



**LOYERS**

**Comment demander une baisse**

**13**

# BON À SAVOIR

Nº 6 :: juin 2015 :: Fr. 4.50 :: [www.bonasavoir.ch](http://www.bonasavoir.ch)

**VISA DES CFF**

Conditions modifiées

| 17 |

**BARBECUE**

Quels additifs dans la viande?

| 10 |

**CONCERTS**

Prix et taxes des sites de vente

| 127 |

**LES AUTRES TESTS DU MOIS**

Cacahuètes dans les épices, bracelets connectés

## Soigner son vélo: nos tests



**DOSSIER SPÉCIAL**  
Pages 18 à 23

# Nos dossiers pratiques



## Acheter ou construire sa maison

- Le budget et le financement
- Le choix et la recherche de l'objet (à quoi veiller, payer le juste prix, etc.)
- Et si nous construisions? (choix du terrain, des matériaux, de l'architecte, etc.)
- Les contrats et formes de propriété
- Les charges et les impôts
- Etc.

Un dossier entièrement actualisé

160 pages, avec de nombreuses adresses et références romandes

**37.50 fr., 5 fr. de rabais pour nos abonnés**

Commande en page 32 ou sur [www.bonasavoir.ch](http://www.bonasavoir.ch) —> librairie

## NOS TESTS



## SOMMAIRE

### Achats en ligne

Le service après-vente de Digitec agace ..... 5

### En bref conso

#### Carte de crédit

La carte Visa des CFF modifie ses conditions générales ..... 7

#### Assurances complémentaires

Comment et dans quel délai en changer ..... 9

#### Barbecue

Quels sont les additifs contenus dans la viande? ..... 10

#### De qui se moque-t-on? / Chapeau

#### Logement

Comment demander une baisse de loyer ..... 13

#### En bref santé

..... 16

#### Internet

Raccordement à deux vitesses à Swisscom ..... 17

#### Vélo

Quelques conseils pour réparer en solo ..... 20

#### Produits chimiques

De nouveaux symboles sur les emballages ..... 25

#### Concerts

La valse des taxes et des tarifs ..... 27

#### Electroménager

Les différents plans de cuisson ..... 28

#### Nuggets végétariens

Sans viande, mais pas forcément sains ..... 29

#### En bref conso

..... 30

#### Fruits et légumes

Ont-ils perdu leurs vitamines? ..... 31

#### Conseils juridiques

..... 33

#### Le juge a dit

..... 38

#### Courrier des lecteurs

..... 38

#### Les tests des autres

..... 39

Zeynep Ersan Berdoz  
Directrice des rédactions



## ÉDITORIAL

# Connectés ou pas, les consommateurs passent à la caisse

**V**ous ne souhaitez pas recevoir vos factures en ligne ou opter pour le débit direct (LSV)? Eh bien, payez! Certes, le phénomène n'est pas nouveau, mais il s'amplifie, année après année.

Au rang de ces «taxateurs», citons notamment les opérateurs Sunrise et Orange (Salt a maintenu la pratique), UPC Cablecom, la régie Bernard Nicod, Bonuscard, etc.

L'introduction ou l'augmentation de ces taxes punitives irrite de très nombreux consommateurs, comme cela avait été le cas au début de l'année lorsque UPC Cablecom avait décidé de ponctionner 1.50 fr. supplémentaire pour chaque facture, soit 3 fr. au total. Cette hausse, visant à forcer la main des plus résistants, a déclenché une vague de réactions tant auprès de notre rédaction que de notre Service juridique. Et pas seulement auprès des aînés non connectés (*lire le témoignage page 7*).

Lorsqu'elles sont interpellées sur cette pratique, ces entreprises brandissent systématiquement l'argument écologique et, sur le fond, elles ont raison. Certaines indiquent également soutenir des actions en faveur du climat au pro rata du nombre de personnes ayant fait le pas de l'e-facture. Là aussi, l'opération est louable. Mais elles restent farouchement muettes lorsqu'il s'agit d'indiquer les montants économisés au passage...

Dommage! Car cette absence de transparence sème le doute sur les réels objectifs de ces taxes, qui pèsent toujours plus lourdement dans le portefeuille des consommateurs.

Ce silence est d'autant plus regrettable qu'un nombre grandissant d'entreprises obtiennent désormais gratuitement de précieuses données – qu'elles payaient jusqu'ici très cher – pour connaître non seulement nos habitudes de consommation, mais également nos déplacements, notre santé. Ne manquez pas de lire à ce propos notre test sur les bracelets connectés (*pages 35-37*) qui, certes, rendent service, mais sont aussi de véritables mouchards.

**Suivez l'actualité conso chaque jour  
ouvrable sur [www.bonasavoir.ch](http://www.bonasavoir.ch),  
ainsi que sur  
Facebook et Twitter**





**Plus, c'est vraiment  
plus. Surtout  
pour les intérêts.**

Taux  
avantageux,  
jusqu'à  
**0,75 %**

Profitez désormais d'un taux avantageux, jusqu'à 0,75%. Avec le paquet de prestations bancaires complet Bonviva.

Souscrivez maintenant sur [credit-suisse.com/bonviva](http://credit-suisse.com/bonviva)

# Digitec agace ses clients

**SERVICE APRÈS-VENTE** | Plusieurs lecteurs nous ont fait part de problèmes de communication ainsi que d'attentes interminables pour des retours de produits sous garantie.

Certaines entreprises soignent particulièrement l'accès aux marchandises: vente en ligne, délai de livraison court, possibilité de recevoir à domicile ou de récolter le colis sur un point de vente. Mais les bons marchands se jugent en premier lieu à la qualité de leur service après-vente, à la gestion d'un couac ou quand un produit ne fonctionne plus, notamment.

Or, la plateforme de vente en ligne digitec.ch de l'entreprise Galaxus SA semble avoir du mal avec cette notion. Notre lecteur, Vincent Kohler, actif dans l'informatique, certifie n'avoir «jamais vu ça!». Travaillant pour le compte d'un client, il a renvoyé une carte-mère et un processeur défectueux d'un ordinateur. Comme les pièces étaient sous garantie, il s'attendait à les voir remplacées dans un délai respectable. Mais, six semaines et de nombreux e-mails plus tard, il n'a toujours rien reçu.

Ce n'est, finalement, que trois mois après le renvoi que le client a bénéficié d'une note de crédit de 115 fr. Le hic, c'est qu'elle ne couvre qu'une partie du prix des deux articles! «C'est complètement ubuesque, réagit-il. Dans des conditions pareilles, jamais je ne recommanderai des produits sur cette plateforme.»

## Dix-huit semaines plus tard

Andreas Fontana n'a guère été mieux servi. Il a acquis un projecteur en mars 2014. Tombé en panne, il a ramené le matériel au shop situé à Prilly le 27 décembre dernier. Plus de seize semaines plus tard, il n'avait toujours pas de nouvelles.

«J'ai échangé, avec cette entreprise, plus de 20 courriels, plus de 25 téléphones. J'ai adressé deux lettres de mise en demeure par courrier recommandé, un message de sommation; j'ai eu deux rendez-vous avec mon avocate et je me suis rendu une fois à l'Office cantonal des poursuites et des failles de Genève ainsi qu'à deux reprises dans ses locaux», énumère-t-il.



**Après trois mois d'attente, Vincent Kohler a finalement reçu une note de crédit... mais qui ne correspondait même pas au prix du produit.**

Il a fini par être remboursé le 8 mai dernier de la totalité de la somme, mais sans aucune contrepartie. Alors qu'il pensait en avoir fini avec ces mésaventures, il a reçu un e-mail de la part du site de e-commerce lui signifiant que le projecteur réparé lui avait finalement été envoyé par La Poste et qu'il était prié de le retourner au vu du remboursement. Il aura donc, finalement, attendu 18 semaines pour le retour de la marchandise sous garantie, mais sans pouvoir en profiter.

## L'entreprise admet «quelques difficultés»

Les problèmes n'atteignent pas que les Romands. L'émission de nos confrères alémaniques *Kassensturz* a mis le doigt sur des problèmes à répétition du leader suisse de la vente d'électronique grand public. Certains clients ont du attendre neuf mois pour des produits également sous garantie.

Comment Galaxus SA justifie-t-elle de pareils délais et de tels soucis de communication? «A une très forte hausse des commandes inattendue. Nous avons rencontré quelques difficultés, admet l'entreprise. Nous avons bien entendu tout de suite réagi en augmentant

les ressources et en mettant tout en œuvre pour garantir le service après-vente. Cette mise en œuvre a cependant pris du temps, raison pour laquelle les périodes d'attente se sont allongées.» L'avenir dira si le site de e-commerce s'est réellement amélioré.

Loïc Delacour

## DU CÔTÉ DE LA LOI

### Exiger un remboursement?

Les délais interminables pour qu'un produit endommagé et sous garantie soit retourné ont de quoi énervier. Le client peut-il dès lors exiger d'être remboursé si la réparation s'éternise?

Selon les juristes de *Bon à Savoir*, le code des obligations donne plusieurs possibilités à l'acheteur: soit résilier la vente et récupérer le prix payé ou demander une diminution de prix et garder la marchandise. Un objet similaire peut aussi faire office de remplacement, sauf pour une pièce unique ou sur mesure. Malheureusement, et c'est souvent le cas, les conditions générales spécifiques peuvent restreindre ces dispositions légales et prévoir que le produit défectueux soit simplement réparé et non remboursé. Mais selon la jurisprudence, après quatre tentatives de réparation infructueuses, les droits prévus par le code des obligations reprennent effet et le remboursement peut alors être demandé.

## Mollo sur le micro-onde!

Beaucoup de plats tout prêts sont conditionnés dans des barquettes en plastique et recouverts d'un film. Selon une étude de l'Agence française pour la santé et la sécurité alimentaire, des hydrocarbures saturés dangereux pour la santé s'en dégagent lorsqu'ils sont chauffés au four à micro-onde et peuvent migrer dans la nourriture. Afin d'éviter une contamination, elle recommande de cuire plus longtemps les aliments, mais avec une puissance moindre. Ou, mieux, de disposer le contenu de la barquette sur une assiette en céramique avant de la chauffer.



## Distributeur en panne

«Peut-on embarquer dans un train sans billet, si le distributeur est en panne?» se demande une lectrice de Cornaux (NE), amendée dans un train régional pour cette raison. «Les passagers ont le droit d'y monter, puis doivent acheter leur billet à la gare d'arrivée», explique le porte-parole des CFF. S'ils subissent un contrôle, ils devront contacter notre Service du contentieux qui va contrôler si l'automate était bien hors service à l'heure dite et annuler l'amende.» C'est bien ce qui est arrivé à notre lectrice. En revanche, ses données personnelles restent inscrites dans les fichiers des CFF. Pour de mystérieuses raisons techniques, il est impossible de les supprimer pendant deux ans, même si la «bûche» a été annulée.

CFF



## Pignons hors de prix

Basilic, parmesan, ail, huile d'olive et pignons de pin: la recette traditionnelle d'un bon pesto. «Mais pourquoi les pignons coûtent-ils si cher? Tant Migros que Coop n'en vendent que des «bio», au prix exorbitant de 79 fr. et 79.50 fr. le kilo», s'étonne un lecteur genevois. En France, le kilo ne coûte pourtant que 49 fr. dans les supermarchés Carrefour. Comment justifier cet écart de 61%? Les deux géants de la distribution helvétiques donnent la même réponse: les pignons traditionnels coûtent presque aussi cher que les bio, raison pour laquelle ils n'en proposent pas. «On ne trouve des pignons de pin qui répondent à nos standards de qualité que dans le pourtour méditerranéen, où cette matière première est coûteuse», ajoute Tristan Cerf, porte-parole de Migros. Reste la possibilité de les remplacer par des amandes pour faire baisser le coût du pesto sans trop trahir la recette de base.

## Astuce antiroaming

Souvent dénoncé dans nos pages, le coût exorbitant du roaming a fait réagir Raphaël Stanescu, de Lausanne. Son astuce pour faire des économies: profiter du système Datapass proposé par le fabricant HP sur plusieurs de ses tablettes. Il comprend une carte SIM, qui offre 200 Mo de données par mois pendant deux ans, pour surfer gratuitte-

ment depuis dix pays européens. De quoi économiser les quelque 20 fr. que coûte le même volume de données chez Salt, Sunrise ou Swisscom, à condition d'avoir l'utilité d'une tablette. L'ancien modèle HP Slate 7 Plus G2 est actuellement l'appareil compatible Datapass le moins cher. Il est, par exemple, vendu dès 99 fr. sur plusieurs sites de vente en ligne.

## Les colis montent toujours à l'étage mais...

Depuis la fin du mois d'octobre 2014, La Poste ne livre plus les recommandés à l'étage, sauf pour les personnes à mobilité réduite qui en font la demande. Même si l'immeuble est pourvu d'un interphone et que le facteur constate la présence du destinataire, il ne monte plus: «Le lieu officiel pour la remise des envois recommandés est l'entrée de l'immeuble», précise le Service clientèle du géant jaune, en réponse à une lectrice séduisante qui s'étonnait de ne plus voir grimper son facteur à l'étage, alors qu'elle venait de lui confirmer sa présence par l'interphone. Pour les

colis, en revanche, la pratique n'a pas changé: dans les zones urbaines, où la distribution des lettres et des colis est séparée, les paquets trop grands pour être placés dans la

boîte à lait sont montés chez le destinataire», précise la porte-parole du géant jaune. Si ce n'est pas le cas, il ne faut pas hésiter à le signaler à l'office postal.



