinguent par des dimensions globalement plus généreuses et un dossier plus agréable que leurs concurrentes. De quoi tenir deux ou trois heures sans être totalement cassé!

En tête de classement, la Meru Wandsworth est d'ailleurs la seule

à être dotée d'un léger rembourrage dorsal. Cela explique, entre autres, pourquoi elle a décroché la meilleure note sur le critère du confort. En revanche, c'est la plus grande et la plus lourde de toutes, ce qui rend son transport moins pratique. Son prix élevé, plus du double de la Trevolution, ne parle pas non plus en sa faveur.

C'EST DU SOLIDE!

A l'épreuve de la robustesse, les six chaises ont montré de belles dispositions malgré leur légèreté. Elles ont toutes supporté une charge de 200 kg sans sourciller. Et aucun signe de faiblesse n'a été constaté sur les accoudoirs et les dossiers qui ont subi un poids de 80 kg.

S'ils sont tout aussi robustes – hormis le Robens Geographic – les



tabourets à trois pieds ont une stabilité plus précaire. Il suffit d'une pente de 20 degrés pour que la majorité d'entre eux se renverse. Le confort est lui aussi plus sommaire. Celui qui s'en sort le mieux est aussi le plus cher du lot: le Basic 50 de Walkstool (49.90 fr.). Le tabouret de trekking de Migros, qui termine juste derrière, est certes

Nos tests et comparatifs 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 = Insatisfaisant
- Moins de 2.5 pts = Mauvais

MARQUE	MERU	TREVOLUTION	COOP	JUMBO	EASY CAMP
Désignation	Wandsworth	Fauteuil de trekking	Let's Camp	Temba	Arm Chair
Acheté chez	Transa ⁽³⁾	SportXX	Coop Brico+Loisirs	Jumbo	Athleticum ⁽⁴⁾
Prix payé	59.90 fr.	29.90 fr.	19.95 fr.	23.90 fr.	29.90 fr.
Poids	4,74 kg	3,12 kg	2,32 kg	2,15 kg	2,81 kg
Dimensions ⁽¹⁾ (long./larg./haut.)	116,5 x 22,5 x 16 cm	61,5 x 19 x 16,5 cm	83 x 18 x 15 cm	86 x 19 x 15 cm	116,5 x 16,5 x 17,5 cm
1. Confort et ergonomie	50%⁽²⁾	4.8	4.6	4.6	4.6
2. Robustesse et sécurité	35%⁽²⁾	5.2	4.9	5.0	5.1
3. Transport	10%⁽²⁾	4.0	5.1	5.1	5.1
4. Nettoyage	5%⁽²⁾	5.6	5.6	5.2	4.4
NOTE FINALE ET APPRÉCIATION	5.1 	5.0 	4.8 	4.8 	4.8

Chaises de camping					
		NOTRE CHOIX			

Si la note est identique, classement selon le prix.
⁽¹⁾ Note finale plafonnée à celle du critère «confort et ergonomie» lorsque cette dernière était insuffisante.

⁽¹⁾ Dimensions lorsque le siège est plié.

⁽²⁾ Pondération pour la note finale.

⁽³⁾ Site en allemand.

Egalement disponible chez:



IS_ImgSource_i

un peu moins convaincant, mais il est cinq fois moins cher (9.95 fr.)!

LÉGER... TROP LÉGER

Classé en queue de classement, le Robens *Geographic* n'a pas brillé au test de la robustesse, puisque ses pieds se sont brisés sous une charge de 160 kg. C'est néanmoins un produit qui peut intéresser

celles et ceux qui recherchent un objet particulièrement léger et peu encombrant. Revers de la médaille: il est si basique que le dos et les jambes se fatiguent rapidement. Selon son fabricant, c'est un tabouret qui a été conçu, avant tout, pour être simple à transporter. D'autres modèles de la marque offrent plus de confort.

En détail

Les critères du test

L'Institut Ipi à Stuttgart (D) a évalué les douze articles selon les critères suivants.

1. Confort et ergonomie: 50%

Les experts ont examiné l'assise, les accoudoirs et le dossier des divers modèles. Ils ont mesuré leur hauteur, leur profondeur ainsi que l'angle de leur dossier après avoir été assis plusieurs heures sur chaque siège.

2. Robustesse et sécurité: 35%

L'assise des chaises et des tabourets a été progressivement chargée avec des poids jusqu'à un total de 200 kg. Les accoudoirs et le dossier ont subi le même exercice avec des poids allant jusqu'à 80 kg. Ensuite, l'étoffe des sièges a été tendue et frottée à 1100 reprises sur un tissu en jeans. Le laboratoire a ensuite apprécié les traces d'usure et de décoloration.

3. Transport: 10%

Les sièges sont-ils faciles à porter? Sont-ils commodes à plier et à déplier? Sont-ils livrés avec une fourre de transport?

4. Nettoyage: 5%

Les experts se sont amusés à souiller les articles avec du ketchup, de la terre et de l'herbe. Ils ont ensuite procédé à leur nettoyage et ont observé le résultat final. Ils en ont profité pour mesurer le temps de séchage après le lavage et une averse de pluie.

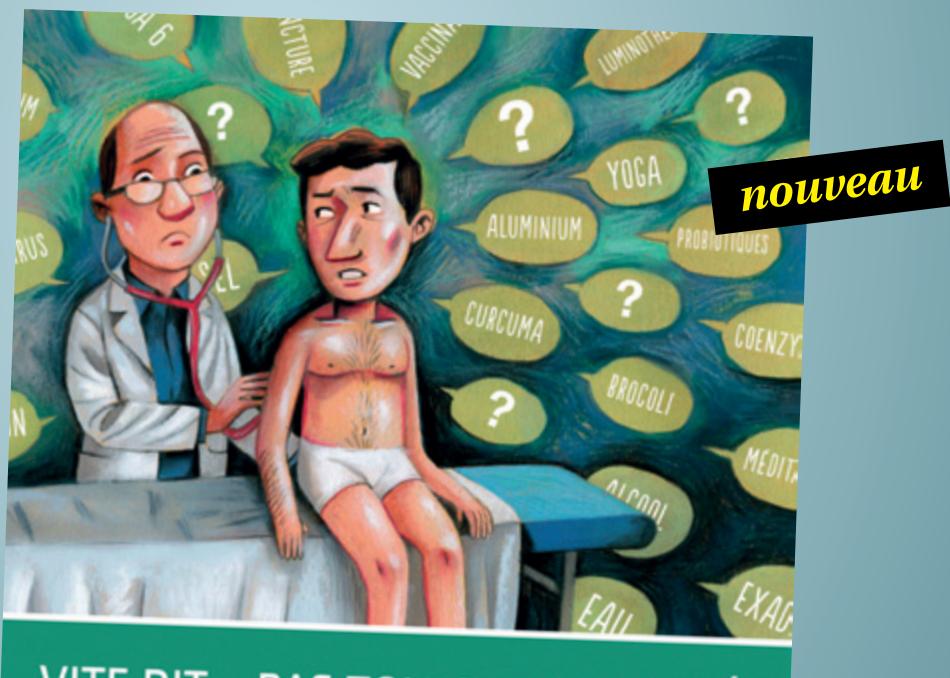
Tabourets de camping

46N	WALKSTOOL	MIGROS	ATHLETICUM	COOP PRIX GARANTIE	GRAND CANYON	ROBENS	NOTRE CHOIX	
Chaise de camping	Basic 50	Tabouret de trekking	Tabouret à 3 pieds	Tabouret à 4 pieds	Tabouret à 3 pieds en alu	Geographic		
Ochsner Sport	Transa ^(3, 5)	Do it + Garden Migros	Athleticum	Coop Brico+Loisirs	Campz.ch ⁽³⁾	Campz.ch ^(3, 6)		
19.90 fr.	49.90 fr.	9.95 fr.	9.90 fr.	7.95 fr.	11.90 fr.	24.90 fr.		
2,26 kg	0,67 kg	0,81 kg	0,87 kg	0,73 kg	0,55 kg	0,28 kg		
84,5 x 18 x 17,5 cm	37,5 x 10,5 x 11 cm	58 x 13 x 7,5 cm	59,5 x 12,5 x 8 cm	55,5 x 10,5 x 9 cm	62 x 8,5 x 8 cm	39,5 x 8 x 6,5 cm		
4.5	4.8	4.5	4.4	4.1	4.5	3.3		
4.9	5.0	5.3	4.9	5.1	4.7	4.6		
5.1	5.7	4.9	4.9	5.3	4.9	6.0		
4.4	5.6	5.7	5.6	5.2	4.4	4.8		
4.7	5.0	4.9	4.7	4.6	4.6	3.3 ⁽⁷⁾		

Dominique Schulz

100 IDÉES REÇUES SUR LA SANTÉ

- L'aspirine prémunit-elle contre le cancer?
 - Est-il vraiment sain de boire un verre de rouge chaque jour?
 - L'échinacée agit-elle contre les maladies grippales?
 - L'aluminium joue-t-il un rôle dans la maladie d'Alzheimer?



Des scientifiques passent au peigne fin toute une série d'hypothèses devenues autant d'idées reçues. Et les confirment ou les démentent en faisant la synthèse de toutes les études médicales menées à leur sujet.

*A commander
à la page 36
5 fr. de rabais
pour nos abonnés*

Le café renforce l'aspirine

SANTÉ Ce n'est pas une idée reçue de plus: la caféine semble bien améliorer l'efficacité des médicaments antidouleur vendus sans ordonnance. *Christian Chevrolet*

Le Panadol et l'aspirine sont deux médicaments antidouleur vendus sans ordonnance dans les pharmacies suisses.

→ La version «Extra» du premier contient 500 mg de paracétamol, ce qui ne surprend guère, mais aussi 65 mg de caféine, ce qui est plus étonnant.

→ La maison Bayer est plus explicite, puisque l'une des variantes de son produit phare se nomme «Aspirine caféine» et contient, elle aussi, 65 mg de caféine pour 650 mg d'acide acétylsalicylique.

Et ce ne sont que deux exemples! De fait, la caféine est couramment utilisée comme adjuvant aux substances actives utilisées pour les médicaments antidouleur, car elle a la réputation de renforcer leur efficacité. Coup commercial dans un monde extrêmement concurrentiel ou faculté confirmée par la recherche scientifique?