La Poste Suisse SA

## Pas de virus au Groupe Mutuel

Les courriels frauduleux échaudent bon nombre de nos lecteurs. Une assurée vaudoise nous a, ainsi, transmis un message suspect envoyé par le Groupe Mutuel. Sans rien demander, elle a reçu un identifiant pour s'inscrire au système «GMnet» de l'assureur, avec un mot de passe à récupérer dans une pièce jointe. La voie royale pour un virus? Eh bien non: «Il s'agit d'un e-mail envoyé suite de la migration des anciens assurés de Supra de la plateforme en ligne «SUPRAnet» vers celle du Groupe Mutuel, explique son porte-parole, Yves Seydoux. Dans une prochaine phase, les procédures qui concernent les anciens assurés de Supra seront harmonisées avec les nôtres. La communication des codes d'accès se fera, alors, par courrier postal.»

# Menottée à sa carte de crédit

**LITIGE** | Pour pouvoir résilier sa Visa couplée à un demi-tarif CFF, il faut s'armer de patience. L'une de nos lectrices en a fait l'expérience.

En février dernier, les détenteurs d'une Visa émise par Bonuscard ont reçu une lettre les informant que les conditions générales de leur carte de crédit allaient être modifiées (*lire notre enquête du 5 mars 2015: «Carte de crédit CFF: frais en sus!» sur [bonasavoir.ch](#).*) Entre les frais dorénavant ponctionnés pour les factures papier, l'augmentation des intérêts lors de retraits d'espèces à l'étranger ou les commissions perçues pour certaines transactions, la nouvelle a eu du mal à passer. Si certains ont accepté ces modifications sans broncher, d'autres n'ont pas hésité à s'y opposer.

## Demande de résiliation

Sabine Kennel fait précisément partie des clients qui n'ont guère apprécié ces changements. En se penchant attentivement sur les nouvelles conditions, notre lectrice genevoise a eu le sentiment que l'émetteur Bonuscard leur forçait la main. C'est pourquoi elle a pris la décision d'annuler sa carte de crédit CFF combinée à l'abonnement demi-tarif. Mais, comme elle souhaitait conserver ce dernier, elle a demandé à l'émetteur de résilier sa Visa pour la remplacer par un demi-tarif classique.

## Refus des CFF

En réponse, Bonuscard lui conseille de s'adresser directement aux CFF pour obtenir un abonnement transitoire. Elle se rend alors à la gare, mais, contrairement à ce que l'émetteur précisait dans sa lettre, le guichetier refuse de lui établir un nouvel abonnement.

Face à une telle incohérence, elle demande expressément à l'émetteur d'accorder ses violons avec l'ex-régie fédérale. Et le prie, une fois encore, de mettre définitivement un terme au contrat de sa carte de crédit. En vain. Depuis cette

dernière missive, datée du 24 mars, les semaines ont passé et rien n'a bougé pour autant.

## Deux mois avant l'échéance

Interpellé sur la question, Frédéric Revaz, porte-parole des CFF, nous assure qu'un quelqu'un qui ne serait pas d'accord avec les nouvelles conditions générales de Bonuscard peut annuler en tout temps son contrat. Mais doit, même après la résiliation, garder sa Visa combinée avec le demi-tarif, jusqu'à deux mois avant l'échéance de ce dernier.

Dans le cas de notre lectrice, sa demande a donc été faite trop tôt... Elle doit dès lors encore attendre jusqu'au 7 septembre pour arriver à ses fins.

## La fin de l'abo combiné

Actuellement, il est encore possible d'avoir un demi-tarif combiné avec une Visa sans frais annuels. Un bon plan pour les usagers, puisque, en choisissant cette option, ils ne paient que 150 fr. contre 175 fr. pour le seul abonnement. Mais dès le 1<sup>er</sup> août prochain, cette solution avantageuse sera supprimée. Celui qui voudra acquérir un demi-tarif devra se tourner vers la nouvelle offre SwissPass (*lire encadré*). Et, au lieu de payer 150 fr., il devra débourser 185 fr. sans possibilité d'obtenir une carte de crédit gratuite.

En effet, cette dernière sera remplacée par la Visa Liberty-Card émise par Bonuscard toujours. Son détenteur profitera certes d'un programme de bonus – système de points cumulés qui permettra de gagner des bons CFF notamment – et des assurances liées au voyage. Cependant cette nouvelle offre aura un coût, et pas des moindres, puisqu'elle reviendra à 60 fr. par année.

Marie Tschumi



En découvrant les nouvelles conditions générales de Bonuscard, Sabine Kennel a aussitôt demandé la résiliation de son contrat.

## ZOOM

## Place au Swisspass

A partir du 1<sup>er</sup> août, la carte rouge SwissPass remplacera l'abonnement général et le demi-tarif. Un changement assez lourd de conséquences, notamment pour des questions de prix, puisque le demi-tarif passe de 175 fr. à 185 fr. Mais surtout, l'abonnement sera reconduit automatiquement, à moins de le résilier à temps, c'est-à-dire deux mois avant son échéance. Une pratique pour le moins litigieuse

qui ne laisse plus aux usagers la possibilité de le laisser échoir ou d'attendre quelque temps avant de le renouveler (*lire «SwissPass: la fausse bonne idée», B&S 5/15*). Mais les CFF promettent d'avertir à l'avance leurs clients du prochain renouvellement de leur abonnement. Et, si l'usager désire le résilier, il lui suffit d'aller à un guichet CFF ou de les avertir par courrier, en ligne ou par téléphone.

# Parce que nous pensons aujourd'hui à demain.

Les abeilles jouent un rôle clé pour notre agriculture. Nous leur offrons un nouveau chez-soi.



Découvrez le monde  
des abeilles.  
En direct sur notre  
site web!



[www.aujourdhuipourdemain.ch](http://www.aujourdhuipourdemain.ch)



# Changer de complémentaire

**ASSURANCE MALADIE** | Si vous souhaitez résilier votre complémentaire, il est temps d'entamer les démarches. Les préavis sont de trois à six mois pour la fin de l'année.

Contrairement à l'assurance maladie de base, les complémentaires sont régies par le droit privé, à savoir la loi fédérale sur le contrat d'assurance (LCA). Cela offre aux assureurs une grande liberté pour déterminer leurs conditions contractuelles, leurs prestations et l'acceptation de nouveaux clients. Il faut donc être très prudent lorsqu'on souhaite changer de police. Nos réponses aux questions essentielles.

## A quelle date puis-je résilier ma complémentaire?

La durée des contrats et les préavis ne sont pas unifiés. Il faut donc consulter les conditions générales (CGA) de votre police. Certaines vous lient pendant plusieurs années, et c'est seulement à l'échéance de ces dernières que vous pourrez résilier, en respectant un délai qui est souvent de six mois. Cela dit, la grande majorité des contrats d'un an ont un préavis de trois mois pour la fin de l'année. Concrètement, votre courrier recommandé doit alors parvenir à l'assureur au plus tard le dernier jour ouvrable du mois de septembre si le préavis est de trois mois. Notez bien qu'il s'agit de la date limite à laquelle votre lettre doit être arrivée chez l'assureur et non pas celle du cachet postal.

## A quoi dois-je être particulièrement attentif?

Avant d'envoyer votre lettre de résiliation, vous devez absolument avoir reçu une confirmation écrite de votre nouvel assureur stipulant qu'il accepte votre affiliation, faute de quoi vous risquez de vous retrouver sans couverture complémentaire. Comparer le prix et les prestations des diverses offres prend du temps. Raison pour laquelle il est vivement conseillé d'entamer les démarches le plus tôt possible.

## Peut-on résilier en cas de hausse de prime?

La LCA ne prévoit pas qu'une aug-



mentation des primes constitue en soi un motif de résiliation du contrat, mais certaines compagnies y consentent dans leurs conditions générales. Il convient de vérifier si cela vaut également en cas d'augmentation liée à un changement de classe d'âge.

## Un assureur a-t-il le droit de refuser ma demande?

Oui. Les compagnies ont toute liberté de fixer leurs primes en fonction de l'âge, du sexe ou de l'état de santé de leurs clients et peuvent tout simplement refuser une proposition sans avoir à se justifier. Elles ont aussi le droit d'émettre des réserves lorsqu'elles estiment que vous présentez un risque défavorable sur la base du rapport de santé qu'elles vous ont demandé de remplir. Cela signifie qu'elles refusent de couvrir certaines prestations pour une durée illimitée ou qu'elles fixent un délai de carence pendant lequel ces dernières ne sont pas prises en charge. Et attention: si vous omettez de signaler un élément dans le rapport, les

prestations peuvent être refusées ultérieurement. Selon votre âge et votre état de santé, il peut ainsi s'avérer très difficile de changer de complémentaire.

## Si je résilie ma complémentaire, dois-je faire de même avec mon assurance maladie de base?

Non, il s'agit de contrats complètement indépendants. Si vous avez signé dans deux compagnies différentes, le remboursement de vos factures peut néanmoins prendre plus de temps. Envoyez-les à l'assurance de base, après les avoir photocopiées, puis transmettez le décompte et les copies à votre complémentaire.

## Que se passe-t-il si je ne résilie pas mon contrat dans les délais, alors que j'en ai déjà signé un nouveau auprès d'une autre compagnie?

Selon la LCA, la double assurance est possible. Vous devrez alors payer les deux primes, parfois pendant plusieurs années, sauf si

la nouvelle compagnie accepte d'entrer en matière et de différer l'entrée en vigueur de sa police. Essayez de négocier ou contactez votre protection juridique pour vous aider.

## Je prévois un séjour de plusieurs mois à l'étranger l'an prochain. Quelles sont les options?

Vous pouvez résilier en respectant le délai de préavis. Mais, si vous craignez de rencontrer des problèmes pour conclure une nouvelle police à votre retour, vous pouvez demander la suspension de votre complémentaire. Chaque assureur a ses conditions en la matière. La plupart exigent que le séjour à l'étranger ait une durée minimale pour entrer en matière, et se réservent le droit de refuser votre demande sans justification. Les frais varient fortement et peuvent atteindre 30% de la prime annuelle.

Sébastien Sautebin

Plus d'informations dans notre guide pratique «Toutes vos assurances», voir page 24 et commande en page 32.



# Des grillades au goût d'additifs

**BARBECUE** | De nombreuses préparations de viande contiennent des additifs. Petit tour d'horizon de ce qu'on peut trouver.

Pour les Helvètes, faire des grillades est un incontournable de l'été au même titre que piquer une tête dans le lac. Si la saucisse reste un must, les autres genres de viandes ne sont pas en reste. Brochettes, escalopes, steaks hachés ou même un rôti, les déclinaisons sont infinies.

Oui, mais voilà, ces mets ne contiennent pas toujours que de la viande. Très souvent, les fabricants rajoutent des additifs et d'autres ingrédients comme du sel, des épices ou même du sucre, comme la loi le permet pour les préparations à base de viande (*lire «Eclairage»*). Les merguez, cervelas, saucisses de veau et autres viandes marinées ne font pas exception.

Pour savoir ce que renferment ces préparations, nous avons fait un pointage en décryptant les étiquettes d'une trentaine de produits vendus dans les Migros, Coop, Lidl et Aldi.

## Une kyrielle de codes E

Les additifs peuvent être de différents types.

➤ **Les colorants** sont employés pour colorer ou redonner de la couleur à une denrée alimentaire. Aucune des listes d'ingrédients que nous avons passées au crible n'en mentionnait.

➤ **Les antioxydants** retardent la dégradation des aliments au contact de l'air.

➤ **Les conservateurs** ralentissent

la détérioration des aliments et le développement des bactéries, des moisissures et des levures.

➤ **Les émulsifiants** rendent le mélange homogène ou aident à conserver son homogénéité.

➤ **Les acidifiants** régulent l'acidité des aliments. On les emploie pour allonger la durée de conservation et/ou influencer leur goût.

## Indésirables phosphates

Il ne faut cependant pas jeter le bébé avec l'eau du bain: tous les additifs ne sont pas forcément mauvais pour la santé. La majorité d'entre eux ne posent pas de problèmes. Parfois, ils se révèlent même utiles. En revanche, certains

d'entre eux sont douteux comme les diphosphates (E450), les triphosphates (E451) et les polyphosphates (E452). Ces substances présentent des risques non négligeables pour la santé, comme le souligne notre base de données (*lire l'encadré ci-contre «Application codes E»*). Elles peuvent provoquer de l'asthme et des allergies et, à fortes doses, des dysfonctionnements du métabolisme. Les phosphates sont des stabilisants utilisés aussi comme agents de rétention d'eau. Or, qui dit rétention d'eau dit aussi plus de poids, et donc un prix plus élevé! Selon la loi, les fabricants peuvent ajouter au maximum 5 g de phosphates par kilo.



Lisa Thorbergli

Les huit produits qui en contenaient: la saucisse à rôtir de veau Terra Suisse (Migros), les brochettes de porc «fermier» épices (Migros), les Appenzeller Cervelas (Migros), les Bernerli ATM (Coop), les Chipolata de veau (Coop), le St. Galler Schüblig (Coop), Party Griller (Coop), le steak de filet de porc mariné (Lidl).

#### Gare aux nitrites!

La présence de nitrite de sodium (E250) est également problématique. Utilisé pour fixer la couleur de la viande et prévenir le développement de la bactérie responsable du botulisme, ce conservateur n'en demeure pas moins potentiellement cancérigène et peut provoquer des migraines ou des allergies. Il doit, par conséquent, être consommé avec modération.

Les six produits qui en contenaient: la salsiccia de veau de Bell (Coop), Bernerli ATM (Coop), St. Galler Schüblig (Coop), les Appenzeller Cervelas (Migros), les

mini Burger (Lidl), la saucisse tressinoise (Lidl).

#### L'incontournable glutamate

Que dire encore du glutamate de sodium (E621), l'un des exhausteurs de goût les plus utilisés par l'industrie agroalimentaire? Il a la particularité de rendre les aliments plus goûteux, mais, revers de la médaille, il présente des risques neurotoxiques ou d'allergie et augmente également l'appétit. En effet, plusieurs études ont mis en évidence le risque d'obésité et de diabète qu'il provoque chez les rats. Attention: il peut se dissimuler incognito dans une multitude d'ingrédients: protéines de caséine hydrogénées, caséinates, huiles végétales hydrogénées, extrait de levure, huile de maïs, gélatine et... on en passe.

#### Antioxydants

Nous avons également relevé la présence de plusieurs antioxydants, pour éviter la décoloration due à l'oxydation. Il s'agit principa-

lement d'ascorbate de sodium (E301) et d'acide ascorbique (E300). Si le premier ne présente aucun danger, le second, en revanche, peut provoquer une usure des dents. Il peut également avoir un effet laxatif à hautes doses. Les fabricants ont également pimenté leurs recettes avec quelques acidifiants, tels que l'acétate de sodium (E262), l'acide lactique (E270), le citrate de sodium (E331) ou l'acide citrique (E330). Ce dernier présente des risques d'allergie importants et peut attaquer l'émail des dents à fortes doses ou en cas de sensibilité.

#### Du sucre aussi!

Enfin, parmi les assaisonnements utilisés, nous avons aussi constaté la présence de sucre ou de dérivés de sucre dans la quasi-totalité des «viandes» à griller. Les salsiccia de veau de Coop et les brochettes «fermier» de porc épices au paprika de Migros, par exemple, contenaient de la maltodextrine, un sucre transformé industriellement et utilisé comme arôme ou pour améliorer la solubilité de certaines substances. Le steak au poivre Naturafarm de la Coop et les brochettes de bœuf «Hussard» de Aldi renfermaient, eux, du glucose. Les grillades de poulet Chili-lime (Aldi) mentionnaient la présence de fructose et les beefburgers provençale de Coop du saccharose. C'est également le cas des Mini Bacon Burger de Lidl et des hamburgers de bœuf de Aldi.

#### Marinade au naturel

Les marinades industrielles donnent du goût aux viandes et autres mets grillés, c'est un fait. Mais nombre d'entre elles contiennent des additifs alimentaires. A chaque consommateur donc de décider en quelle quantité il est prêt à les tolérer dans son assiette. Ceux qui souhaitent les éviter peuvent réaliser une marinade maison. Mélanger deux cuillères à thé de sel, trois cuillères à café d'huile et 0,8 dl d'eau et répartir sur le morceau de viande (1 kg). Ajouter de l'ail, du romarin, des oignons ainsi qu'un peu de vin rouge pour la viande ou du miel pour le poulet ou le porc. Laisser reposer au frigo deux jours et sortir la viande 30 minutes avant de la mettre à griller.

Chantal Guyon

#### ÉCLAIRAGE

## Viande, préparation de viande ou produit de viande?

L'ordonnance sur les denrées alimentaires d'origine animale distingue la viande des préparations de viande et des produits de viande.

➤ La viande comprend toutes les parties comestibles du corps d'animaux appartenant aux espèces autorisées, dont les bovidés, le gibier, les cervidés, la volaille domestique ou les lapins, notamment. Les fabricants peuvent y ajouter trois colorants (E129, E133, E155), uniquement à des fins de marquage de salubrité.

➤ La préparation de viande se caractérise par l'ajout de denrées alimentaires, de condiments ou d'additifs, voire a subi un traitement insuffisant pour en modifier à cœur la structure fibreuse et lui faire perdre ainsi ses caractéristiques. La viande hachée est assimilée aux préparations de viande lorsqu'elle contient plus de 1% de sel.

➤ Les produits à base de viande sont obtenus par transformation de la viande ou de préparations de viande. Lorsqu'on les coupe par le milieu, ils ne présentent plus les caractéristiques propres à la viande.

#### EN UN CLIC

## Application «Codes E»

Bon à Savoir pense à vous: si vous êtes dans les rayons d'un supermarché, notre application «Codes E» (4 fr.) téléchargeable sur l'App Store et Google Play permet de décoder ce que l'industrie tente de cacher. Elle informe non seulement des risques et des éventuelles contre-indications pour les personnes suivant un régime (gluten, etc.), mais aussi en expliquant à quoi sert chaque additif et dans quels aliments on le trouve le plus souvent. L'application peut également être consultée sur notre site [bonasavoir.ch](http://bonasavoir.ch) (gratuit pour les abonnés).



**CHAPEAU!**

:-)

**Une chaise cassée,  
quatre remboursées**

**L**a chaise que Sara Leresche a achetée chez Interio, à Etoy, s'est endommagée à deux mois de l'échéance de la garantie de deux ans. Comme elle faisait partie d'un

lot, l'enseigne a remboursé non pas une, mais bel et bien le tout, soit quatre pièces. «Bravo pour cette considération envers les clients!» réagit la Vaudoise de Ballaigues.

**Remplacé sans broncher**

«J'ai perdu récemment une pièce de roulement de mon humidificateur Boneco. C'est un appareil que j'ai acheté il y a plus de six ou sept ans», relate Frank, notre lecteur

genevois. Après une prise de contact avec le support technique de l'entreprise, il a reçu gratuitement l'élément manquant sans avoir à apporter la moindre preuve ou justification.

**Pas incassable mais immortel**

**F**ace à l'obsolescence programmée souvent dénoncée, il y a des entreprises qui jouent la carte de la garantie «sans limites de temps». C'est le cas du fabricant de couteaux suisses Victorinox qui applique pareille condition pour ses

différents produits hormis l'électronique (deux ans). C'est ainsi qu'un lecteur a reçu trois ressorts de rechange et une notice lui permettant de réparer les ciseaux de son couteau suisse âgé d'une dizaine d'années. *ld*

**DE QUI SE MOQUE-T-ON?**

:-()

**Une TV HD sinon rien**

**L**es opérateurs suisses aiment proposer de nouveaux produits à leurs clients par téléphone. C'est ainsi que Swisscom a appelé une lectrice d'Assens (VD), pour lui recommander un abonnement Vivo light englobant l'internet, la télévision et le téléphone, pour 65 fr./mois au lieu de 69 fr., la cliente ayant déjà un forfait mobile. Notre lectrice demande alors à son interlocutrice si cela implique du nouveau matériel et obtient comme réponse: «Non, il y a juste un routeur, mais il est compris dans l'abonnement.» Lors d'un second échange, on l'informe que les frais d'installation et d'activation lui seront offerts.

Lorsque le technicien passe à son domicile, il amène non pas un mais plusieurs boîtiers, dont l'un coûtant 200 fr. La Vaudoise refuse en arguant qu'elle n'a pas été prévenue. L'employé appelle alors Swisscom qui confirme qu'elle n'a rien à

payer. Mais, en s'approchant de la télévision, il constate que le modèle n'est pas compatible avec la haute définition (HD). Par conséquent, notre lectrice doit se procurer un nouvel écran pour pouvoir profiter de l'offre! Le technicien rappelle l'opérateur et ce dernier convient d'envoyer un bon de 100 fr.

Elle reçoit finalement deux bons pour un total 300 fr., mais valables uniquement dans les shops Swisscom ou pour des factures, et donc d'aucune utilité pour résoudre le problème rencontré.

L'opérateur reconnaît l'erreur: «Quelque chose est manifestement allé de travers, admet le porte-parole, Christian Neuhaus. Nos collaborateurs doivent se référer à un questionnaire précis afin d'éviter ce genre de mésaventures. Cela ne devrait pas arriver.» Il convient donc d'être attentif avant d'accepter de telles offres par téléphone. *ld*

Publicité

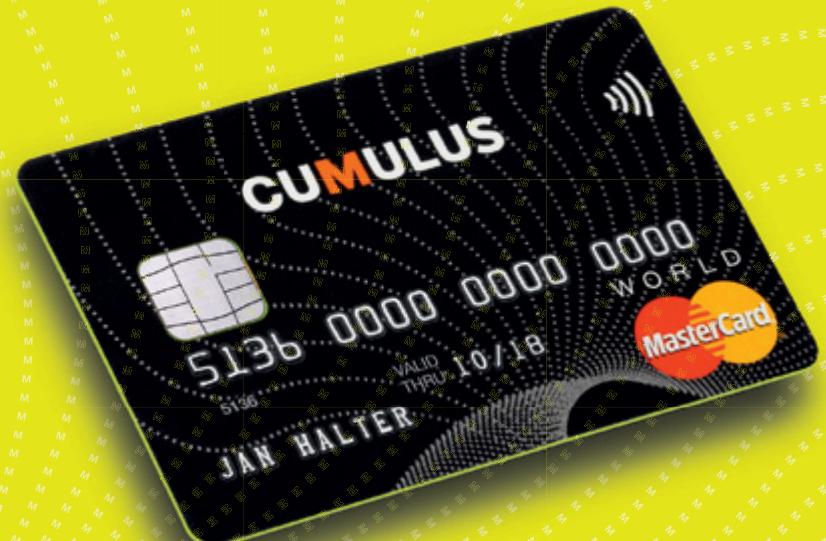
# C'EST BON À SAVOIR:

## LA CUMULUS-MASTERCARD EST GRATUITE\* ET LE RESTE.

- \*Pas de cotisation annuelle, ni les années suivantes
- Carte gratuite pour votre partenaire
- Collecte de points Cumulus dans le monde entier



Commandez votre carte jusqu'au 19.7.2015  
et recevez 3000 points de bonus! Pour ce faire, remplissez  
dûment le formulaire en ligne sur [cumulus-mastercard.ch](http://cumulus-mastercard.ch) ou  
demandez-le au 044 439 40 27 ou dans votre magasin Migros.



**MIGROS**  
M comme Meilleur.

# Loyers: ça baisse, ça baisse!

**CONTRATS DE BAIL** | L'Office fédéral du logement vient d'annoncer une nouvelle baisse historique du taux de référence. Pour les locataires qui en font la demande, cette bonne nouvelle présage de potentielles diminutions de loyer.

Encore plus bas, toujours plus bas : si les taux crèvent le plancher, les loyers devraient logiquement suivre le même chemin. Mais, pour faire valoir ce droit, mieux vaut connaître la marche à suivre.

## Qui peut prétendre à une baisse de loyer?

Tous les locataires de baux d'habitation et commerciaux dont le loyer est soumis aux variations du **taux hypothécaire de référence**. La plus grande majorité des logements sont concernés. Certains baux de longue durée – le plus souvent des commerces, plus rarement des appartements – sont toutefois calculés selon l'indice des prix à la consommation. Par conséquent, ils ne peuvent bénéficier de la chute des taux hypothécaires. Ces contrats dits «indexés» doivent être conclus pour une durée minimale de cinq ans. Il n'est dès lors possible de requérir une baisse en fonction du taux de référence que pour les échéances du bail, soit au mieux tous les lustres.

## Comment s'y prendre?

**La diminution de loyer n'est pas automatique.** Il est donc nécessaire de faire la demande par lettre recommandée au propriétaire ou à la gérance, s'il y en a une (*lire encadré*). La missive doit être signée par tous les titulaires du contrat. La baisse n'est pas rétroactive : elle ne peut entrer en vigueur que si le préavis et l'échéance contractuelle sont respectés. Ainsi, si le bail se renouvelle d'année en année le 30 septembre, moyennant un préavis de quatre mois, la requête devra parvenir au bailleur au plus tard le 31 mai qui précède, pour une entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> octobre.

## Ma demande pourrait-elle être refusée?

**Oui, mais seulement dans certains cas définis par la loi.** Le propriétaire peut ainsi alléguer que le loyer en question est inférieur aux prix pratiqués dans le quartier pour des objets similaires ou que le rendement de son immeuble est insuffisant. Il peut aussi opposer des travaux à plus-value ou une notable augmentation de ses coûts d'exploitation. Mais ces excuses sont souvent données à la légère : si le locataire conteste, le propriétaire doit fournir toutes les pièces permettant un examen précis des motifs avancés.



qués dans le quartier pour des objets similaires ou que le rendement de son immeuble est insuffisant. Il peut aussi opposer des travaux à plus-value ou une notable augmentation de ses coûts d'exploitation. Mais ces excuses sont souvent données à la légère : si le locataire conteste, le propriétaire doit fournir toutes les pièces permettant un examen précis des motifs avancés.