REVUE DE 20 ÉTUDES

Une récente revue de la très rigoureuse Collaboration Cochrane (*lire encadré, à droite*) plaide plutôt pour la deuxième solution. Les auteurs ont analysé une vingtaine d'études où plusieurs milliers de personnes ont traité leurs douleurs (de dents, de tête, postopératoire, lors des règles, etc.) pour moitié avec un analgésique combiné avec de la caféine, pour l'autre moitié avec l'analgésique seulement.

Le verdict est sans appel, même s'il n'est pas aussi spectaculaire que certains auraient pu l'espérer: le nombre de personnes soulagées est supérieur de 10% avec plutôt que sans caféine. Et cela sans distinction des maux pour lesquels le médicament a été pris ou la substance active qui le compose (paracétamol, ibuprophène, acide acétylsalicylique, etc.).

UN SIMPLE CAFÉ

Autrement dit: en ajoutant une dose de caféine de 100 mg environ, soit l'équivalent d'une grande



tasse de café, à une dose standard d'analgésique, il semble bien qu'on renforce son efficacité, sans réel problème pour le patient, puisqu'une consommation quotidienne de caféine inférieure à 500 mg n'est pas nocive pour la santé, son influence sur les troubles du sommeil exceptée. Le professeur Philippe Ryvlin, chef du Département des neurosciences cliniques du CHUV, le confirme: «L'effet est certes modeste, mais cliniquement important. Autrement dit: les patients qui seront soulagés grâce au

renfort de la caféine sont peu nombreux, mais cette combinaison leur sera vraiment bénéfique.»

Et nul besoin pour cela d'acheter des produits combinés: la personne souffrante peut sans autre avaler son antidouleur, tout en buvant un café normal. Elle pourra ainsi choisir un générique et faire une nette économie (exemple: une boîte de Dafalgan de 16 comprimés coûte 2.60 fr. sur vitradrogerie.ch, contre 9.60 fr. pour un emballage de 10 comprimés de Panadol Extra).

Experts

Des preuves, s'il vous plaît!

La Collaboration Cochrane est une organisation internationale formée de professionnels de la santé de quelque 120 pays, complètement indépendante des entreprises commerciales dans le domaine. Ses revues systématiques, qui passent au peigne fin toutes les études connues sur un sujet précis, afin de confirmer ou d'inflimer des conclusions parfois médiatisées à outrance, sont d'une rigueur inattaquable. Elles permettent de conclure à l'efficacité, ou non, d'un traitement, mais souvent aussi à l'absence de données scientifiques suffisantes pour porter un quelconque jugement (*lire encadré ci-dessous*).

La section suisse est née en 2010. Elle est basée à Lausanne, à l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive. Son directeur, le professeur Bernard Burnand, a récemment participé au forum «Recherche médicale: comment le dire au public?» organisé par *Bon à Savoir* au Salon du livre.

Dossier pratique

100 hypothèses, 100 réponses

Dernier-né de notre collection de guides pratiques, «Vite dit... Pas toujours prouvé» est issu de la collaboration des journalistes scientifiques du site medizin-transparent.at et de la section autrichienne de Cochrane (*lire encadré ci-dessus*). Il reprend 100 hypothèses qui sont souvent devenues autant d'idées reçues sur la médecine:

- la vitamine D permet-elle de lutter contre les douleurs liées à la fibromyalgie?
- le glutamate provoque-t-il des intolérances alimentaires?
- existe-t-il des traitements efficaces contre la cellulite?
- etc.

Pour chacune d'entre elles, les auteurs passent

sous revue toutes les études scientifiques publiées sur le sujet et posent un verdict totalement indépendant. Ils convergent (souvent) à la fragilité des preuves, notamment parce que les études sont influencées ou peu fiables, posent parfois carrément un avis contraire à ce que l'opinion publique en a retenu ou, à l'inverse, comme dans le cas de la caféine associée aux analgésiques (*lire ci-dessus*), confirment l'efficacité du traitement.

Un guide pratique écrit dans un langage simple, clair et précis, à lire et à relire pour se tenir au courant des succès et des échecs de la recherche médicale.

Commande en page 36, 5 fr. de rabais pour nos abonnés.



Mycoses des ongles?*

Sanail-Mepha® once a week

- ▶ aide en cas d'ongles décolorés et épaissis*
- ▶ ne traiter qu'une fois par semaine
- ▶ prix avantageux

* Mycoses des ongles situées sur le bord unguéal antérieur et latéral, lorsque deux ongles au maximum sont atteints.



Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez consulter la notice d'emballage.
Mepha Pharma SA

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

CHAPEAU!

«AVEC LES COMPLIMENTS DE LA MAISON»

Quand, après dix ans de bons et de loyaux services, le couvercle de sa poubelle s'est cassé, Monique Hendricks est allée en commander un nouveau à Globus. Elle n'en attendait pas tant: «A ma grande surprise, deux jours plus tard, j'ai reçu la nouvelle pièce gratuitement, avec les compliments de la maison. Je ne savais pas qu'une tel service après-vente existait encore!»

LA LONGUE VIE DE LA GARANTIE

Un lave-vaisselle qui ne fonctionne pas dès le début, c'est très ennuyeux. Comme ce lecteur avait installé l'appareil dans une résidence secondaire en France où il se rend très rarement, il a attendu trois ans avant de ramener l'appareil pour réparation. La garantie était donc échue quand le service de réparation a remplacé la cuve défectueuse. Malgré tout, V-Zug n'a facturé ni le travail ni les pièces de rechange. *chr*

DE QUI SE MOQUE-T-ON?

ANIMALERIE FANTÔME

Dans un clapier à lapins, les tiroirs doivent être changés régulièrement. Michel Bovet en a donc commandé deux, le 3 avril dernier, à l'animalerie en ligne Espace Petits Animaux. Payés le jour même, les bacs ne sont jamais arrivés à destination. Mécontent, le client a écrit plusieurs mails et a tenté, en vain, de joindre la directrice par téléphone. De guerre lasse, il a fait part de sa mésaventure sur le site [plaintes.ch](#), mais sans davantage de succès. Nous avons, à notre tour, approché la responsable du site, qui assure que le colis est bien parti. «Quant aux mails, ils ont dû arriver dans le courrier indésirable. Et les téléphones ont certainement été passés pendant mes vacances, en mai dernier.» Promis, juré: le client sera remboursé. C'est à espérer puisqu'il a, entre-temps, dû trouver les fameux tiroirs ailleurs et débourser 60 fr.

ALLO, Y A QUELQU'UN?

Sophie Cottet pensait faire une bonne affaire en modifiant son abonnement de téléphonie mobile pour un nouveau forfait de données M-Budget Mini One. Elle a vite déchanté: même en suivant à la lettre le processus d'activation, la carte SIM ne se connectait pas au réseau. Pendant plusieurs semaines, elle ne pouvait donc pas utiliser son téléphone! Et ce n'est pas faute d'avoir approché l'opérateur, à qui elle a fini par adresser un courrier recommandé: «J'ai appelé huit fois votre hotline. A deux reprises, après une attente d'une demi-heure, la conversation a été interrompue et mon interlocuteur ne m'a pas rappelée. Un autre collaborateur m'a expliqué, toujours après une demi-heure d'attente, que le problème serait résolu en urgence», détaille la malheureuse abonnée. Il faudra attendre la mi-juin, trois semaines plus tard (!) pour que le problème «technique» soit enfin résolu. Lisa Krähenbühl, porte-parole de Migros, impute ce délai au succès des nouveaux abonnements qui a surchargé le Service clients. Sophie Cottet recevra, à titre de dédommagement, un appareil de son choix. *chr*

Future maman au travail

GROSSESSE En attendant l'arrivée de bébé, une salariée enceinte peut prétendre à certains égards.

Barbara Venditti

Nombreuses sont celles qui continuent leur activité professionnelle durant la grossesse. Pour que tout se passe au mieux pour la mère et l'enfant, certaines mesures de protection doivent impérativement être respectées au travail. Petit panorama des droits des futures mamans employées.

1. Mon patron peut-il me licencier pendant ma grossesse?

Durant le temps d'essai, c'est possible. Mais, si cette période est passée, une femme qui attend un enfant ne peut pas être licenciée pendant la grossesse ni, du reste, au cours des seize semaines qui suivent la naissance du bébé.

Toutefois, si la future maman donne, par son comportement, de justes motifs à son patron pour mettre fin au contrat, un renvoi reste possible. Mais attention, il doit s'agir d'éléments qui rompent irrémédiablement le lien de confiance entre les parties. On parle donc de faits objectivement graves que l'employeur devra prouver en cas de contestation.

Quant au contrat de travail à durée déterminée, il prend fin à l'échéance prévue, même si celle-ci tombe pendant la grossesse.

2. Est-ce que je suis obligée d'aller travailler si je suis fatiguée?

Non. Les futures mères peuvent se dispenser d'aller au travail ou peuvent le quitter sur simple avis à leur employeur. Par conséquent, en cas de fatigue importante due au poids du bébé ou à une mauvaise nuit, il suffit de prévenir l'entreprise avant de retourner s'allonger. Légalement, l'employée ne peut pas être contrainte à travailler si elle n'y consent pas.

Lors de telles absences, qui ne constituent pas une incapacité de travail au sens légal du terme, l'entreprise n'est pas tenue de rémunérer la femme qui renonce à travailler.



3. Est-ce que je peux continuer de travailler de nuit?

Oui, c'est permis durant les premiers mois de la grossesse.

En revanche, durant les deux mois qui précèdent la naissance, les futures mères n'ont pas le droit de travailler entre 20 heures et 6 heures du matin. L'employeur doit alors, dans la mesure du possible, proposer un travail équivalent durant la journée. Si un tel déplacement d'activité n'est pas possible, la future maman – dont l'horaire habituel est situé entre 20 heures et 6 heures du matin – est dispensée de travailler. Elle a néanmoins droit à 80% de son salaire.

4. Mon activité est pénible. Est-ce que je dois accepter de continuer ainsi?

La loi prévoit toutes sortes de mesures pour éviter de fatiguer excessivement les futures mères, dont voici quelques exemples. Ainsi,

une activité dans un lieu froid ou chaud ou encore humide, en surpression ou dans des locaux à atmosphère appauvrie en oxygène est exclue. La travailleuse ne doit en outre pas être soumise à des chocs ou à des secousses ni à des bruits excessifs. Elle ne peut pas non plus être exposée à des substances dangereuses qui puissent lui être préjudiciable.