## Que faire si j'estime qu'un refus est injustifié?

**Lorsque le bailleur reçoit une demande de diminution de loyer, il doit y donner suite dans le mois qui suit.** Dans le cas où sa réponse est insatisfaisante, le locataire éconduit doit saisir la Commission de conciliation en matière de baux à loyer dans les trente jours dès réception du refus (total ou partiel). S'il ne répond pas, il est nécessaire de saisir cette autorité dans les soixante jours dès la première requête (*lire encadré*). Si cette dé-

marche n'est pas faite, la baisse ne pourra pas entrer en vigueur pour l'échéance demandée.

## Si j'entre en conflit avec mon bailleur, vais-je perdre mon logement?

**Non.** La loi offre au locataire en procédure une protection accrue. Ainsi, tant que dure le litige, le bailleur n'a pas le droit de résilier le bail,

hormis en cas de faute grave, de loyers impayés ou de besoin urgent des locaux. Cette couverture s'étend à trois ans après la clôture du cas, à moins que le procès ne soit perdu sur toute la ligne. Et les congés de représailles sont de toute manière annulables dans les situations où il est facile de démontrer des motivations peu honorables du propriétaire.

Silvia Diaz

## ASTUCES

### Calculer pour ne pas se faire arnaquer

A quelle baisse puis-je prétendre? Mon propriétaire m'a-t-il vraiment accordé l'intégralité de la diminution à laquelle j'ai droit? Comment dois-je rédiger mes courriers?

Afin de faciliter vos démarches, Bon à Savoir met à disposition sur [bonasavoir.ch/loyer.php](http://bonasavoir.ch/loyer.php) un calculateur de loyer par région simple et rapide. Vous pourrez également y télécharger des modèles de lettres pour faire une demande à votre bailleur ou vous adresser à l'autorité de conciliation si vous n'obtenez pas de réponse ou pas satisfaction. Rendez-vous sur [bonasavoir.ch/lettres-type.php](http://bonasavoir.ch/lettres-type.php)

Une enquête menée  
en collaboration  
avec **On en parle**



# Des cacahuètes non déclarées dans le paprika et le cumin

**ALLERGIES** | Tout comme ses voisins européens, la Suisse est touchée par plusieurs cas de contamination d'épices par des allergènes non déclarés. A la suite de nos analyses, Globus a retiré deux produits du marché.

Depuis le début de l'année, pas moins de huit rappels d'épices se sont succédé chez nos voisins européens. Avec une cause identique: la présence de substances allergènes non déclarées – amandes ou arachides – dans le produit. Ce nouveau scandale alimentaire ne se limite pas au Vieux-Continent: aux Etats-Unis, on relève quatre cas similaires depuis le 1<sup>er</sup> avril dernier. Afin de déterminer si la Suisse est, elle aussi, touchée, *Bon à Savoir*, en partenariat avec l'émission de la RTS *On en parle* a fait analyser dix-huit épices en poudre vendues dans les grandes surfaces par le Laboratoire Biosmart, à Berne. Objectif: traquer les traces d'amandes et de cacahuètes

dans les échantillons, au moyen de la méthode d'analyse dite «ELISA».

Sur les emballages de nos épices (16 préparations de paprika et 2 de cumin en poudre), nulle mention de la présence d'allergènes, à l'exception du paprika de Denner, qui en liste six – mais pas l'arachide. Et pourtant: les experts de notre laboratoire ont retrouvé, dans quatre articles, des traces de cacahuètes: le *Paprika Doux* de Denner justement, le *Bio paprika hongrois* de Coop ainsi que les *Paprika fort* et *Cumin moulu* de Globus. Soit plus de 20% de notre échantillon!

## «Ces résultats sont inquiétants»

Confronté à nos résultats, l'Of-

fice fédéral de la sécurité alimentaire (OSAV) ne s'alarme pas, car la norme légale suisse est largement respectée: les allergènes ne doivent être déclarés que lorsque leur teneur atteint 1000 mg/kg du produit concerné. Avec des quantités comprises entre 2,6 et 4,7 mg/kg, nos quatre échantillons fautifs sont donc bien en deçà. Mais peuvent-ils tout de même poser problème à une personne fortement allergique? Oui, répond sans aucune ambiguïté David Spoerl, chef de clinique à l'Unité d'allergologie des HUG: «Ces résultats sont inquiétants, d'autant plus qu'il s'agit d'arachide, l'allergène par excellence. Des doses infimes suffisent. Parfois, il n'est même pas nécessaire d'en ingérer: un baiser sur

les lèvres de quelqu'un qui en a consommé peut suffire à provoquer une réaction anaphylactique chez les personnes les plus sensibles. Celle-ci peut ensuite affecter des organes vitaux, dans le pire des cas.»

## Même des traces devraient être signalées

Chez les grands distributeurs concernés, on ne s'explique pas comment des cacahuètes ont pu s'inviter dans leurs épices. Selon Coop et Denner, leurs fournisseurs ne traitent, d'ailleurs, pas d'arachides dans leurs locaux. Denner se réfugie derrière la norme légale et déclare n'envisager aucune mesure pour éviter que ce problème ne se représente. Coop, quant à elle, a



## Quatre épices contiennent des traces de cacahuètes

### Paprika



Marque	Le Gusto	Kania	Kania	Delica/Migros	Delica/Migros	Delica/Migros	Coop Qualité & Prix	Coop Qualité & Prix
Désignation	Paprika edelsüß	Paprika edelsüß	Paprika Rosen scharf	Paprika Doux	Paprika Délicatesse	Paprika Fort	Paprika Doux	Paprika Fort
Acheté chez	Aldi	Lidl	Lidl	Migros	Migros	Migros	Coop	Coop
Prix payé	0.55 fr.	0.59 fr.	0.59 fr.	1.20 fr.	1.30 fr.	1.35 fr.	1.30 fr.	1.30 fr.
Contenance	50 g	50 g	50 g	37 g	37 g	37 g	33 g	30 g
Prix au kilo	11.00 fr.	11.80 fr.	11.80 fr.	32.43 fr.	35.14 fr.	36.49 fr.	39.39 fr.	43.33 fr.
Composition	Paprika	Paprika	Paprika	Paprika	Paprika	Paprika	Paprika	Paprika fort
Provenance	Espagne, Asie	Amérique du Sud, Asie du Sud-Est	Amérique du Sud, Asie du Sud-Est	Espagne, Pérou	Hongrie	Espagne, Pérou	Hongrie, Espagne	Hongrie, Espagne
Présence d'amandes <sup>(1)</sup>	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Présence d'arachides <sup>(1)</sup>	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Quantité d'arachides mesurée	-	-	-	-	-	-	-	-
Appréciation	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon

En cas d'égalité, classement selon le prix au kilo. <sup>(1)</sup> Le seuil de détection est fixé à 2,5 mg/kg. <sup>(2)</sup> Aussi disponible chez Manor. <sup>(3)</sup> Peut contenir des traces de gluten, de lait, d'oeuf, de sésame, de céleri et de moutarde.



procédé à une contre-analyse sur les produits en question, qui a confirmé nos résultats. Mais elle ne compte pas, pour l'heure, procéder au rappel du *Bio Paprika hongrois*. Selon le grand distributeur, la teneur en cacahuètes que nous avons mesurée se situe bien en deçà du seuil de déclenchement d'une réaction allergique, estimé à 0,2 mg par repas pour l'arachide.

Nadège Müller, diététicienne diplômée au Service nutrition de l'Hôpital neuchâtelois (HNE), conteste cet argument: «Le seuil à partir duquel le patient peut sentir la présence de l'allergène et être en danger après son ingestion est très variable.» Le chiffre de 0,2 mg retenu par les spécialistes correspond, en effet, à la quantité en dessous de laquelle 99% des personnes allergiques ne développent pas de réaction. Or, les deux spécialistes sont formels: il arrive que des personnes soient sensibles à des taux bien inférieurs. «Un patient peut, par exemple, réagir à la suite de l'ingestion d'un aliment contaminé par des ustensiles qui ont servi à la préparation d'un mets contenant l'allergène. La présence de traces, même infimes, devrait

donc être mentionnée sur l'emballage», conclut Nadège Müller.

### Seul Globus retire ses produits des rayons

Pour protéger non pas 99% mais 100% de la population allergique, un principe de tolérance zéro est déjà appliqué dans l'Union européenne: les produits sont retirés du marché dès qu'il y a détection d'allergènes non déclarés, quelle que soit la quantité mesurée. En mars dernier, un lot de pili-pili en poudre ne contenant qu'1,7 mg/kg d'arachides a, ainsi, été retiré du marché en Belgique.

A la suite de notre test, seul Globus a pris ses responsabilités en retirant ses deux articles incriminés des rayons. Du côté de Coop, de Denner et des chimistes cantonaux, rien ne bouge: on se montre peu pressé d'appliquer le principe de précaution. Et la situation ne semble pas prêt de changer: selon le collaborateur scientifique de l'OSAV Urs Stalder, il serait, ainsi, difficile de fixer plus bas que 1000 mg/kg la limite au-delà de laquelle un allergène doit être déclaré sur l'étiquette, car de tels seuils seraient impossibles à assurer par l'industrie! *Vincent Cherpillod / Carole Despont*

								Cumin	
Delica/Migros	Globus	McCormick	McCormick	McCormick	Denner	Coop Naturaplan	Globus	McCormick	Globus
Bio Paprika Doux	Paprika doux	Paprika Delikatess doux	Paprika Rosen Fort	Paprika Edelsüss mi-fort	Paprika Doux	Bio Paprika hongrois	Paprika fort moulu	Cumin moulu	Cumin moulu
Migros	Globus	Coop <sup>(2)</sup>	Coop <sup>(2)</sup>	Coop <sup>(2)</sup>	Denner	Coop	Globus	Globus	Globus
1.75 fr.	5.60 fr.	4.30 fr.	4.30 fr.	4.30 fr.	0.60 fr.	1.95 fr.	5.90 fr.	Coop <sup>(2)</sup>	5.90 fr.
40 g	55 g	39 g	38 g	38 g	50 g	33 g	50 g	32 g	60 g
43.75 fr.	101.82 fr.	110.26 fr.	113.16 fr.	113.16 fr.	12.00 fr.	59.09 fr.	118.00 fr.	150.00 fr.	98.33 fr.
Paprika	Paprika doux	Paprika Delikatess mild	Paprika, Poivre de Cayenne	Paprika Edelsüss mi-fort	Paprika doux, moulu <sup>(3)</sup>	Paprika doux bio	Paprika fort de Bulgarie	Cumin moulu	Cumin du Moyen-Orient, d'Inde
Espagne	Afrique du Sud	Espagne, Hongrie	Espagne, Hongrie	Espagne, Hongrie	Chine	Hongrie	Afrique du Sud	Turquie, Syrie, Inde, Chine	Afrique du Sud
Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Non	Non	Non	Non	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
-	-	-	-	-	2,6 mg / kg	2,8 mg / kg	4,7 mg / kg	-	4 mg / kg
Bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Peu satisfaisant	Peu satisfaisant	Peu satisfaisant	-	Peu satisfaisant

## Le Viagra contre le paludisme

Bien connue pour lutter contre les problèmes d'érection, la petite pilule bleue semble contenir d'autres vertus. Selon une étude publiée en mai dans la revue scientifique *PLOS Pathogens*, le citrate de sildénafil – commercialisé sous l'appellation Viagra – serait capable de stopper la transmission du parasite responsable du paludisme. Reste aux chercheurs franco-britanniques à trouver une molécule similaire qui ne provoque pas d'effets secondaires automatiques. Rappelons également qu'il s'agit, pour l'instant, d'une étude *in vitro*. Des tests sur l'homme doivent encore être réalisés. Ces résultats restent encourageants pour une maladie qui, selon l'Organisation mondiale de la santé, a été à l'origine de plus de 500 000 décès en 2013.



J. Hammon et al.

## Quelle saucisse pour le barbecue?



«J'ai lu que griller des saucisses serait dangereux pour la santé. Est-ce vrai?» se demande un lecteur. Une consommation occasionnelle ne pose pas de soucis particuliers. Toutefois, les saucisses de couleur rougeâtre, telles que cervelas, saucisses de Vienne ou à rôtir contiennent des nitrites (*lire pages 10-11*). C'est pourquoi, il est recommandé de ne pas en griller ni d'en rôtir trop régulièrement. Car, sous l'effet de la chaleur, les nitrites se transforment en nitrosamines, qui sont cancérogènes. A noter que les saucisses blanches, comme celles de veau ou les chipolatas ne renferment pas de nitrites. Vu leur teneur en graisse et en sel, la modération reste néanmoins de mise.