En cas de travail debout, un repos supplémentaire de dix minutes par tranches de deux heures doit être aménagé dès le quatrième mois de grossesse. Dès le sixième mois, une telle activité ne peut pas dépasser quatre heures par jour.

5. A quel salaire ai-je droit si mon médecin me met en arrêt avant le terme de ma grossesse?

En cas d'incapacité de travail constatée médicalement, le sa-

laire prévu en cas de maladie est dû. Si l'employeur a conclu une assurance perte de gain qui couvre également les femmes enceintes en incapacité de travail, les indemnités sont versées pour toute la durée de l'absence, mais au plus tard jusqu'à l'accouchement.

En l'absence d'assurance perte de gain maladie – qui n'est pas obligatoire –, le salaire sera versé en fonction de l'ancienneté, selon l'échelle bernoise. Ce barème prévoit trois semaines de salaire durant la première année de service, un mois dès la deuxième année, puis deux mois durant les troisième et quatrième années. La durée de rémunération va crescendo, jusqu'à six mois de salaire. Dans ce cas de figure, un arrêt longue durée peut entraîner une absence temporaire de revenus, jusqu'à ce que les indemnités de l'assurance maternité prennent le relais.

Des promesses et de belles piqûres...

ANTIMOUSTIQUES L'effet répulsif des meilleurs produits dure trois heures. En revanche, le spray le moins performant est quasiment inutile.

Andreas Schildknecht / cade

Pour savoir quel spray répulsif est le plus efficace, rien de tel qu'un test en conditions extrêmes. C'est ainsi que nous avons demandé à cinq volontaires de s'exposer à une nuée d'insectes. Toutes les 30 minutes, et pendant une durée de trois minutes, les malheureux ont plongé leur avant-bras nu, traité avec une dose standard de produit, dans une cage remplie de moustiques.

Les 200 insectes que nous avons sélectionnés sont connus pour être particulièrement agressifs. Ils font partie de l'espèce *Aedes*

aegypti qui est le vecteur principal de la dengue, de la chikungunya et de la fièvre jaune. Les spécialistes de l'Institut tropical et de santé publique suisse (Swiss TPH) ont ensuite compté le nombre de piqûres. Ils ont également mesuré le temps, durant lequel la protection a été efficace à 100% et à 95%.

DES PROMESSES NON TENUES

Les sprays *Vapo* de Noskito, *Protection Plus* d'Autan et *Naturel* d'Anti-Brumm n'ont tenu les moustiques à distance que 30 à 90 minutes. Une protection peu appropriée aux

conditions réelles. Ils obtiennent donc une note insuffisante. L'effet du *Body-Spray* de Colibri a duré 30 minutes à peine. Un résultat médiocre qui le relègue en queue du classement. Les deux meilleurs produits *Forte* d'Anti-Brumm et d'*Anti Insect* ont été efficaces durant trois heures. Seul bémol: même une telle performance est bien loin de correspondre aux promesses des fabricants. Sur les emballages, il est plutôt question d'une protection d'en «moyenne six heures», pour le premier, et «jusqu'à huit heures», pour l'autre.



PRISES DE POSITION

Müller Handels a fait savoir que le spray de Zero bite a été retiré de l'assortiment, n'atteignant pas ses propres exigences de qualité. Selon les fabricants du Nobite *Extreme* et de l'Anti-Brumm *Naturel*, les produits auraient montré



Nos tests et comparatifs 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 = Insatisfaisant ☹
- Moins de 2.5 pts = Mauvais ☹☹



MARQUE

Désignation

Acheté chez

Prix payé

Contenance

Prix aux 100 ml

Principes actifs

Durée de l'effet selon déclaration

Protection à 95% 75%⁽¹⁾

Durée de l'effet

Protection à 100% 20%⁽¹⁾

Durée de l'effet

Observation de la promesse 5%⁽¹⁾

NOTE FINALE ET APPRÉCIATION

ANTI-BRUMM

Forte
Pharmacie^(3, 4)
15.90 fr.
100 ml
15.90 fr.
30% DEET
«Durée de la protection en moyenne 6 heures»

ANTI INSECT

Forte
Migros
6.30 fr.
100 ml
6.30 fr.
30% DEET 10% PMD
«Protège efficacement jusqu'à 8 heures»

KIK ACTIV

Protection contre les moustiques
Manor^(4, 5, 6, 7)
8.90 fr.
100 ml
8.90 fr.
20% DEET
«En moyenne durant 5 heures»

NOBITE

Extreme
Pharmacie^(6, 8)
21.75 fr.
100 ml
21.75 fr.
30% DEET 20% icaridine
Pas d'indication

ANTI INSECT

Natural Forte
Migros
7.50 fr.
100 ml
7.50 fr.
32% PMD
«Protège efficacement pendant 2 heures, l'effet peut durer jusqu'à 8 heures»

ANTI INSECT

4.6
2 h 30
4.0
1 h 30
5.0

5.8 ☺☺☺

5.7 ☺☺☺

5.0 ☺☺

4.6 ☺

4.5 ☺



Conseils

Vade retro mosquitos!

→ La durée d'action des lotions antimoustiques varie d'un individu à l'autre. Il vaut mieux prendre ses précautions et régulièrement s'asperger de répulsif dans les zones à risque. Au plus tard après quatre heures, ou juste après la première piqûre, il est nécessaire de réitérer l'opération.

→ Il est recommandé de porter des pantalons et des pulls à manches longues de couleur claire.

→ L'installation de moustiquaires – avec des mailles d'une taille oscillant entre 1 mm à 1,20 mm – est un bon moyen de se protéger sans avoir à se badigeonner de produit.

→ Il existe aussi des chapeaux avec un filet antimoustique qui mettent le visage, la nuque et le cou à l'abri.

→ Les ventilateurs peuvent également tenir les moustiques à distance.

→ Rappelons encore que les appareils à ultrasons ne servent à rien ou presque (lire «Les moustiques n'ont pas fini de rire», B&S 7/2012).

Christine Glodé

de meilleurs résultats au cours de leurs tests internes. Galenica précise toutefois que la composition de l'Anti-Brumm *Naturel* est en train d'être retravaillée. C'est également le cas du *Body-Spray* de Colibri. Son fabricant, Maroma, entend augmenter la concentra-

tion de la substance active principale, l'extrait de lavande. De leur côté, les responsables d'Autan soutiennent que leur *Protection Plus* aurait repoussé les moustiques jusqu'à six heures après son application au cours de tests internes.



ZERO BITE	NOSKITO	AUTAN	ANTI-BRUMM	COLIBRI
Protection contre les moustiques et les tiques	Spray antimoustiques Vapo	Protection Plus	Naturel	Body-Spray
Droguerie Müller ⁽²⁾ 14.35 fr. 75 ml 19.13 fr. 20% icaridine «Répétez l'application toutes les 8 heures»	Coop ⁽⁴⁾ 4.95 fr. 100 ml 4.95 fr. 10% PMD «Jusqu'à 8 heures de protection»	Coop 8.95 fr. 100 ml 8.95 fr. 20% icaridine Pas d'indication	Pharmacie ^(3, 4) 17.50 fr. 150 ml 11.67 fr. 31% citriodiol «Protège de manière fiable jusqu'à 8 heures»	Reformhaus Müller ^(2, 7) 18.40 fr. 100 ml 18.40 fr. 0,45% extrait de lavande «Répéter après 2 à 3 heures»
4.3 2 h	4.0	4.0	4.0	2.0
4.0 1 h 30	4.0	2.0	2.0	30 min
1.0	1.0	30 min	30 min	30 min
4.1	3.9	3.6	3.5	2.0

⁽⁶⁾ Transa; ⁽⁷⁾ pharmacies; ⁽⁸⁾ SportXX.

Test réalisé en partenariat avec saldo.

Eclairage

Des principes actifs pas anodins

Les substances chimiques DEET et icaridine sont les plus efficaces contre les tiques et les moustiques. Le DEET est toutefois un produit très agressif. Il peut attaquer les muqueuses, provoquer des irritations cutanées ou encore dissoudre les matières plastiques. Les lotions qui en contiennent ne devraient pas entrer en contact avec les lunettes, les bracelets de montres ou des vêtements en fibres synthétiques. L'icaridine offre une meilleure tolérance cutanée, mais peut aussi avoir des effets secondaires pour la peau. L'huile de lavande est d'origine naturelle. L'une de ses propriétés serait de repousser les insectes. Un de nos tests (lire «Les moustiques n'ont pas fini de rire», B&S 7/2012) avait mis en avant son effet répulsif de courte durée.



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

% SOLDES % SOLDES % SOLDES %



seul.
79.90
au lieu de 179.90

-55%

DELIZIO

Système à portions Compact ONE white
• Temps de chauffe: 15 secondes No art. 469920



seul.
99.90
Garantie petit prix

Vainqueur au test Kassensturz 04/2016

BOSCH

Centrifugeuse MES 25 GO

• Moteur de 700 watts • Entonnoir XL pour fruits entiers
• Tamis micro-filtre pour rendement de jus le plus élevé
No art. 139858

Récipient à jus avec une capacité de 1.25 litre

Exclusivité FUST



seul.
99.95
Garantie petit prix

Accu remplaçable

Sans effort et sans force: petit, compact, léger

Exclusivité FUST

KARCHER

Nettoyeur de fenêtres à accu WV 5 Premium
• En plus avec buse d'aspiration étroite No art. 500439



seul.
179.90
au lieu de 359.90

-50%

Vainqueur au test Kassensturz de novembre 2014

Tefal

Excellent station de repassage GV 7096

• Prête en 2 minutes • Très grand réservoir d'eau de 1,6 litre
No art. 560552

Chauffage au sol inefficace : NOUS AVONS LA SOLUTION !!

Il était une fois, le chauffage au sol...

Dès la première minute de mise en eau du réseau de chauffage au sol, le phénomène de **corrosion** s'amorce et forme des **oxydes de fer** (boue). Après plusieurs années, la quantité de cette boue est telle qu'elle commence à provoquer des désordres dans votre système de chauffage. De plus, les chauffages au sol posés depuis les années 1970 souffrent du matériel de base en plastique dont les stabilisateurs s'évaporent avec le temps et fragilisent l'étanchéité de l'installation.

Résultat: un embouement, un système de serpentins fragilisés, une baisse de chauffage aux endroits emboués et des risques de perforation.



NOUS AVONS LA SOLUTION !