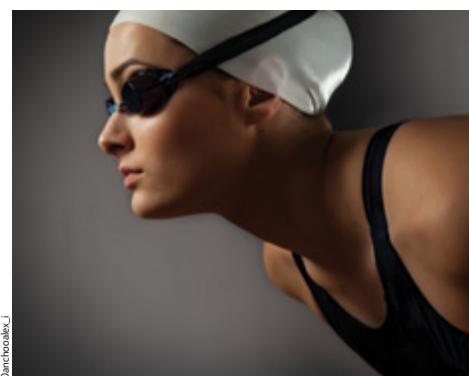
## Des bambins sauvés grâce à l'impression en 3D

La technologie 3D n'a pas fini d'étonner. Souffrant d'une sévère affection des voies respiratoires – la trachéomalacie – trois nourrissons américains ont pu être soignés grâce à une prothèse créée avec une imprimante 3D. «Avant cela, ces jeunes enfants avaient peu de chance de survie», précise le Dr Green, un des principaux acteurs

de ce traitement expérimental. Ainsi, le premier des trois patients, âgé de 3 mois, lors de l'intervention en 2012, a maintenant 3 ans. «Il est actif, va à l'école maternelle et a un bel avenir», se félicite le spécialiste. Fabriquée en polymère biodégradable, la prothèse doit se dissoudre progressivement avant d'être absorbée et éliminée par l'organisme.

## Arthrose et natation

«Mon médecin vient de me diagnostiquer un début d'arthrose au genou. Or, je suis une grande adepte de natation. Puis-je continuer à pratiquer ce sport?» questionne une lectrice. Oui. L'activité en piscine est même particulièrement recommandée. Elle permet d'effectuer des mouvements fluides et la poussée verticale de l'eau réduit la charge sur l'articulation. Cependant, on évitera toute rotation du genou, telle que la brasse. Celui qui ne maîtrise pas le



D. H. Boenigk

crawl ni la nage sur le dos, peut se tourner vers l'aquawalking en eau profonde. Il suffit de se munir d'un dispositif de flottaison.

## Le dosage ne compte pas

Même nombre de comprimés. Même substance active. Même prix. Et, pourtant, le médicament Betmiga se décline en deux emballages, avec un principe actif par comprimé qui passe du simple au double! «Cela laisse songeur», s'exclame une lectrice. Michaela Kozelka, porte-parole de l'Office fédéral de la santé publique, confirme que certains remèdes figurent sur la liste des spécialités avec un coût identique, malgré un dosage différent. On parle, dans ce cas-là, de prix unitaire. En d'autres termes, le coût du traitement est le même pour chaque patient, peu importe la dose de principe actif prescrit.

## Le glyphosate au pilori!

Les résultats d'analyses publiés en avril par nos confrères allemands de *Gesundheitstipp* font frémir! Sur la moitié des 40 personnes testées, on a trouvé des traces de glyphosate entre 0,2 et 0,9 µg/l dans leur urine. La pression monte en Suisse à l'égard de cet herbicide récemment classé comme «cancérogène probable» par le Centre international de recherche sur le cancer. En dépit du fait que l'Office fédéral de l'agriculture (OFG) continue de considérer le glyphosate comme inoffensif, Coop a retiré de son assortiment tout produit qui en contient, et ce depuis le 18 mai dernier. Migros en a fait de même depuis le 26 mai et indique que les articles de sa propre marque Mioplant renferment une autre substance. En revanche, d'autres distributeurs se montrent plus timides. Landi dit avoir réduit son offre en la matière et proposer d'autres produits qui en sont exempts. Jumbo, de son côté, se défend de respecter les dispositions légales en vigueur. Hornbach entreprend aux dernières nouvelles des recherches et des contrôles supplémentaires.

# Internet à deux vitesses chez Swisscom

**FIBRE OPTIQUE** | Chez le géant bleu, un fossé sépare villes et campagnes en matière de raccordement à internet et de tarifs.

Wingo, la nouvelle offre de Swisscom, garantit une vitesse de téléchargement ultra-rapide. Pour 75 fr. par mois, l'abonné surfe sur la toile à une vitesse de 250 mégabits par seconde (Mbit/s). Le raccordement fixe est compris dans le prix pour ceux qui le souhaitent (*voir tableau*). Moyennant un supplément de 14 fr., on disposera encore de 150 chaînes de télévision, dont 50 en haute définition.

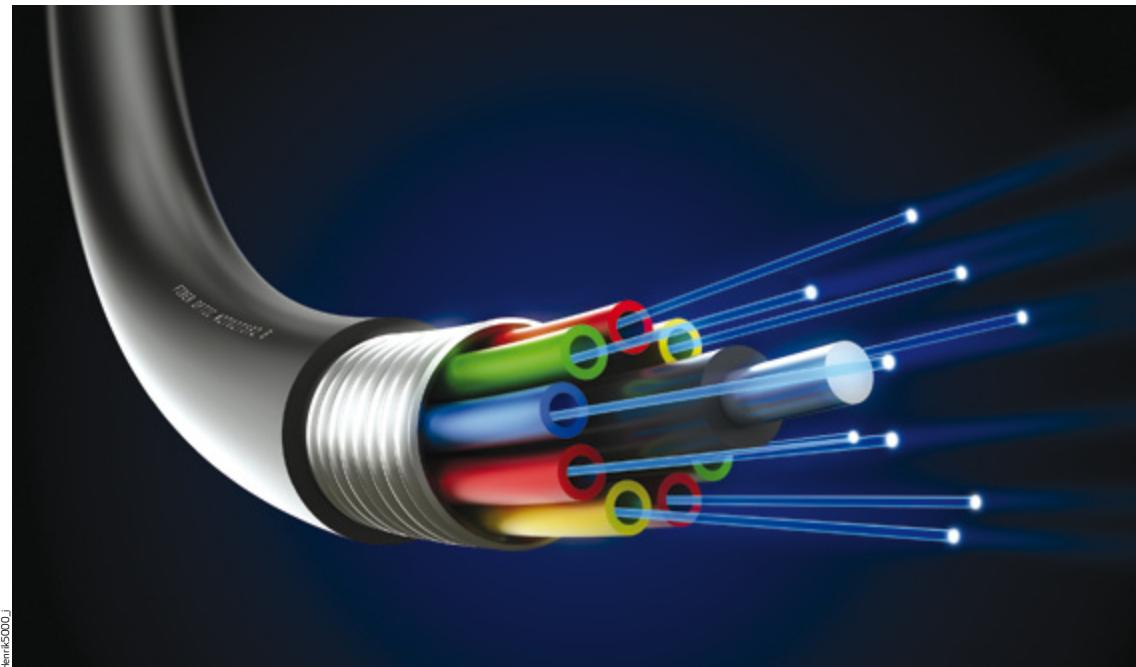
## Citadins privilégiés

La promotion de ce nouvel abonnement se veut branchée, et pour cause! Pour en profiter, il faut en effet habiter une localité reliée au réseau de fibre optique. Or, en Suisse, seul le tiers des ménages est raccordé (*lire encadré*).

En Suisse romande, les bords du Léman sont bien desservis, alors que l'Arc jurassien fait figure de parent pauvre. Les cantons de Neuchâtel et du Jura ne sont pas encore approvisionnés, ni, du reste, la campagne romande. Et la couverture varie même selon les quartiers, voire dans les immeubles. Tous les ménages des communes signalées comme telles ne sont donc pas forcément reliés. Pour savoir si c'est le cas, rendez-vous sur [wingo.ch](#)

«Nous planifions le raccordement à la fibre optique d'autres villes ou régions, relève Christian Neuhaus, porte-parole de Swisscom. Mais nous ne communiquons pas de détails à ce propos.» Mieux vaut donc ne pas être pressé si l'on habite La Chaux-de-Fonds, Charmey ou Goumoëns-le-Jux.

Dans ces localités, on se contentera des offres desservies par le



câble en cuivre, avec les abonnements Vivo moins avantageux. L'abonnement Vivo M coûte 99 fr. par mois, sans téléphone fixe. A ce prix, soit 10 fr. de plus que l'abonnement Wingo, la vitesse de téléchargement est nettement plus lente (100 Mbit/s) et les chaînes de télévision moins nombreuses (100 au lieu de 150 avec Wingo et seulement 40 en HD). Pour disposer d'un raccordement fixe, il faudra encore débourser 30 fr., mais dans ce cas, les communications sont incluses.

Comment justifier une telle discrimination pour les ménages connectés par le cuivre? Swisscom explique s'adresser en priori

ité avec Wingo à une clientèle prête à se passer de la hotline gratuite. En cas de problème, il faudra, en effet, envoyer un courrier électronique ou payer l'appel (1.50 fr. la minute à partir du

réseau fixe). A ses autres clients, le conseil est gratuit, soit par le biais de l'assistance téléphonique, soit dans les filiales Swisscom.

Thomas Lattmann / chr

## Offres combinées de Swisscom

	Wingo	Vivo M
Technologie	Fibre optique	Câble en cuivre
Internet	250 Mbit/s <sup>(1)</sup>	100 Mbit/s <sup>(2)</sup>
Téléphone fixe	Inclus	En sus
Télévision digitale	150 chaînes dont 50 HD, possibilité d'enregistrement	100 chaînes dont 40 HD, sans possibilité d'enregistrement
Prix mensuel	89 fr.	99 fr.

Débits à partir du 8.06.2015.

<sup>(1)</sup> 250 Mbit/s en download (téléchargement) et de 25 Mbit/s en upload.

<sup>(2)</sup> 100 Mbit/s download, 20 Mbit/s upload.

## ÉTAT DES LIEUX

### La fibre optique en Suisse romande

En Suisse romande, 34 localités sont reliées au réseau de fibre optique au 20 mai 2015. C'est ainsi le cas de la plupart des villes de taille moyenne et des capitales cantonales, à l'exception notable de l'Arc jurassien (cantons de Neuchâtel et du Jura ainsi que le Jura bernois à part Biel/Bienne). Attention: la couverture n'est pas encore totale dans ces localités. En voici la liste, par ordre alphabétique: Aire-la-Ville, Bas-

Intyamon, Biel/Bienne, Carouge (GE), Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg, Coissins, Ecublens (FR), Fribourg, Genève, Gland, La Brillaz, Lancy, Lausanne, Le Grand-Saconnex, Marly, Martigny, Ménières, Meyrin, Montreux, Morat, Neyruz (FR), Nyon, Onex, Prangins, Rueyres-les-Prés, Semsales, Sion, Thônex, Vernier, Veyrier, Vich, Villars-sur-Glâne, Yverdon-les-Bains.



# Un p'tit trou et la balade se dég

**SETS DE RÉPARATION** | Pour rafistoler un pneu crevé, on n'a pas encore trouvé mieux que les rustines. Autocollants et sprays anticrevaison sont certes plus rapides, mais moins efficaces.

Un petit caillou pointu suffit à stopper net l'enthousiasme du cycliste. Une fois épousé le répertoire de gros mots, il faudra démonter la roue et colmater la fuite. On trouve, aujourd'hui, trois for-

mules à glisser dans sa sacoche: les rustines traditionnelles, les autocollants et les bombes anticrevaison. Pour les départager, nous en avons confié une douzaine à un laboratoire spécialisé (*lire encadré*).

Verdict: alors que tous les kits de réparation traditionnels remplissent irréprochablement leur mission, seule une rustine autocollante, le *Metal Kit* de Lezyne, empêche toute fuite d'air.

Les trois autres boîtes d'adhésifs sont jugées peu efficaces sur une grosse perforation. Idem pour les deux bombes anticrevaison qui ont échoué à reboucher le gros trou. Nous leur avons tout de



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

## Rien ne remplace le papier de verre, la colle et les rustines



Marque	Désignation
Acheté chez	
Prix payé	
Système	
Contenu	
<b>1 Efficacité de la réparation</b>	<b>70%<sup>(1)</sup></b>
<b>2 Maniement</b>	<b>20%<sup>(1)</sup></b>
<b>3 Durée de l'opération</b>	<b>10%<sup>(1)</sup></b>
<b>Note finale</b>	<b>5.7</b>
<b>Appréciation globale</b>	<b>Très bon</b>

Marque	Désignation	Efficacité de la réparation	Maniement	Durée de l'opération	Note finale	Appréciation globale
Rema Tip Top	TT01 Tour Nécessaire de réparation High Speed Repair	70%	20%	10%	5.7	Très bon
Bauhaus <sup>(2)</sup>	Landi	6.0	6.0	6.0	6.0	Très bon
Cult Bike Parts	Nécessaire de réparation	6.0	4.8	4.8	5.6	Très bon
Qualité & Prix	Kit de réparation vélo	6.0	4.8	4.8	5.6	Très bon
Bike Equipment	Boîte de réparation de chambre à air	6.0	4.8	4.8	5.6	Très bon
Veloplus	Airfix Mini Schlauch-Reparatur-Set	6.0	4.8	4.8	5.6	Très bon

Si la note est identique, classement selon le prix.

<sup>(1)</sup> Pondération pour la note finale.

Egalement disponible chez: <sup>(2)</sup> Jumbo; <sup>(3)</sup> Bikester.ch; (site allemand) <sup>(4)</sup> Galaxus.ch; <sup>(5)</sup> SportXX; <sup>(6)</sup> Coop Brico+Loisirs.



Martine Duruit/www.tandem.ch

# onfle

même décerné la note «satisfaisant» pour ce critère, les dégâts de cette taille étant plutôt rares.

## Entre deux et sept minutes

Certains patchs permettent, en outre, une réparation trois fois plus rapide que d'autres. Nos experts ont ainsi mis entre deux et sept minutes pour reboucher les

orifices. A cet égard, le lauréat de notre sélection, le *TT01 Tour* de Rema, offre un bon compromis: quatre minutes suffisent à appliquer la rustine qui adhère à la chambre à air comme une seconde peau et résiste parfaitement sur la durée. C'est le critère de la rapidité qui départage les kits traditionnels, car tous rassemblent la meilleure note pour leur performance. Il faut en effet jusqu'à sept minutes pour mettre en place les rustines moins bien conçues.

Les cyclistes peu pressés opteront pour le nécessaire Cult Bike Parts de Landi (0.40 fr. la rustine). Compter le double (0.82 fr.) pour la médaille d'or de Rema Tip Top. Pour faire vite, il faudra se rabattre sur le *Metal Kit* de Lezyne. Cette rustine autocollante est fixée en deux minutes, mais elle coûte davantage (1.08 fr. la pièce) et son adhérence laisse à désirer. A noter cependant que notre chronomètre n'a pas tenu compte du temps nécessaire à démonter et à remonter la roue.

Peu efficaces, les Bike Equipment vendues chez SportXX ont également déçu Migros. Le distributeur nous a indiqué ainsi l'avoir

déjà remplacé dans ses rayons par un autre produit, plus satisfaisant.

## Mains propres

Quant aux bombes anticrevaison, elles sont un peu plus chères (près de 10 fr.) mais idéales pour les petits incidents. Deux minutes suffisent à colmater la brèche et à regonfler le pneu sans démonter la roue, ni se salir les mains! Le liquide injecté dans la valve se répartit dans la chambre à air et obstrue les trous. Parfaits pour les perforations minimes, les deux produits de notre sélection ont toutefois échoué à neutraliser les dégâts plus importants.

Le distributeur de la bombe Zéfal en Suisse relève que le spray est prévu pour des trous de moins de 2 mm. Une indication sur la bonne à ce propos est à l'étude. C'est déjà le cas pour le flacon de Nigrin, qui précise n'être efficace que jusqu'à 3 mm. Le fabricant relève que, selon la forme de l'entaille, la réparation ne réussira peut-être pas du premier coup. Il faudra, dans ce cas, répéter l'opération.

*Andreas Schildknecht / chr*

## EN DÉTAIL

# Critères du test

Pour tester les kits de crevaison, le Laboratoire PZT de Wilhelmshaven (D) a percé deux trous de 1 mm et de 3 mm de diamètre, puis une entaille de 5 mm de longueur dans trois chambres à air de vélos de randonnée. Ils ont ensuite fait la réparation en suivant le mode d'emploi fourni. Les sets ont été notés selon trois critères.

**1 Efficacité de la réparation:** trou et fissures sont-ils parfaitement rebouchés? Les rustines adhèrent-elles bien au boyau et sont-elles assez souples quand on le regonfle? L'étanchéité est-elle encore assurée avec une pression de 3 bars dans le pneu après 24 heures? Les chambres à air ont ensuite été étirées à 1000 reprises pour vérifier la solidité de la réparation sur la durée.

**2 Maniement:** est-il facile de réparer les dégâts avec le matériel fourni?

**3 Durée de l'opération:** combien de temps a-t-il fallu pour colmater trous et fissures sans tenir compte du démontage et du remontage?



Fischer	Lezyne	California	Qualité & Prix	Bike Equipment	Nigrin	Zéfal
Boîte de réparation pour chambres à air	Metal Kit	Set de réparation pour tuyau	Rustine autoadhésive	Rustines autoadhésives sans colle pour chambres à air	Répare-pneus	Aérosol réparation crevaison 100 ml
Bauhaus	Veloplus.ch <sup>(4)</sup>	Jumbo	Coop Brico+Loisirs	SportXX <sup>(4)</sup>	Jumbo	Veloplus.ch <sup>(3, 5, 6)</sup>
5.20 fr.	6.50 fr.	2.95 fr.	4.50 fr.	4.90 fr.	8.95 fr.	9.50 fr.
Rustine / colle	Autocollant	Autocollant	Autocollant	Autocollant	Bombe anticrevaison	Bombe anticrevaison
5 rustines, 2 démonte-pneus, 1 tube de colle, 1 joint de raccord, papier émeri	6 rustines	6 rustines, papier émeri	6 rustines, papier émeri	6 rustines, papier émeri	100 ml	100 ml
6.0	5.7	4.4	4.4	4.4	4.1	4.1
4.8	5.0	4.5	4.8	4.8	5.4	5.4
4.8	5.8	4.8	4.8	4.8	5.8	5.8
<b>5.6</b>	<b>5.6</b>	<b>4.5</b>	<b>4.5</b>	<b>4.5</b>	<b>4.5</b>	<b>4.5</b>
<b>Très bon</b>	<b>Très bon</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>

POUR UNE BONNE JOURNÉE.

**superba®**  
L'art suisse du sommeil

A woman in a yellow jacket and white pants walks away from the camera through a sunlit outdoor market. She carries a brown leather shopping bag. In the foreground, a white Superba mattress is displayed on a stand. A circular inset shows a close-up of a GELTEX® inside mattress with the text: "POUR L'ACHAT D'UN MATELAS AVEC GELTEX® INSIDE, RECEVEZ GRATUITEMENT L'OREILLER GELTEX® INSIDE DE VOTRE CHOIX\*\*". Below the inset, the text "90 ANS ANNIVERSAIRE JAHRE" is visible.

**GELTEX® inside**  
VOTRE GARANTIE\* MIEUX DORMIR.

## SUPERBA - ET VOUS ÊTES BIEN REPOSÉ. NUIT APRÈS NUIT.

Le matelas anniversaire Superba Jubi 90 vous procure un sommeil trois fois meilleur. Soutien parfait du corps, ventilation et répartition optimale de la pression pour presque toutes les corpulences. Ce qui rend le Superba Jubi 90 particulièrement attrayant, c'est l'association d'un gel élastique et d'une mousse respirante - GELTEX® inside - et le confort particulier du noyau de ressorts ensachés. Nuit après nuit. Pour une bonne journée.

[www.superba.ch](http://www.superba.ch)

\*La garantie de satisfaction GELTEX® inside : Echange possible pendant 90 jours.

\*\*Cette action dure jusqu'au 10.7.2015.

# Quelques astuc

**VÉLO** | Réparer une chambre à air, nettoyer la transm en suivant nos conseils, étape par étape.

## Réparation de la chambre à air

### > Matériel

- Démonte-pneu
- Pompe
- Kit de réparation
- Seau d'eau

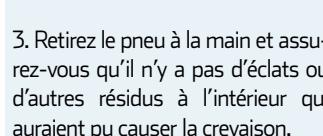
### > Procédure



1. Retirez l'écrou de la valve. Compresez le pneu contre la jante pour faire sortir l'air.



2. Glissez un démonte-pneu le long de la jante. Faites levier sur le bord du pneu pour le soulever au-dessus de la jante.



3. Retirez le pneu à la main et assurez-vous qu'il n'y a pas d'éclats ou d'autres résidus à l'intérieur qui auraient pu causer la crevaison.



4. Gonflez la chambre à air pour localiser la fuite. Si le trou n'est pas repérable à l'œil nu, il suffit parfois de presser la chambre à air tout

près de votre visage pour repérer d'où s'échappe l'air. On peut aussi immerger le boudin dans de l'eau et le presser: des bulles d'air indiqueront où se situe la fuite.

5. Entourez la zone avec un marker et griffez la surface avec du papier de verre fin.

6. Répartissez la colle sur cette même zone et laissez reposer 10 minutes.

7. Appliquez la rustine en exerçant une bonne pression pendant quelques minutes.



8. Retirez ensuite la pellicule extérieure de la rustine.

9. Vérifiez, dans un seau d'eau, si la réparation est parfaitement étanche.

10. Gonflez légèrement la chambre à air et placez-la dans la jante en glissant la valve dans le trou prévu à cet effet.



11. Insérez le pneu dans la jante qu'on peut savonner pour faciliter les opérations.

12. Il ne reste plus qu'à bien gonfler le tout!

# es pour que ça tourne rond

ission, changer et régler les freins. Voici quatre opérations que vous pouvez facilement réaliser vous-même

## Réglage des freins à disque

Les freins à disque produisent souvent des bruits de frottement agaçants. Il suffit bien souvent de réaligner les plaquettes pour les faire disparaître.

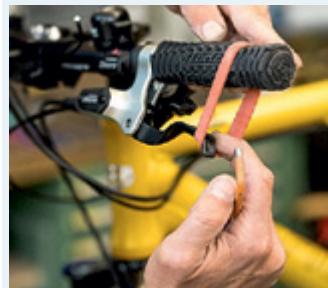
### > Matériel

- Clé imbus (ou Allen)
- Une bande de caoutchouc

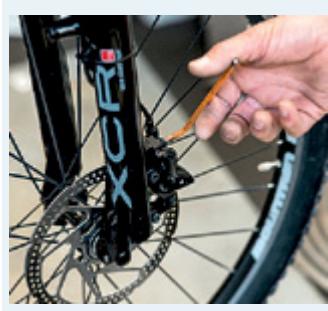
### > Procédure



1. Desserrez les vis des étriers de frein jusqu'à ce que la plaque puisse facilement bouger.



2. Serrez ensuite la poignée de frein fermement et maintenez-la dans cette position avec une bande de caoutchouc.



3. Resserrez les vis des étriers de frein.

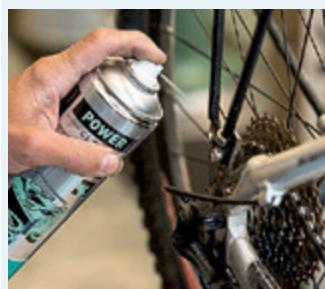
## Nettoyage de la transmission

Les vitesses ne passent plus correctement si la chaîne, la cassette et les galets du dérailleur sont sales. Un bon nettoyage n'est parfois pas inutile.

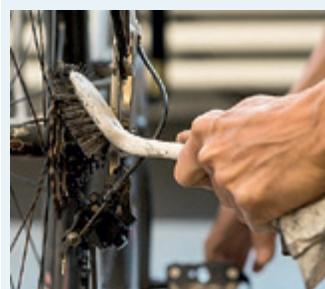
### > Matériel

- Savon ou nettoyant pour chaîne
- Brosse
- Chiffon
- Lubrifiant pour chaîne

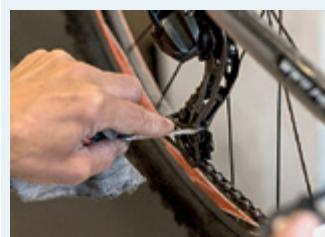
### > Procédure



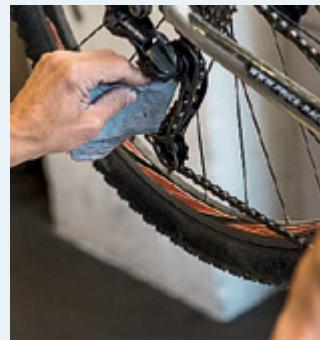
1. Enlevez les traces de vieilles graisses et les saletés à l'aide d'eau savonneuse ou d'un nettoyant pour chaîne. Laissez agir avant de frotter avec une brosse.



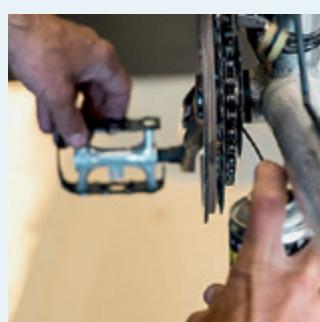
2. Faites tourner la cassette, d'une main, à l'aide de la pédale pour pouvoir bien nettoyer les pignons avec la brosse, de l'autre.



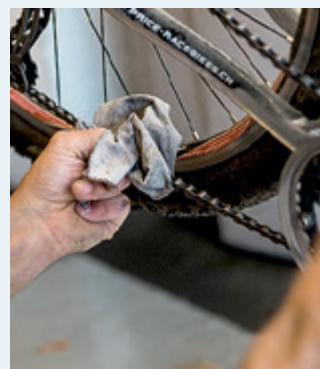
3. Retirez les résidus collés aux galets du dérailleur.



4. Rincez le dérailleur à l'eau et essuyez la chaîne en la faisant passer dans un chiffon.



5. Huilez la chaîne avec un lubrifiant adapté en faisant tourner le pédalier.



6. Après quelques minutes, essuyez le surplus en faisant passer la chaîne dans un chiffon sec.

## Changer les patins de frein

### > Matériel

- Nouveaux patins de frein
- Clé imbus (ou Allen)

### > Procédure



1. Sortez la pipe ou le câble de frein de son étrier.



2. Desserrez le câble.



3. Dévissez les patins à l'aide de la clé imbus.

4. Placez les nouveaux patins en vous assurant qu'ils sont dans le bon sens et du bon côté. La majorité des patins sont marqués pour mieux s'y retrouver.

5. Vérifiez qu'ils sont bien positionnés lorsqu'ils touchent la jante et les serrer pour qu'ils ne tournent pas.

6. Tirez sur le câble avec une main de manière que le patin soit à une distance de 3 à 4 mm de la jante. Avec l'autre main, serrez bien le câble et remettez-le dans l'étrier.