- > Le chauffage au sol a de la peine à chauffer.
- > La puissance thermique diminue.
- > La pression dans le système de chauffage chute.

1. Nettoyage par sablage mécanique et évacuation de la boue et de la rouille par aspirateur.
2. Injection de résine par compresseur.
3. Séchage et remise en eau des serpentins.

NOTRE PROCÉDÉ

- 1 > Après démontage des boucles, nous installons un compresseur spécial affilié à un aspirateur à la sortie de chaque boucle.
- 2 > Nous injectons du sable à haute pression, qui enlève la boue et désincruste les serpentins.
- 3 > Les déchets et poussières sont dirigés vers l'aspirateur, puis nos techniciens constatent le parfait nettoyage.
- 4 > Un enduit (résine époxy) est injecté sur les parois internes des serpentins, afin de remplir les porosités et rendre la boucle étanche à l'oxygène.
- 5 > Après 48 heures de séchage, la remise en eau peut être effectuée.

LES AVANTAGES

- > Rapide et économique.
- > Non invasif / inutile de casser chapes et carrelage.
- > Respectueux de l'environnement (déchets recyclés).

L'ANALYSE

Par laboratoire mobile, notre équipe analyse la teneur en oxygène de l'eau et PH circulant dans les serpentins qui, si la valeur est trop élevée, est signe de fragilisation.

CONTACTEZ-NOUS !

Si vous pensez que votre système de chauffage nécessite une intervention, n'hésitez pas à nous contacter. Ne soyez pas les acteurs passifs et payants de votre système de chauffage, agissez et réalisez ainsi des économies à terme.

Merci de me contacter pour :

- > une analyse de la teneur en oxygène
- > un devis gratuit et sans engagement
- > d'autres informations

Coupon à retourner à :

Solu'Tubes SA
ch. des Cormiers 14
1470 Estavayer-le-Lac

Mes coordonnées :

Nom

Prénom

Adresse, NPA, Localité

Tél.

E-Mail

Solu'Tubes

SA

Assainissement de chauffage au sol

1227 CAROUGE
Rue J-Girard 24
T 022 368 30 04
F 022 368 30 07

1470 ESTAVAYER-LE-LAC
Ch. des Cormiers 14
T 026 664 00 04
F 026 664 00 07

1895 VIONNAZ
Av. du Léman 8
T 027 281 30 04
F 027 281 30 07

info@solutubes.ch • www.solutubes.ch

Des plantes seules mais en pleine forme

BOTANIQUE Vous craignez de partir en vacances par peur de voir mourir vos plantes? Voici donc quelques idées pour préserver vos potées durant vos absences.

Chantal Guyon

C a y est, l'heure des vacances a sonné! Mais comment être certain que vos plantes survivront à votre absence et qu'elles bénéficieront de tout l'apport en eau dont elles ont besoin? D'autant que cette année, la voisine et les copines ont déclaré forfait. Et, pas la peine de demander à la belle-maman qui n'a jamais eu la main verte!

Pas de panique. Aujourd'hui, on trouve dans le commerce des systèmes qui arroseront tout seuls vos petites protégées durant vos congés. En voici six. Attention: le choix du système d'arrosage dépendra de la durée de votre absence ainsi que du nombre et du genre de plantes à arroser, de la saison, de la luminosité, etc. Dans tous les cas, il est recommandé d'installer les plantes à proximité d'une source de lumière sans non plus les exposer derrière une baie vitrée ou une fenêtre, au risque de les déshydrater. Eh oui, elles respirent et transpirent comme les êtres humains.

► BOUTEILLE

La bonne vieille bouteille d'eau minérale, goulot retourné vers le pot de fleur a fait ses preuves depuis longtemps. Plantez le bouchon percé d'un trou dans la terre et maintenir le récipient par un tuteur pour qu'il ne tombe pas et que l'eau puisse s'écouler faiblement mais en continu. Pour une plante de taille moyenne, 1l d'eau suffit pour au moins 15 jours.

► CÔNE

Faciles à installer et peu coûteux, les cônes d'irrigation en céramique poreuse libèrent l'eau goutte par goutte sous la surface du terreau. Ils s'adaptent à presque toutes les bouteilles en plastique. Utiliser plusieurs cônes



« Le choix du système d'arrosage dépend de la durée de votre absence. »

pour les pots de grande dimension. Afin de faciliter l'introduction de ce système dans la terre, il est conseillé d'arroser abondamment la plante. Selon la taille du pot, du cône et la contenance de la bouteille, l'autonomie sera comprise entre 10 et 70 jours. Il existe également des versions multipots à raccorder à une réserve d'eau. Le réservoir sera placé en hauteur

pour une bonne diffusion de l'eau jusqu'aux bacs.

Prix: 9.50 fr. les deux

► GEL

Les gels hydrorétenteurs – également appelés « gels d'arrosage » – sont composés de fibres naturelles qui se transforment progressivement en eau au contact de la terre grâce aux bactéries naturellement

présentes dans le sol. Les racines des plantes sont ainsi arrosées de façon continue. En surface, ils garantissent une irrigation jusqu'à 30 jours. Enterrés, ils assurent un arrosage plus abondant durant une dizaine de jours.

Prix: 4 fr. le stick.

► ARROSOIR AUTOMATIQUE

Jusqu'à 36 plantes peuvent être arrosées avec ce système. L'arrosage est activé une minute par jour via un transformateur doté d'une minuterie incorporée. De quoi passer un agréable séjour sans avoir à se soucier du bien-être de ses plantes. Pour doser correctement le débit d'eau, il est toutefois conseillé de tester l'arrosoir quelques jours avant le départ.

Prix: 112.50 fr.

► RÉSERVE D'EAU

Les bacs à réserve d'eau sont particulièrement adaptés aux plantes dont les besoins en humidité sont importants. L'eau présente dans la réserve est séparée de la terre par une grille et restituée par capillarité. Ce qui permet d'atteindre une autonomie jusqu'à 12 semaines.

Prix variable selon la contenance

► CYBER POT

Les férus de technologie opteront, eux, pour le pot de fleur intelligent MEG. Il est capable d'arroser tout seul les plantes quand elles sont assoiffées. Cela grâce à des capteurs disposés dans différents endroits du pot qui ouvrent trois petits robinets reliés à une réserve contenant jusqu'à 4 litres d'eau. Si elle est vide, une alerte est envoyée sur votre smartphone. La technologie dernier cri a toutefois un prix: 175 fr., frais de port inclus, ce qui n'est pas forcément à la portée de toutes les bourses.

NOS GUIDES

SIMPLES,
CLAIRS ET
PRATIQUES

Seulement **32.50 fr.** (prix pour nos abonnés)



A commander
également sur
bonasavoir.ch
→ Boutique

ABONNEMENT à nos magazines

Bon à Savoir pour:

11 parutions: 35.50 fr.
22 parutions: 66.00 fr.

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

**CONSEIL
JURIDIQUE
GRATUIT**


Marine Duruit

DU LUNDI AU VENDREDI
9 h à 11 h et de 13 h à 15 h



**Fermé du 25 juillet
au 12 août**

Nos trois juristes, Silvia Diaz, Barbara Venditti et Kim Vallon répondent aux questions du quotidien, touchant à la consommation, au droit du bail et du travail.

Ce service est réservé aux abonnés de *Bon à Savoir*. Il exclut les questions urgentes et trop complexes. Préparez votre numéro d'abonné, il vous sera demandé.

① PAR TÉLÉPHONE

021 310 18 20

✉ PAR ÉCRIT

Bon à Savoir
Service juridique
CP 150
1001 Lausanne

🌐 EN LIGNE

Formulaires sur
www.bonasavoir.ch
→ Vos droits

Joindre copie
des pièces utiles.



Immeuble vendu: quid de mon bail?

BAIL «Mon bail va de cinq ans en cinq ans, mais mon appartement vient d'être vendu. Le nouveau propriétaire m'a notifié le congé avec un préavis de trois mois seulement, au motif qu'il doit l'occuper immédiatement. N'est-il pas tenu de respecter l'échéance du contrat?»

Non, pas toujours. En principe, si l'immeuble est vendu, le bail passe à l'acquéreur avec tous les droits et les obligations qui en découlent. Mais la loi prévoit un privilège pour le nouveau propriétaire. Selon l'article 261 al. 2 let. a du Code des obligations, il peut mettre fin au contrat en observant le délai de congé légal (trois mois) pour le prochain terme local fixé par l'usage de son canton. Mais il doit impérativement faire valoir, pour lui ou ses proches, un besoin urgent, réel et actuel des locaux.

Si tel est le cas, il est alors tenu de résilier dès le prochain terme local possible, faute de quoi il est déchu de ce droit. Sur Vaud, par exemple, les échéances usuelles sont les 1^{er} avril, 1^{er} juillet et 1^{er} octobre de chaque année. Si le bâtiment est acquis en décembre 2015, le nouveau propriétaire peut mettre fin au bail de manière anticipée pour le 1^{er} avril 2016. S'il laisse passer cette échéance, il



est alors contraint d'attendre la fin ordinaire du contrat pour donner le congé.

Face à la résiliation anticipée de son bail, le locataire a les moyens de réagir. Primo, il a toujours la possibilité de demander une prolongation auprès de la Commission de conciliation. Secundo, il peut contester le congé s'il doute du caractère urgent in-

voqué par le bailleur. S'il n'obtient pas gain de cause, il peut alors se retourner contre l'ancien propriétaire et lui réclamer des dommages et intérêts. Il peut exiger, par exemple, la différence de loyer entre un logement plus cher qu'il aurait trouvé et le prix qu'il aurait payé s'il avait pu rester jusqu'à la fin ordinaire de son bail.

Silvia Diaz

C'est pas moi, c'est lui!

CONTRATS «Adepte des sites de vente en ligne comme Anibis, je suis tombé sur un vendeur avec lequel je n'ai eu que des soucis. Le service de la plateforme est à mon avis également responsable. Puis-je les attaquer pour m'avoir mis en relation avec un vendeur de mauvaise foi?»

Pas de chance pour vous. La plupart – si ce n'est la totalité – de ces plateformes mettent en relation acheteurs et vendeurs en se gardant de préciser qu'elles ne sont justement que des plateformes. Autrement

dit, de simples intermédiaires qui permettent aux consommateurs de se rencontrer et de conclure des affaires entre eux. De fait, elles excluent toute responsabilité lorsque la transaction tourne mal.

Il ne vous reste ainsi que les voies légales habituelles pour vous défendre contre un vendeur peu correct. Vous pouvez intenter une action en inexécution (art. 97 et suivants du CO) s'il ne vous a pas envoyé l'objet, ou faire valoir

les droits à la garantie (art. 197 et suivants du CO) en cas de défaut. Pour autant, bien entendu, que le vendeur n'ait pas exclu toute garantie, ce qu'il peut faire au nom de la liberté contractuelle, à condition de le préciser. Kim Vallon

KIOSQUE conso**La valse des chiffres irréels**

Sans évoquer le scandale du logiciel truqueur du groupe VW, on sait que la consommation réelle des véhicules est très loin des chiffres annoncés. Cet écart n'est pas pour autant l'apanage de l'industrie automobile. C'est ce que rappellent nos confrères du magazine *60 millions de consommateurs* qui dressent un inventaire des astuces chères aux fabricants. Quelques exemples? L'efficacité énergétique des lampes halogènes est surestimée d'environ 10% grâce aux marges de tolérance admises. L'espace de stockage disponible des smartphones est inférieur de 20% à 55% à ce qui est annoncé en raison de la place occupée par le système d'exploitation entre autres. Le volume de rangement des réfrigérateurs est calculé sans les bacs et les étagères: il est supérieur de 25% à ce qui est véritablement utilisable. Bref, les fabricants savent jouer avec

des normes souvent irréalistes pour faire paraître leurs appareils plus performants et plus écolos qu'ils ne le sont vraiment. *yng*



*60 millions
de consommateurs,
juin 2016*

Des habits qui vous surveillent

Scientifiques, fabricants et designers s'activent pour développer des textiles intelligents. Le magazine canadien *Protégez-vous* dresse un état des lieux dans ce secteur qui évolue en permanence. Il existe déjà des habits qui mesurent la respiration, les battements cardiaques ou les mouvements de l'utilisateur. Les données sont envoyées à un miniboîtier intégré au vêtement, puis transmises à une application mobile. On trouve également des chaussettes ou des semelles qui captent la distance parcourue, la vitesse de marche ou la pression exercée par chaque pied. Ces dispositifs peuvent séduire les sportifs désirant mesurer leurs performances, mais également les personnes âgées ou malades en agissant comme un système d'alerte. De nombreux progrès restent néanmoins à faire: parvenir à intégrer des nanopuces dans les fibres textiles – pour supprimer tout boîtier –, démocratiser les prix et assurer la confidentialité de données souvent très sensibles. *yng*



*Protégez-vous,
juin 2016*

**Mix d'animaux dans les burgers**

Nos confrères alémaniques de *K-Tipp* ont analysé la viande de hamburgers vendus dans 22 restaurants suisses. Les résultats sont plutôt inquiétants: huit contenaient des traces de porc, deux de cheval. Quatre cumulaient même les deux variétés! Dans les trois quarts des

cas, la qualité de la viande a été jugée insuffisante ou juste suffisante. La majorité des steaks hachés examinés renfermaient trop de tissus conjonctifs. A noter que le *Big Mac* acheté dans un McDonald's de Saint-Gall est le seul hamburger à avoir décroché la mention «très bien». *bu*

PAS DE FASTUM GEL AU SOLEIL

Le gel Fastum est couramment prescrit pour traiter les inflammations musculaires et les douleurs consécutives à un accident. Délivrée sur ordonnance en Suisse, la pommade est interdite en France. Car l'exposition au soleil des zones traitées peut provoquer de graves réactions cutanées, sous forme d'eczéma et de cloques. Un lecteur l'a appris à ses dépens

en enduisant sa peau de crème solaire. «J'en ai parlé à mon médecin traitant qui ignorait cet effet secondaire!» Or, les filtres anti-UV peuvent, précisément, déclencher la réaction! Swissmedic, qui enregistre pourtant régulièrement des annonces d'effets indésirables après l'application du gel, juge, malgré tout, le rapport bénéfice-risque toujours positif. «En

Suisse, l'onguent est délivré sur ordonnance», rappelle l'Institut suisse des produits thérapeutiques qui invite à consulter la notice dans l'emballage. Celle-ci a été corrigée en 2011 et insiste, certes, sur l'importance de porter des vêtements longs, mais sans insister sur la gravité et la probabilité élevée des effets secondaires. *chr*

Sans sucre, le Red Bull reste dangereux

Toutes les marques de boissons énergétiques proposent désormais une version sans sucre de leur breuvage. Mais l'alternative n'est pas forcément meilleure pour la santé. La Société suisse de nutrition met en garde: «Les effets de la taurine sur l'organisme ne sont pas encore connus.» La soustraction du sucre n'arrange en rien la situation. Ce genre de boissons, qui contient en outre de grosses quantités de caféine, est déconseillé pour les enfants et les adolescents. *bu*



CRÈME SOLAIRE: VÉRIFIEZ PAR VOUS-MÊMES AVANT DE LA JETER!

Les crèmes solaires sont indispensables pour se prémunir des rayons UV. Mais peut-on ressortir sans risques les tubes entamés les années précédentes ou vaut-il mieux les jeter? Selon les fabricants, les crèmes ouvertes doivent être utilisées dans les douze mois. Mais, dans les faits, elles se conservent parfois bien plus longtemps. Pour le savoir, il suffit de toucher, de sentir et d'observer le produit. S'il dégage une odeur désagréable, qu'il contient des grumeaux ou qu'il n'est plus homogène, jetez-le. Evitez également d'exposer votre tube à de fortes chaleurs et à la lumière directe du soleil.

La crème risquerait non seulement de ne plus être efficace, mais encore de dégager des sous-produits de dégradation qui, eux, peuvent être toxiques. *seb*



onelinda_f

Trop âgé pour un road trip

Les jeunes conducteurs doivent souvent payer une taxe supplémentaire quand ils louent une voiture. Mais les plus âgés peuvent aussi avoir des restrictions, comme l'a remarqué une lectrice: «J'ai entendu dire qu'il existe une limite d'âge, fixée à 75 ans! Que se passera-t-il quand mon mari les aura dépassés?» En réalité, la location de voiture peut parfois déjà être inaccessible à partir de 70 ans. Les règles varient en fonction des agences et des pays. Parfois, il s'agit d'une limite fixe, quelquefois de conditions particulières. En Irlande, Hertz demande, par exemple, certaines garanties aux conducteurs de plus de 75 ans: prouver qu'ils n'ont pas eu d'accident durant les cinq dernières années et un certificat médical. Avant de planifier des vacances, il est donc important de connaître ces conditions. *bu*



MonkeyBusiness_

Séniors ciblés par les 0900

Voyages, gains de loterie, guérison, etc. Les opérateurs des numéros surtaxés rivalisent d'imagination pour pousser les consommateurs à décrocher leur téléphone. La tendance 2016? Le «centre de renseignements pour retraités», censé dispenser conseils et assistance. Ces derniers mois, plusieurs lecteurs ont approché notre service juridique pour signaler cette arnaque, qui se déroule ainsi: l'abonné est appelé depuis un numéro suisse usuel par une personne qui lui annonce l'existence du centre, ajoute que «tout est gratuit» et l'invite à rappeler sur un numéro dont les chiffres sont dictés deux par deux - 09, puis 01. Il s'agit donc d'un 090x, qui peut être surtaxé jusqu'à 10 fr. la minute. Un lecteur neuchâtelois délesté de 43 fr. l'a récemment appris à ses dépens. Piège supplémentaire, le coût de l'appel n'est pas indiqué au début: à 2 fr./min, il est pile en dessous de la limite légale qui rend son annonce obligatoire! *vic*

LE JUGE a dit

Vol bagatelle: tentative pas punie

Il est condamné à une amende pour avoir tenté de voler de la nourriture dans une grande surface. La valeur totale de celle-ci se montait à 21.20 fr. Surpris par le vigile, avant le passage aux caisses, il a reposé ce qu'il avait essayé de dérober et n'a pas réalisé le vol. Le Tribunal fédéral a annulé sa condamnation, au motif que la loi ne prévoit pas expressément de punir une tentative de vol qui vise un élément de faible valeur, soit d'un montant inférieur à 300 fr. Or, en l'état, si l'auteur de l'infraction était sur le point de commettre l'acte délictueux, il n'est pas allé au bout et ne peut ainsi être amendé.

Arrêt du TF 6B_1140/2014

La femme du patron doit attendre

La loi sur l'assurance chômage (LACI) prive certaines personnes du droit aux prestations. Cela concerne notamment les membres de la direction d'une entreprise tout comme leurs conjoints qui sont occupés dans la même firme. Principe que le Tribunal fédéral (TF) a rappelé dans le cas d'une secrétaire, longtemps employée dans l'entreprise de son mari. Après s'être séparée, cette dame a malgré tout continué de travailler plusieurs années dans cette même société. Lorsqu'elle a fini par donner son congé, peu avant le divorce officiel, elle n'a pas pu immédiatement toucher ses allocations de chômage. Le TF a confirmé que le conjoint d'un chef d'entreprise n'y a pas droit tant qu'il est employé par celui-ci et lié par le mariage. Dans un tel cas, le droit aux indemnités de chômage n'est accordé que lorsque le divorce est prononcé, afin d'éviter tout abus. Une séparation, même officialisée, n'est pas suffisante.

Arrêt 8C_639/2015

Bienvenue **chez vous**

Rénovez à 0%*
Transférez votre prêt
et économisez



Contactez-nous
pour tous renseignements

0800 829 830
www.ca-financements.ch

CA CRÉDIT AGRICOLE
FINANCEMENTS SUISSE SA
VOTRE ALTERNATIVE BANCAIRE

UNE
RÉCLAMATION?
UTILISEZ
PLAINTES.CH

• Simple

• Direct

• Transparent

*Un outil en ligne
offert par*

BON À SAVOIR



Une pharmacie au cas où...

VACANCES Que glisser dans sa valise pour affronter les petits bobos et autres touristas en voyage? Voici une trousse de base, afin de parer au plus urgent. *Claire Houriet Rime*

En matière de médicaments, chacun a ses habitudes. Or, comme on ne trouve pas toujours d'équivalent à l'étranger, la première précaution à prendre est d'emporter avec soi, en quantité suffisante, les traitements prescrits – notamment les contraceptifs – en évitant de les placer dans la soute. Ne pas oublier la carte d'assurance maladie, une copie des éventuelles ordonnances ainsi que le carnet de vaccination. Christophe Berger, président de la Société vaudoise de pharmacie, recommande aux patients qui doivent prendre des opiacées de se munir d'une autorisation signée du médecin et du pharmacien pour passer la douane.