7. Si les patins ne se déplacent pas symétriquement ou que l'un est plus proche que l'autre de la jante, réglez-les avec la petite vis qui se trouve sur les étriers. *dc/yng*

# Trop petites pour supporter la pression

**POMPES À VÉLO** | Les minimodèles sont très pratiques à embarquer avec soi en cas de panne. Mais elles s'époumonent trop tôt pour gonfler un pneu de route à la pression suffisante.

La pompe, elle est centrale en cyclisme. Il y a, bien sûr, celle qui palpite en plein effort. Mais il y a surtout celle qui permet de gonfler correctement les roues. Or, les adeptes de la petite reine sont si attachés à la chose qu'ils ont parfois la coquetterie d'en avoir deux: une petite qu'ils emportent en balade en cas d'urgence et une plus puissante qu'ils

laisSENT au fond du garage. C'est pourquoi nous avons demandé au Laboratoire PZT de Wilhelmshaven (D) de tester huit modèles de chaque pour en connaître les performances, et le maniement notamment (*voir tableau*).

## La pression fait la différence

Globalement, les pompes n'ont pas rencontré de problèmes



**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 = Peu satisfaisant  
Moins de 2.5 pts = Insatisfaisant

Marque	Désignation
Acheté chez	
Prix payé	
Manomètre incorporé	
<b>1 Test pratique</b>	<b>35%<sup>(1)</sup></b>
> Pneu large	35% <sup>(2)</sup>
> Pneu étroit	35% <sup>(2)</sup>
> Pneu de vélo enfant	15% <sup>(2)</sup>
> Adaptation aux différentes valves	15% <sup>(2)</sup>
<b>2 Performances</b>	<b>30%<sup>(1)</sup></b>
> Pression maximale possible	50% <sup>(2)</sup>
> Volume d'air par pompage	50% <sup>(2)</sup>
<b>3 Maniement</b>	<b>20%<sup>(1)</sup></b>
<b>4 Finition</b>	<b>15%<sup>(1)</sup></b>
Note finale	
Appréciation globale	

Si la note est identique, classement selon le prix.

<sup>(1)</sup> Pondération pour la note finale.

<sup>(2)</sup> Pondération interne au critère.

<sup>(3)</sup> Site en allemand.

Egalement disponible chez: <sup>(4)</sup> Galaxus.ch; <sup>(4)</sup> Veloplus.ch (en

## Les modèles à pied sont plus faciles à manier et permettent

### Minipompes



Leyzne	Specialized	Beto	Giyo	Veloplus	Cult Bike Parts
Alloy Drive	Airtool MTB	2 Stage Mini Pump	Two Way Mini Pump T Handle	Propeller Minipumpe	Mini pompe en alu télescopique
Veloplus.ch <sup>(3, 4)</sup>	Commerce spécialisés	Jumbo	Veloplus.ch <sup>(3)</sup>	Veloplus.ch <sup>(3)</sup>	Landi
44.90 fr.	29.90 fr.	15.95 fr.	19 fr.	35 fr.	5.90 fr.
Non	Non	Non	Oui	Non	Non
<b>5.0</b>	<b>4.8</b>	<b>4.5</b>	<b>4.7</b>	<b>4.5</b>	<b>4.7</b>
4.8	4.8	4.6	4.6	4.4	4.8
4.5	4.5	4.1	4.5	4.3	4.5
5.3	5.3	4.9	5.3	4.9	4.9
6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
<b>4.4</b>	<b>4.4</b>	<b>4.4</b>	<b>4.3</b>	<b>4.2</b>	<b>4.3</b>
4.2	4.2	4.5	4.5	4.2	4.2
4.5	4.5	4.3	4.1	4.1	4.3
<b>5.1</b>	<b>5.0</b>	<b>4.9</b>	<b>4.9</b>	<b>5.2</b>	<b>4.6</b>
<b>5.8</b>	<b>5.4</b>	<b>5.4</b>	<b>5.4</b>	<b>5.6</b>	<b>4.3</b>
<b>5.0</b>	<b>4.8</b>	<b>4.7</b>	<b>4.7</b>	<b>4.7</b>	<b>4.5</b>
<b>Bon</b>	<b>Bon</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>

<sup>(3)</sup> Site en allemand.

Egalement disponible chez: <sup>(4)</sup> Galaxus.ch; <sup>(4)</sup> Veloplus.ch (en



avec les pneus larges (VTT, etc.) qui exigent une pression moins élevée. C'est le gonflage plus poussé des roues étroites (vélo de course, etc.) qui a permis de séparer le bon grain de l'ivraie. Quatre modèles sont alors sortis du lot: les Topeak, Velo-plus *Big Ben*, Beto *Föhn MP-067* et Giyo *GF-31*. Mais, pour celui qui est moins regardant avec la finition et l'ergonomie, la Best Price de SportXX est une belle affaire pour 9.90 fr.

Vendue au même prix plancher, la California de Jumbo ne s'est pas montrée aussi vaillante. Comme ce fut déjà le cas lors d'un test effectué en 2007, son pied s'est tordu. L'entreprise nous avait alors promis que le produit serait revu. Cette fois-ci, Jumbo écrit que son article est prévu pour une utilisation occasionnelle, mais dit vouloir, malgré tout, en parler au fabricant. Sur le modèle Qualité & Prix proposé chez Coop, le tuyau n'a pas supporté la pression maximale de 8,5 bars et a éclaté.

#### Mini pour secours maxi

De leur côté, les minipompes coûtent tout aussi cher pour des

prestations logiquement plus modestes. En règle générale, elles acceptent une pression de 3 à 4 bars, mais pas davantage. C'est suffisant pour les pneus larges, mais pas pour gonfler un boyau à bloc. Et leur petit volume exige une sacrée séance de gonflage: avec la meilleure, la Lezyne, il a fallu pomper 140 fois contre 30 fois pour la grande Topeak afin de monter la pression à 3 bars.

Deux modèles ont malgré tout obtenu la mention «bon»: la Lezyne *Alloy Drive* et la Specialized *Airtool MTB*. Elles se distinguent par leur robustesse et leur maniement aisés. Mais globalement, toutes les minipompes testées peuvent rendre service en cas de panne, même si elles ne sont pas capables de gonfler un pneu étroit à la pression suffisante. A ce propos, Lezyne recommande aux amateurs de vélo de route de se tourner vers des modèles spécifiques comme sa *Pressure HP* et Specialized confirme que la *Airtool MTB* est prévue pour les VTT.

*Andreas Schildknecht / yng*

#### CONSEILS

## Le gonflage idéal

La pression d'un pneu dépend du poids du cycliste, du genre de boudin et du terrain. Plus une roue est gonflée, moins la résistance au roulement est élevée. Ce qui réduit aussi le risque de crevaison et d'endommagement du pneu et de la jante. Revers de la médaille, l'adhérence et le confort en pâtissent.

➤ **Pression:** sur l'asphalte, il est conseillé de gonfler ses roues à bloc. Sur un engin de course, la pression idéale se situe généralement entre 8 et 9 bars. Sur un vélo de tourisme, on oscille plutôt entre 4 et 6 bars, alors qu'un VTT se suffira de 3 à 4 bars. A noter que les pressions minimale et maximale sont souvent indiquées sur le flanc du pneu en PSI. Il suffit de multiplier ce chiffre par 0,07 pour obtenir la valeur en bars.

➤ **Pompe:** les modèles avec manomètre intégré sont à préférer. L'embout doit être compatible avec les trois genres de valves: Schrader, Presta et Dunlop. Une pompe avec un grand cylindre d'air, de larges poignées et un pied stable facilite les opérations.

## Comment faire pour gonfler les pneus de route à bloc

### Pompes à pied



Fischer	Qualité & Prix	Topeak	Veloplus	Beto	Goyo	Best Price	SKS	California	Qualité & Prix
Mini pompe à double course	Mini-pompe	Joe Blow Sport 2	Big Ben	Föhn MP-067	Pompe à pied GF-31	Pompe à pied	Pompe à pied Air-X-Press Control Sport	Pompe à pied	Pompe universelle
Bauhaus	Coop Brico+Loisirs	Transa <sup>(3,4)</sup>	Veloplus	Commerce spécialisés	SportXX	SportXX	Bauhaus <sup>(5)</sup>	Jumbo	Coop Brico+Loisirs
8.90 fr.	9.95 fr.	49.90 fr.	59 fr.	39 fr.	29.90 fr.	9.90 fr.	29.50 fr.	9.95 fr.	29.95 fr.
Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Oui	Non	Non
<b>4.4</b>	<b>4.6</b>	<b>5.8</b>	<b>5.8</b>	<b>5.7</b>	<b>5.7</b>	<b>5.7</b>	<b>5.6</b>	<b>5.0</b>	<b>5.3</b>
4.4	4.6	5.7	5.7	5.7	5.7	5.7	5.7	5.1	5.4
4.1	4.3	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	4.9	5.4
4.6	4.9	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.7	5.7
5.0	5.0	5.7	5.7	5.2	5.0	5.0	4.6	4.3	4.7
<b>4.0</b>	<b>4.3</b>	<b>5.9</b>	<b>5.8</b>	<b>5.9</b>	<b>5.7</b>	<b>5.9</b>	<b>5.8</b>	<b>5.1</b>	<b>4.0</b>
4.0	4.2	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.8
3.9	4.3	5.8	5.6	5.8	5.3	5.8	5.6	5.1	5.1
<b>4.7</b>	<b>4.7</b>	<b>5.4</b>	<b>5.2</b>	<b>5.1</b>	<b>4.9</b>	<b>4.5</b>	<b>4.7</b>	<b>4.2</b>	<b>4.9</b>
<b>5.3</b>	<b>4.7</b>	<b>5.7</b>	<b>5.7</b>	<b>5.1</b>	<b>5.1</b>	<b>4.7</b>	<b>4.7</b>	<b>4.0</b>	<b>4.4</b>
<b>4.5</b>	<b>4.5</b>	<b>5.7</b>	<b>5.7</b>	<b>5.6</b>	<b>5.5</b>	<b>5.4</b>	<b>5.3</b>	<b>4.7</b>	<b>4.7</b>
<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Très bon</b>	<b>Très bon</b>	<b>Très bon</b>	<b>Très bon</b>	<b>Bon</b>	<b>Bon</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>

allemand).<sup>(5)</sup> Jumbo. <sup>(6)</sup> Pénalité d'un point en raison de l'éclatement du tuyau lors du test de pression maximale.

Test effectué en partenariat avec K-Tipp.

# Le guide pour choisir la bonne assurance



**Contrats, prestations, primes, franchises, résiliation, etc.  
des assurances maladie, accident, RC privée,  
perte de gain, décès, immobilières, ménage,  
protection juridique, voyages et automobile.**



**260 pages regorgeant d'informations pratiques  
et de chiffres précis.**



**Commande page 32**



# La valse des logos est terminée

**PRODUITS CHIMIQUES** | Depuis le 1<sup>er</sup> juin, les nouveaux symboles de danger, harmonisés au niveau international par les Nations Unies, sont appliqués.

Cette fois-ci, la phase de transition est arrivée à son terme. Depuis le 1<sup>er</sup> juin, les consommateurs suisses doivent définitivement faire face à la nouvelle génération des symboles de danger. Ces pictogrammes, présents sur les détergents, les carburants et l'alcool à brûler notamment, permettent de connaître les dangers que peuvent avoir chacun de ces produits chimiques sur la santé et l'environnement.

A noter qu'il faut également suivre certains principes de précaution quand on utilise ces mélanges. Ainsi, il faut toujours lire attentivement les conseils d'utilisation (modes d'emploi, indications de dosage, etc.), porter les protections appropriées (lunettes, gants, masques, etc.), bien les stocker, les tenir hors de la portée des enfants et les éliminer correctement\*.

*Marie Tschumi*

**1 Nuisible:** peut nuire aux poissons, aux insectes et aux plantes.

➤ Produits antimoisissures, insecticides, huiles essentielles et pour lampes, etc.

dans les voies respiratoires.

➤ Essence, vernis, allume-feu, certaines huiles essentielles et pour lampes, etc.

**2 Explosif:** les gaz comprimés, liquéfiés ou dissous sont inodores ou invisibles et peuvent se propager sans qu'on s'en rende compte. Les récipients avec du gaz comprimé peuvent exploser sous l'effet de la chaleur.

➤ Cartouches pour fabriquer de l'eau gazeuse notamment.

**6 Corrosif:** peut brûler gravement la peau et les yeux et endommager certains matériaux comme les textiles. Aussi毒ique pour les animaux et les plantes.

➤ Nettoyants pour fours, détartrants,

détergents pour canalisations, etc.

**3 Irritant:** peut causer des irritations cutanées, mais également des allergies, des eczémas ou même une somnolence et une intoxication.

➤ Pastilles pour le lave-vaisselle, eau de Javel, etc.

**7 Explosif:** peut exploser au contact d'une flamme, d'une étincelle ou de chaleur et en cas de choc ou de délectricité statique ou même tout seul, si le stockage n'est pas adéquat.

➤ Nitroglycérine.

**4 Comburant:** susceptible de provoquer ou d'attiser un incendie.

➤ Eau oxygénée, produits de blanchiment, etc.