Généralement, l'eau potable n'étant pas toujours disponible, préférer les pastilles qui fondent sous la langue aux comprimés à avaler avec du liquide et aux tablettes effervescentes. Eviter les suppositoires en été: ils fondent à la chaleur. Et, avant les repas, bien se laver les mains au savon ou avec une solution désinfectante.

Pour l'aspect préventif, protection solaire et répulsifs antimoustiques (*lire page 32*) sont souvent nécessaires. Et, en fonction des problèmes rencontrés, voici les conseils du pharmacien.

→ **Fièvre et douleurs:** comprimés à base d'ibuprofène anti-inflammatoires, analgésiques et antipyrétiques (contre la fièvre). Si on a l'estomac délicat, on préférera le paracétamol. Ne pas hésiter à couper rapidement la fièvre chez les petits, pour lesquels on aura pris soin d'emporter un thermomètre.

→ **Refroidissements:** gouttes pour le nez, pastilles pour la gorge. Utile pour affronter l'air conditionné et les pays froids.

→ **Diarrhée:** antidiarrhéique associé à des probiotiques pour rééquilibrer la flore intestinale.

→ **Troubles gastro-intestinaux:** préparation combinée de genre Spasmo-Canulase.

→ **Yeux sensibles:** selon les indications du pharmacien, sérum physiologique ou gouttes antihistaminiques.

→ **Piqûres:** pommade antiallergique, également indiquée en cas de contact avec une méduse ou de coup de soleil. Pour les allergiques, antihistaminique oral.

Emporter enfin le matériel pour les premiers soins en cas d'accident, à savoir: une pommade antibactérienne et cicatrisante, des bandelettes adhésives de suture, des sparadraps de grande taille à découper, des ciseaux, une pince à épiler et une bande de contention.

A l'hypermarché, sinon rien

Des packs de bière à moitié prix, ça vaut le déplacement. Ce lecteur, qui avait repéré une action dans le dernier magazine *Coopération*, s'est donc rendu dans une succursale du grand distributeur pour en profiter. Mais, une fois arrivé à la caisse, il a dû déchanter: les bières ont été tipées au plein tarif, le rabais n'étant accordé que dans les hypermarchés! «Ces actions promotions ont lieu à bien plaisir et elles devraient réjouir notre clientèle. Certaines d'entre elles sont réservées aux centres commerciaux pour des raisons de place et sont mentionnées comme telles dans la publicité», rétorque Ramón Gander, porte-parole de Coop. Et tant pis pour les citadins pressés: en Suisse romande, la plupart des hypermarchés sont situés en périphérie. *chr*



CONTOURNER LA TAXE SNCF

Les billets des trains express régionaux français (TER) ne peuvent ni être reçus par la poste ni imprimés à domicile lorsqu'ils sont achetés en ligne. «Il faut aller les récupérer à l'agence SNCF de la Gare Cornavin (Genève), où une taxe de 12 fr. est prélevée», s'étonne un lecteur du bout du lac. Soit une surtaxe de 34%, par exemple, sur un trajet aller-retour pour Aix-les-Bains (32 €)! Mais il existe deux moyens d'y échapper. Le premier? Acheter ces billets à l'automate SNCF installé à Cornavin, près du quai des départs vers la France, en payant avec une carte de crédit. L'autre solution consiste à les acheter en ligne, mais sur le site internet TER d'une région précise (par exemple www.ter.sncf.com/rhone-alpes pour Lyon) et non pas sur le site suisse de la SNCF. Dans ce cas, ils peuvent être imprimés. Il fallait le savoir! *vic*

QUAND LA SIGNATURE SE DÉGRADE

«Comment PostFinance s'y prend-elle pour contrôler les signatures sur les ordres de paiement?» se demande une lectrice de Renens (VD), victime d'une fâcheuse mésaventure en mars dernier. Son écriture s'étant quelque peu dégradée à la suite de problèmes de santé, plusieurs ordres lui ont été retournés, au motif que sa signature semblait avoir été contrefaite. Selon le porte-parole de l'entreprise, Johannes Möri, le contrôle est automatisé. Lorsque le système estime que l'écriture diffère, un collaborateur la vérifie de visu, puis décide en dernier lieu si elle est correcte ou non en la comparant avec la signature de référence déposée à l'ouverture du compte. «Si celle-ci change avec le temps, nous recommandons au client de prendre contact avec nous pour déposer une nouvelle signature de référence, afin d'éviter de tels désagréments, conseille-t-il. *vic*



Du sucre, du sucre et encore du sucre



THÉS FROIDS

Naturels en apparence, ils peuvent contenir jusqu'à 18 carrés de sucre par litre. D'autres substances sont trop présentes, voire indésirables. Lukas Bertschi / chr

Du thé noir, un peu de miel, une pointe de citron. Versez le tout sur des glaçons et vous obtenez un breuvage simple et efficace pour se désaltérer*. Bien loin de la recette du thé froid maison, celle des Ice Tea industriels n'est pas franchement saine. C'est ce que nous avons constaté en analysant quatorze produits achetés dans les principaux supermarchés.

**DE LA THÉINE
À DOSE HOMÉOPATHIQUE**
La base de ces boissons, le thé noir, implique la présence de théine dont la formule chimique est identique à celle de la caféine. Et, précisément, cette teneur est un bon indicateur de la quantité de feuilles utilisées. En général, les Ice Tea en



Nos tests et comparatifs 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 = Insatisfaisant ☹
- Moins de 2.5 pts = Mauvais ☹☹



MARQUE	VIVITZ	COOP NATURAPLAN (BIO)	QUALITÉ & PRIX	LIPTON	NESTEA	MIGROS
Désignation	Thé froid bio classique citron	Lemon Ice Tea	Ice Tea Lemon	Lemon Ice Tea	Lemon	Ice Tea Citron
Acheté chez	Reformhaus ⁽⁵⁾	Coop	Coop	Denner ^(6, 7, 8)	Manor ⁽⁶⁾	Migros
Prix payé ⁽¹⁾	2.30 fr.	1.30 fr.	0.75 fr.	1.80 fr.	1.85 fr.	1.30 fr.
Prix au litre	4.60 fr.	2.60 fr.	0.75 fr.	1.20 fr.	1.23 fr.	1.30 fr.
1. Teneur en sucre	50% ⁽¹⁾	4.0	3.6	5.2	5.1	3.9
2. Caféine	30% ⁽¹⁾	6.0	5.1	4.2	4.1	4.0
3. Acide citrique	20% ⁽¹⁾	5.6	6.0	4.9	5.0	5.8
Substances critiques						
Edulcorants artificiels ⁽²⁾	—	—	—	0.4	0.4	—
Acide ascorbique ⁽³⁾	—	—	—	—	—	—
Pesticides ⁽⁴⁾	—	—	—	—	—	—
NOTE FINALE ET APPRÉCIATION	5.0 ☺☺	4.9 ☺☺	4.5 ☺	4.4 ☺	4.4 ☺	4.3 ☺

Si la note est identique, classement selon le prix.

⁽¹⁾ Pondération pour la note finale.

⁽²⁾ Pénalité de 0.2 point par substance édulcorante et de 0.4 point si sa concentration est élevée.

Egalement disponible chez: ⁽⁵⁾ Droggeries et magasins bio. ⁽⁶⁾ Coop, Spar, Volg et Denner; ⁽⁷⁾ Globus; ⁽⁸⁾ Manor.

contiennent entre 4 mg et 6 mg au décilitre contre 20 mg/dl pour une tasse de thé noir standard, 9,6 mg/dl dans le Coca et 32 mg/dl dans le Red Bull.

Or, le laboratoire a décelé de grandes différences entre les flacons analysés. Le *Lemon Ice Tea* de Coop arrive ainsi en tête dans ce domaine, signe qu'il a bien infusé. Petit bémol: les insomniaques et les petits enfants éviteront d'en boire en fin de journée. A contrario, le San Benedetto n'affiche que 0,3 mg/dl de caféine, ce qui laisse supposer que le fabricant s'est montré parcimonieux.

Les experts ont également mesuré la quantité de sucre dans les quatorze bouteilles. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), elle ne devrait pas dépasser 60 grammes par jour pour un adulte avec une activité physique modérée. Le Suisse fait peu de cas de cette recommandation, puisqu'il en consomme, en moyenne, le double.

En buvant un demi-litre des boissons les plus sucrées de notre sélection, on atteint déjà la moitié de la valeur journalière de l'OMS! Parmi les plus chargés, on trouve le *Ice Tea Lemon* Qualité & Prix de Coop et le *Thé froid citron* de Westcliff qui affichent une teneur en

sucre de 74 g par litre, ce qui équivaut à 18 carrés de sucre. Le Coca-Cola en contient, en comparaison, 108 g/l.

EMAIL DENTAIRE MENACÉ

Autre sujet de préoccupation pour les experts: l'acide citrique. Il ne devrait pas dépasser un certain seuil de concentration, faute de quoi il attaque l'email des dents. Problème d'autant plus prononcé s'il est, comme c'est le cas ici, mélangé à du sucre. Dans notre échantillonnage, la quantité d'acide citrique au décilitre varie entre 90 mg et 320 mg. Trois mauvais élèves – les *Ice Tea* de Spar, de Denner et de Westcliff – n'ont pas obtenu une note suffisante sur ce critère.

Le laboratoire a également décelé une concentration élevée d'acide ascorbique, ou de vitamine C, dans le *Ice Tea Citron* de Migros, qui affichait 396 mg de cet antioxydant pour 1 litre, alors qu'il suffirait d'en ajouter entre 50 mg et 100 mg par litre. Or, cette substance agresse également l'email des dents.

Migros assure que l'acide ascorbique n'entre pas dans la préparation de son thé froid et n'explique pas le résultat du laboratoire. «Des recherches sont

actuellement en cours pour comprendre la présence de cette substance dans notre échantillon.»

PESTICIDES EN BAISSE

Parmi les autres substances que nous avons traquées, les édulcorants artificiels. S'ils permettent de réduire l'adjonction de sucre, leurs effets sur la santé sont controversés et ils peuvent déclencher une sensation de faim. Parmi les quatre produits qui en renfermaient, c'est le Farmer de Landi qui était le plus chargé.

Pour terminer sur une note positive, il faut souligner qu'un seul flacon – le *Ice Tea* de Denner – contenait des traces de pesticides.

Le distributeur nous a répondu qu'elles provenaient du jus de citron ajouté et que sa concentration était inférieure aux valeurs limites. Ce résultat est réjouissant en comparaison de notre récent test révélant que la moitié des sachets de thé noir étaient pollués par des pesticides (lire «*Trop de sachets boivent la tasse*, B&S 4/2016). Autre bonne nouvelle, il n'y avait quasiment pas d'aluminium dans les échantillons, et ce, en concentration trop minime pour porter atteinte à la santé.

* **BONUS WEB** Retrouvez la recette de thé froid maison sur bonasavoir.ch

En détail

Les critères du test

Nous avons chargé un laboratoire allemand spécialisé dans les denrées alimentaires d'évaluer quatorze thés froids en fonction de leur teneur en sucre (1), en caféine (2) et en acide citrique (3). Les chimistes ont également mesuré la concentration d'éventuels édulcorants artificiels. Ils ont enfin traqué la présence d'acide ascorbique, de pesticides ou d'aluminium, les plantes de thé pouvant absorber ce métal au cours de leur croissance.



VOLG	DENNER	FARMER	SPAR	DENNER	WESTCLIFF	MIGROS	SAN BENEDETTO
Ice Tea à l'arôme de citron	Ice Tea Lemon fraîchement infusé	Ice-Tea Lemon	Ice Tea Lemon	Ice Tea Lemon	Thé Glacé au goût de citron	Ice Tea Citron	Lemon Tea
Volg	Denner	Landi	Spar	Denner	Aldi	Migros	Manor
1.50 fr.	1.30 fr.	4.60 fr. (6 x 1,5 l)	1.40 fr.	4.15 fr. (6 x 1,5 l)	0.69 fr.	1.35 fr.	1.45 fr.
1.00 fr.	1.30 fr.	0.51 fr.	0.93 fr.	0.46 fr.	0.46 fr.	0.90 fr.	0.97 fr.
4.0	3.8	6.0	4.1	3.9	3.6	4.0	4.2
4.1	3.9	4.1	4.4	5.0	5.0	4.1	3.0
5.0	5.6	4.1	3.6	3.5	3.1	5.3	5.4
		1.0					0.2
–	–	–	–	–	–	0.4	–
				0.2		–	–
4.2	4.2	4.1	4.1	4.0	3.9	3.9	3.9

Dominique Schürz

^[3] Pénalité de 0.4 point si le dosage d'acide ascorbique est élevé.

^[4] Pénalité de 0.2 point si des traces de pesticides ont été détectées.

Test effectué en collaboration avec *saldo*.



Désormais également
sans sociétariat TCS

Nos experts défendent vos droits.

La TCS Protection juridique est à vos côtés en cas de litige dans votre vie privée et professionnelle.

Elle vous soutient et défend vos intérêts, si nécessaire jusqu'au tribunal.

droit.tcs.ch 0800 800 995

Moins cher qu'un abo de fitness! VOTRE PODOMÈTRE

pour seulement **25.50 fr.**



- dimensions: 50 x 38 x 21mm
- poids: 30g

- mécanisme anti-rebondissement pour une précision élevée
- aucune transmission de données
- se porte à la ceinture

- modèle Yamax SW-200,
validé scientifiquement par la Polyclinique
Médicale Universitaire de Lausanne

Pour commander:

- 021 310 01 36
- info@bonasavoir.ch
- Coupon de commande ci-dessous

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

COUPON DE COMMANDE – PODOMÈTRE BON À SAVOIR

Je commande podomètres à 25.50 fr. pièce

Nom
Prénom
Rue/N°
Code postal/Ville
N° d'abonné (si existant)
N° de téléphone
E-mail
Date
Signature

Cette commande est un cadeau pour:

Nom
Prénom
Rue/N°
Code postal/Ville
N° de téléphone
E-mail

(Le podomètre sera envoyé à cette adresse)

7-8/16

Coupon à faxer (021 310 01 39) ou à renvoyer à:
Bon à Savoir, Rasude 2, case postale 240, 1001 Lausanne.

VU pour vous

«Berner le con... sommateur»

Un lot de 100 tonnes de piment acheté en Inde est bourré de crottes de rats? Christophe Brusset fait broyer le tout très finement, mélange le résultat avec du piment de meilleure qualité pour abaisser le taux de matières étrangères et le tour est joué! Des champignons de Paris en provenance de Chine sont devenus... bleus? Il les enrobe d'une panure à frire!

Dans son livre, l'auteur parle aussi de confiture aux fraises sans fraises, de miel chinois fabriqué à partir d'un assemblage artificiel de sirops de fructose et de glucose ou encore d'origan coupé aux feuilles d'olivier. Autant de magouilles incroyables mais largement répandues pour certaines, auquelques cet ancien trader alimentaire s'est livré pendant une vingtaine d'années, avant de les dénoncer. Si ces procédés de fripouille donnent la nausée, le bouquin, en revanche, se dévore. La recette de Brusset? Un style simple et clair, saupoudré d'une bonne dose d'humour. *seb*

Christophe Brusset, «Vous êtes fous d'avaler ça!», Ed. Flammarion, 2015

En vacances (presque) à l'œil

Ce sujet de *Capital* (M6) est tout simplement un must. François-Xavier Ménage révèle une multitude d'astuces qui permettent de partir en vacances gratuitement, du moins d'avoir un logement ou de se déplacer sans rien payer – ou presque. Par quel miracle? Les différentes offres reposent le plus souvent sur un système de contrepartie, sous la forme d'un service à rendre. Le site **nomador.com**, par exemple, met en relation des propriétaires de maison et d'animaux avec des candidats aux vacances à l'œil. Ces derniers disposent du logement des propriétaires absents sans verser un centime, mais s'occupent de l'animal resté au foyer.

Avec **accompagnateurenfants.fr**, le train, l'avion ou les frais de son véhicule sont offerts si l'on accepte de voyager avec un ou plusieurs enfants. Et sur **luckyloc.com** ou **driiveme.com**, louer une voiture coûte la modique somme de 1 euro! En fait, le conducteur ramène le véhicule du lieu où il a été rendu jusqu'à son agence d'origine, épargnant à cette dernière de coûteux frais de retour. *seb*

Capital, «Vacances gratuites: et si c'était possible?», 5 juin 2016, M6

SIÈGES D'ENFANTS POUR VOITURE

Le TCS a testé 22 sièges d'enfants de toutes catégories de poids en fonction des critères suivants: sécurité, ergonomie, présence de substances toxiques et facilité de nettoyage. Les résultats sont plutôt positifs: dix-huit sont jugés excellents ou très recommandés. A l'inverse, un seul siège, le Kiwy SF01 Q-Fix, est déconseillé. Pour la catégorie 15 – 36 kg, c'est le Britax Römer *Kidfix II XP Sict* qui offre la meilleure résistance contre les chocs frontaux et latéraux. Les enfants seront aussi très bien protégés sur le *Rodifix Airprotect* de Maxi-Cosi qui est, par ailleurs, facile à manier.

Touring (6/16), tcs.ch



1. Britax Römer
Kidfix II XP Sict,
260 fr.

2. Maxi-Cosi
RodiFix Airprotect,
220 fr.

3. Britax Römer
Kidfix II XP,
240 fr.

Top 3



1. Black & Decker
KX418E,
65.95 fr.

2. Bosch
PTK 14 EDT
Duo Tac,
103.65 fr.

3. Novus
Profi-Tacker J-105,
99 fr.

AGRAFEUSES ÉLECTRIQUES

Selon *Öko Test*, les agrafeuses électriques remplacent avantageusement marteaux ou visseuses pour certains travaux de bricolage. Le magazine allemand a testé sept de ces machines. De manière générale, ces outils sont robustes et peuvent être utilisés en toute sécurité. Leur manipulation est, en revanche, difficile. De plus, ils contiennent souvent des composants potentiellement toxiques pour l'homme ou l'environnement. Le vainqueur du test est le *KX418E* de Black & Decker. Malgré sa poignée trop courte, il permet un travail efficace et en toute sécurité pour un prix plutôt modéré.

Öko Test (6/16), oekotest.de

Top 3



1. Liebherr
GNP 2713-20,
767 fr.

2. Liebherr
GP 2733,
664 fr.

3. Samsung
RZ28H6150WW,
679 fr.

CONGÉLATEURS

Le magazine français *Que Choisir* a passé au crible quinze congélateurs armoires. Les tests portaient sur les temps de congélation, la stabilité de la température, la consommation, le bruit ou encore la facilité d'utilisation. C'est le modèle *GNP 2713-20* de la marque Liebherr qui a obtenu les meilleurs résultats. Les experts ont mis en avant sa consommation électrique raisonnable et la constance de la température pour les aliments. Le *GP 2733*, deuxième du test et également de Liebherr, s'est révélé moins rapide pour la congélation, mais davantage autonome en cas de panne de courant. Le Samsung *RZ28H6150WW* a été jugé moins pratique à l'utilisation, en particulier pour le nettoyage.

Que choisir (6/16), quechoisir.org

Top 3



1. Metz
Planea 43 UHD,
1895 fr.

2. Grundig
42 VLE 8510,
729 fr.

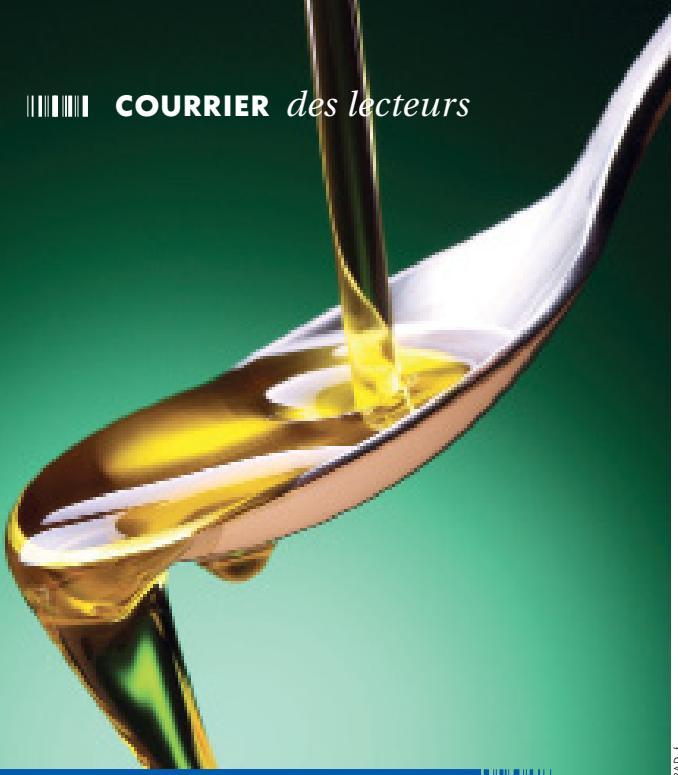
3. Technisat
TechniMedia
UHD+ 43,
2249 fr.

TÉLÉVISEURS

Les fabricants de télévisions proposent souvent de nouveaux modèles quelques mois avant les grands événements sportifs. Le magazine allemand *Stiftung Warentest* a décidé d'en analyser seize sur la base de cinq critères: la qualité de l'image, du son, la facilité de la prise en main, la polyvalence et l'impact sur l'environnement. Pour les écrans de 107 à 109 cm (de 42 à 43 pouces), c'est la Metz *Planea 43 UHD* qui a été jugée la plus performante. Elle réagit particulièrement bien aux mouvements rapides qui sont reproduits avec fluidité. Elle est cependant relativement chère, surtout en comparaison avec la Grundig *42 VLE 8510*, qui offre un son et une image presque similaires pour bien 1000 fr. de moins. A noter que, dans la catégorie des écrans de 122 à 124 cm, c'est la Philips *48PUTS7600* (949 fr.) qui s'impose. *bu*

Stiftung Warentest (6/16), test.de

MEILLEURS PRIX
trouvés en ligne ou
dans les commerces.



L'huile d'olive aux deux visages

A propos du test sur les huiles d'olive «Extravierge n'est pas un gage de qualité» (6/16)

Etant abonnée à votre magazine et à celui de la FRC, j'ai été étonnée de lire les résultats de deux tests sur les huiles d'olive. Dans *Mieux Choisir*, la Monini est placée en tête de classement, devant la Naturaplan bio de Coop. Dans *Bon à Savoir*, ces deux huiles sont classées respectivement 10^e et 12^e! J'y perds mon latin... Au secours!

Silla Vachagandhy

Il s'agit de deux tests différents. Celui qui a été relayé par la FRC a été réalisé par l'émission allemande Kassensturz. Les critères reposaient essentiellement sur le goût. A contrario, notre test se basait sur une analyse des composants chimiques des huiles. Raison pour laquelle les résultats sont très différents.

La rédaction

Adieu Windows 10!

A propos de l'article en ligne du 6.6.2016 «Windows 10 fait du forcing» sur bonasavoir.ch

Pour empêcher l'apparition des fenêtres de mises à jour vers Windows 10, le petit logiciel gratuit «Never 10» fait merveille!

Ralf Perren

Il existe effectivement des petits logiciels qui bloquent la mise à jour automatique vers Windows 10. Et vous avez parfaitement raison, «Never 10» fonctionne très bien. Il peut être téléchargé sur grc.com/never10. Pour celles et ceux qui ne maîtrisent pas l'anglais, une brève recherche sur internet permet de savoir comment l'installer.

La rédaction

Les sofas qui rendent gaga

A propos de l'article «Le meuble qui pue» (5/16)

Diga Meubles ne se distingue pas seulement par ses meubles qui puient, ou mal fixés au mur! Il y a plusieurs années, j'ai commandé deux sofas dont les parties latérales mobiles fonctionnaient très mal. Après d'innombrables et vains appels téléphoniques et courriers, j'ai déposé de force ces meubles dans une de leurs succursales. J'ai payé un avocat pour que Diga accepte enfin de me rembourser. Je n'ai jamais eu affaire à une entreprise dont le service après-vente est aussi mauvais!

Jean Maurice Rappaz

XL vaut le double en Suisse

A propos de notre article en ligne du 2.6.2016 «A la recherche de vêtements grande taille» sur bonasavoir.ch

Tout d'abord, merci pour votre article. Je souhaiterais apporter une précision «de taille» à la remarque faite au sujet des prix. Vous écrivez que «de nombreuses maisons de vente par correspondance appliquent des tarifs plus importants sur les grandes tailles XL et supérieures». Le problème n'est pas le prix plus élevé des grandes tailles, car il est compréhensible que des machines spéciales doivent être fabriquées et le vêtement comporte plus de tissu. Mais ce qui me frappe, c'est l'écart de prix entre les sites de vente online suisse et français. Exemple: un blazer noir sur le site mia-moda.fr coûte 99.99 € contre 179 fr. sur mia-moda.ch! Suzanne Durussel

L'art de la discrétion

A propos de la brève «Hausses de prix en catimini» (6/16)

Vous écrivez qu'une augmentation de 10 ct. s'est faite dans le silence pour les envois de moins de 20 g à destination d'outre-mer: 2 fr. au lieu de 1.90 fr. Vous avez oublié de préciser qu'il en est de même pour les plis à destination de l'Union européenne. En effet, les lettres de moins de 20 g ont passé de 1.40 fr. à 1.50 fr. Nous nous en sommes aperçus tout bêtement en lisant le magazine de la Poste, alors que cela fait cinq mois que nous envoyons du courrier à notre fille en Hollande sans que La Poste nous facture une surtaxe!

Nicole Kohler

La Poste ne vous a pas facturé de surtaxe, mais a simplement rétrogradé la lettre en courrier Economy qui a lui aussi augmenté (1.40 fr. contre 1.30 fr.) comme le Priority (1.40 fr. contre 1.50 fr.)! La Poste est si discrète que ces hausses de prix nous ont également échappé...

La rédaction

Pas de quoi en faire une maladie

A propos de notre article en ligne «Prenez l'escalier!» du 17.05.16

Je m'étonne que, dans votre exemple «droit du locataire», vous concluez que les frais seront pris en charge par l'assurance maladie. Je ne suis pas juriste, mais il me semble que le fait de se faire coincer le bras par une porte d'ascenseur relève plutôt de l'accident que de la maladie! La différence n'est pas sans conséquence pour l'assuré, au niveau de la prise en charge et, surtout, en cas de séquelles.

P.Rüegg

Contrairement aux personnes qui travaillent, les enfants, les étudiants ou les retraités sont couverts contre les accidents par la LAMal, qui comporte deux volets: maladie et accidents. Un petit enfant victime d'un accident dans un ascenseur sera donc pris en charge par le volet accidents de son assurance maladie de base.

Kim Vallon, juriste

Ecrivez-nous

UN ARTICLE VOUS FAIT RÉAGIR?

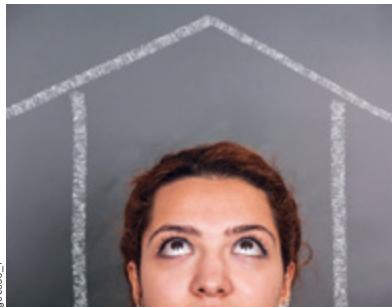
Votre avis nous intéresse.

➤ Bon à Savoir
Courrier des lecteurs
CP 150 – 1001 Lausanne

➤ info@bonasavoir.ch

Les enquêtes

Sur notre site, retrouvez toute l'**actu conso** et les **enquêtes** que notre rédaction publie chaque jour ouvrable sur un sujet original et pratique. Extraits de ceux qui ont fait réagir sur les réseaux sociaux.



La gérance demande une thune pour chaque bulletin

Dès 2017, les locataires de Domicim préférant payer leur loyer par bulletin de versement se verront facturer un supplément. Cette pratique, déjà utilisée par Bernard Nicod, est-elle légale?

→ La rédaction s'est penchée sur la question dans l'enquête du 17 juin 2016.



Et si on taxait la malbouffe?

Selon diverses études, une taxe sur la malbouffe permettrait de modifier les habitudes alimentaires. Mais ces mesures ne sont pas du goût de tout le monde.

→ S'agit-il d'une fausse bonne idée pour lutter, notamment, contre l'obésité? Le point dans notre enquête du 13 juin 2016.

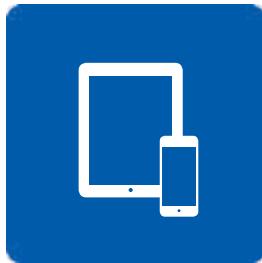
Suivez-nous



Bon À Savoir



@mag_bonasavoir



BAS-Magazine

Les juridiques

Profitez des **conseils de nos juristes** qui publient sur notre site, chaque jour, une question soumise par un abonné durant la permanence. Voici deux exemples représentatifs.

Contrat

Pas de cours sans court!

«J'ai inscrit mon fils à un cours de tennis, cotisation annuelle payée d'emblée au club. Or, on nous a signifié plus tard que le cours était déjà complet et que mon enfant ne pouvait pas y participer. A ce jour, je n'ai toujours pas réussi à me faire rembourser la cotisation payée au club, car elle est soi-disant indépendante de la participation au cours!»

→ Sur le principe, ce n'est pas faux. Précisions dans le conseil juridique du 15 juin 2016.

Famille

Chère année sabbatique

«Je vais obtenir ma maturité tout prochainement et j'ai envie de prendre une année sabbatique avant de continuer mes études. Mes parents sont divorcés et mon père m'a annoncé qu'il ne paierait rien pendant une telle période. En a-t-il le droit?»

→ L'obligation d'entretien d'un enfant majeur dépend de certains critères. A découvrir dans le conseil juridique du 10 juin 2016.

Contactez-nous

Secrétariat de la rédaction

- 021 310 01 36
8 h à 18 h (17h le vendredi)
- info@bonasavoir.ch
- CP 150, 1001 Lausanne

Service abonnements

- 021 310 01 37
- abo@bonasavoir.ch
- CP 240, 1001 Lausanne

Prochain numéro

BON À SAVOIR

N° 9 | Dès le 7 septembre 2016

**BONNES VACANCES ET BEL ÉTÉ
À TOUTES ET À TOUS!**

Du 18 juillet au 12 août, le secrétariat et le Service des abonnements répondront à vos appels de 8 h 30 à 12 h.

Simply soigner.



Baumes pour les lèvres
3 pièces

le paquet

1.99



sorte testée: Ombia Classic
source: Bon à Savoir, n° 02/16, février 2016

BON À SAVOIR

Très bon

Test B&S n° 2/2016

Simple comme ALDI.