**8 Inflammable:** peut s'enflammer au contact d'une flamme, d'une étincelle, d'électricité statique, sous l'effet de la chaleur, au contact de l'air ou de l'eau. Et même spontanément s'il n'est pas stocké correctement.

➤ Allume-feu, huiles pour lampes, solvants, etc.

**5 Santé en danger:** cancérogène et susceptible d'endommager le patrimoine génétique et certains organes. Il peut aussi affecter la fertilité et le développement, et même être mortel s'il pénètre

mortel, même ingéré en petites quantités et susceptible de provoquer de graves intoxications.

➤ Produits contre les rats et les souris.

\*Davantage d'informations sur [infochim.ch/infos](http://infochim.ch/infos) et explications dans notre guide pratique «Poissons Quotidiens» à commander en page 32 (35.50 fr., rabais pour nos abonnés).

LA NOUVELLE COMÉDIE D'ÉTÉ DU CROÛTION

# LA CROISIÈRE s'éclate

Réservation: [www.croution.ch](http://www.croution.ch) ou 024 471 05 05

**Le Bouveret** En plein air du 10 juillet au 15 août

De et avec:

**Olivier Lejeune**

Mise en scène: **Olivier Duperrex**



Entre deux éditions,  
retrouvez l'actu conso sur

**www.bonasavoir.ch**

**Fust**  
Et ça fonctionne.

 **PAYEZ  
AVEC DES  
SUPERPOINTS**  
Valable jusqu'au  
21.6.15

Echangez  
maintenant vos  
**super-  
points**  
en bons d'achat  
**Fust!**

Infos et adresses:  
0848 559 111  
ou [www.fust.ch](http://www.fust.ch)

Spécialiste pour tous les appareils électroménagers!



**DELIZIO**  
Système à portions UNA pure white  
• 2 touches programmables pour un écoulement à café automatique No art. 469962

**PHILIPS**  
Station de repassage GC 7015/21  
• Grand réservoir d'eau de 2.2 litres  
• 4.5 bar No art. 230197

**BOSCH**  
Robot ménager MUM 56320 CH silber  
• Moteur 900 watts • Bol mélangeur en acier inoxydable de 3.9 l  
• Commutation à 7 positions No art. 139680

**Betty Bossi**  
Incl. livre de recettes Betty Bossi, râpe et accessoire mixeur de 1.25 l

**Electrolux**  
Aspirateur Ultra Silencer plus  
• L'aspirateur silencieux avec 61 dB(A)!  
• Classe A en nettoyage de sols durs  
No art. 155063

# Une note salée pour un concert

**BILLETTERIE** | Ticketcorner a récemment aboli les frais pour les billets imprimés à la maison, mais en a introduit d'autres. Ceux qui achètent plusieurs entrées sont perdants.

Les frais de 3.50 fr. imposés par Ticketcorner pour son service «Print@Home» avaient de quoi agacer. Comment les justifier, alors que c'était le client qui prenait en charge l'impression du billet à son domicile? Heureusement, depuis mars, la société a cessé de facturer cette taxe.

Mais, lorsqu'on regarde ce changement de plus près, la nouvelle n'est pas forcément si bonne pour le consommateur. Car l'entreprise en a profité pour introduire de nouveaux «frais de service» inclus directement dans le prix du billet. Ils oscillent entre 30 ct. et 1.90 fr. par ticket. Ce qui semble peu, mais, avec ce nouveau modèle, le consommateur paie parfois plus qu'auparavant!

## Deux exemples

► Un pass de deux jours pour un festival de musique africaine se déroulant ce printemps: pour 4 billets à 175 fr., le prix total s'élevait à 703.50 fr. additionnés des 3.50 fr. de frais d'impression générés par l'ancien système «Print@Home». Dorénavant, il en coûtera 707.60 fr. en prenant en compte les 1.90 fr. de frais inclus dans chaque entrée.

► Quatre sièges pour une comédie musicale récente coûtent aujourd'hui 387 fr. avec les nouveaux frais. Si vous décidez de payer par

carte de crédit ou par e-banking, il convient d'ajouter une taxe de 5.90 fr., donc un coût total de 392.50 fr. Avec l'ancien système, le prix n'était que de 389 fr.

## Comparer avant d'acheter

En conclusion, la nouvelle tarification n'est bénéfique que si l'on n'achète qu'un billet. Dans la pratique, les clients sont pourtant nombreux à se procurer plusieurs entrées simultanément, que cela soit pour les festivals de musique ou les comédies musicales. Ticketcorner réagit en affirmant qu'aucune promesse d'être moins cher n'avait été tenue. L'entreprise avait pourtant annoncé que «80% des billets seraient dorénavant moins chers» avec cette nouvelle tarification.

A chaque fois que c'est possible, on conseillera donc de comparer les prix affichés par les différentes billetteries en ligne (*voir tableau*). Si le ticket est disponible sur plusieurs plateformes, il est en effet possible de faire jouer la concurrence. Il convient également d'être attentif aux options supplémentaires qui font gonfler les coûts lors de l'achat. Sur Ticketcorner.ch, par exemple, l'assurance de frais d'annulation «Protection des billets» proposée au prix de 3 fr. par ticket est cochée par défaut en cours de commande.

Markus Fässler / Loïc Delacour



## ALTERNATIVE

### Petziticket pour plus de fair-play

Outre les billetteries commerciales, il existe également une plateforme à but non lucratif. Le site [www.petzitickets.ch](http://www.petzitickets.ch) est géré par Petzi, l'Association faîtière des clubs de musique suisses dont le but est de promouvoir la culture et non de faire des bénéfices sur la vente de billets. Aucuns frais ne sont par conséquent ajoutés au prix. Seule une commission est perçue pour assurer le fonctionnement du système. Lors de l'achat en ligne, il est uniquement possible d'imprimer les séances à domicile (pas d'envoi postal), mais il existe également des points de vente dans plusieurs villes romandes: Delémont, Fribourg, Genève, La Chaux-de-Fonds, Lausanne, Martigny, Neuchâtel, Sierre, Sion et Yverdon-les-Bains.

## Les frais qui sont comptabilisés après paiement et livraison

	Ticketcorner	Starticket	Ticketino	ch.fnacspectacles.com
Envoi postal / Paiement par e-banking	5.90 fr.	4.00 fr.	5.00 fr.	Pas disponible
Envoi postal / Par carte de crédit	5.90 fr.	4.00 fr. + 1,9% du prix du billet (max 7.40 fr. par commande)	5.00 fr.	6.90 fr. <sup>(1)</sup>
Envoi postal / Par facture	10.90 fr.	10.00 fr.	5.00 fr.	Pas disponible
Impression de ticket à la maison / Par e-banking	-	-	-	Pas disponible
Impression de ticket à la maison / Par carte de crédit	-	4.00 fr. + 1,9% du prix du billet (max 3.40 fr. par commande)	-	-
Impression de ticket à la maison / Par facture	5.00 fr. (e-facture 3.50 fr.)	-	5.00 fr.	Pas disponible

<sup>(1)</sup>Parfois 10.90 fr. lorsque seul l'envoi recommandé est possible.

En partenariat avec **La Bonne Combine**

Réparations en tous genres

4, route de Renens - 1008 Prilly

[www.labonnecombine.ch](http://www.labonnecombine.ch)

# Le bon plan cuisson

**ELECTROMÉNAGER** | Les plans de cuisson en vitrocéramique ou à induction ont pris le pas sur les bonnes vieilles plaques électriques en fonte. Petit tour des avantages et des inconvénients des diverses technologies.

Il y a, dans l'histoire de l'humanité, de grandes découvertes qui ont bouleversé l'évolution. La domestication du feu en fait partie. Elle marque aussi l'invention de la cuisine proprement dite. Ainsi, la cuisson des aliments a permis de réduire leur toxicité et d'en modifier le goût, la texture, la couleur et de les rendre plus digestes, tout en allongeant leur durée de conservation.

Des centaines de milliers d'années plus tard, la majorité des aliments que nous avalons sont également cuits. Et, même si le feu sert toujours aux grillades du week-end, c'est généralement l'énergie électrique qui est utilisée.

D'ailleurs, les ménages suisses consomment annuellement 1,2 milliard de kWh rien que pour la cuisson. Ce qui équivaut à 450 kWh par foyer, soit environ 10% de la facture de courant. Ainsi, chaque ménage débourse en moyenne 120 fr. par an pour cuire ses aliments.

Voici ce qu'on peut dire des différentes plaques électriques disponibles sur le marché.

► **Plaque en fonte:** elle est composée d'une résistance électrique intégrée à un élément circulaire en fonte. Cette technologie, relativement simple et bon marché, présente l'avantage d'offrir une très bonne résistance aux chocs et une fiabilité élevée. Et, en cas de panne, le remplacement d'une plaque n'est pas très cher. En revanche, la grande inertie thermique oblige le cuisinier ou la cuisinière à anticiper les réglages du feu.

Avec la fonte, il est nécessaire d'utiliser des casseroles avec un fond bien plat pour ne pas perdre en efficacité et afin que les plaques ne se déforment pas. Pour la cuisson d'un demi-kilo de pommes de terre, on estime la consommation électrique moyenne à 278 watt-heures (Wh).

► **Vitrocéramique:** inventée en 1974, cette technologie se base sur un «verre» vitrocéramique sous lequel rayonne une résistance électrique. Le matériau est une sorte de céramique vitreuse qui a la particularité de résister aux chocs thermiques. C'est cette spécificité qui permet de l'employer pour un plan de cuisson.

Plus réactive que les modèles en fonte et plus facile d'entretien, la vitrocéramique est également moins gourmande en énergie pour autant que le temps de cuisson soit court. Toutefois, elle résiste mal aux chocs, aux produits sucrés et les réparations sont plus coûteuses, voire très chères si le «verre» doit être remplacé. Pour cuire un demi-kilo de pommes de terre, on compte environ 248 wattheures soit 10% de moins qu'une plaque en fonte.

► **Induction:** ce système est aussi composé d'un «verre» en vitrocéramique sous lequel se trouve une bobine de fil de cuivre. Lorsqu'on fait parcourir dans celle-ci un courant à haute fréquence, elle génère un champ magnétique qui induira à tout objet métallique un courant qui a pour effet de l'échauffer.

Si cette technique possède de nombreux atouts, comme la rapidité de chauffe, la précision du réglage, l'efficacité énergétique, il faut également connaître ses inconvénients. Les appareils sont généralement plus chers et il est parfois nécessaire de remplacer sa batterie de cuisine, car seules les casseroles adaptées en matériaux ferromagnétiques réagissent.

Hormis les bobines de cuivre, ces dispositifs comprennent plusieurs modules électroniques qui augmentent considérablement le prix d'une éventuelle réparation. Pour cuire un demi-kilo de pommes de terre, on table, en moyenne, sur 222 wattheures, soit

respectivement 20% de moins que son ancêtre en fonte et 10% de moins que la vitrocéramique.

## Très importante, la casserole

Les plaques en vitrocéramique ou à induction permettent donc de réaliser des économies d'électricité qui, selon la durée de la cuisson et le modèle, peuvent aller de quelques francs à 20 fr. par an. Si l'on table sur une durée de vie de 15 ans de la cuisinière, cela peut donc représenter une économie d'environ 300 fr.

Ce qu'il ne faut pas oublier non plus, c'est que de bonnes casseroles utilisées avec un couvercle participent grandement aux économies d'énergie. Si 426 watt-heures sont nécessaires pour cuire notre demi-kilo de patates avec une casserole ouverte, il ne faut plus que 248 Wh si l'on prend soin de mettre un couvercle. Et, avec une casserole isolée et couverte, on tombe même à 105 Wh!

Christophe Inaebnit



# Sans viande, mais pas sans défauts

**NUGGETS VÉGÉTARIENS** | Ce n'est pas parce qu'ils sont exempts de viande qu'ils sont sains.

Dans les grandes surfaces, une place non négligeable dans les rayons est désormais occupée par les substituts végétariens. Parmi ces produits imitant l'aspect de leurs cousins carnés, les nuggets sont bien représentés: nous en avons retenu six sortes dans cinq enseignes. Pour les comparer, nous avons fait appel à Corinne Kehl, chargée d'enseignement à la Haute Ecole de santé de Genève (HEDS), filière Nutrition et diététique, ainsi qu'à Sarah Krayenbühl, assistante d'enseignement.

## » Les protéines

Puisque ces aliments sont conçus pour remplacer une portion de viande, on attend qu'ils soient riches en protéines. Quantitativement, les Nature Gourmet de Manor sont les plus généreux (19 g) et les Cornatur Lilibiggs de Migros les plus pingres (14 g). Mais la quantité ne fait de loin pas tout. Les protéines de blé et de pommes de terre de Le Gourmet de Aldi ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels. De ce point de

vue, il faut préférer les substituts à base de soja ou du blanc d'œuf, ce qui est le cas des cinq autres produits examinés.

## » Les graisses

Sur ce point, les valeurs varient du simple au double. Ainsi, les Cornatur Lilibiggs renferment 9% de lipides contre 18.3% pour les Vegafit de Lidl à 18.3% aussi, ce qui est très élevé pour ce genre d'aliments. En termes de qualité des graisses, trois produits se démarquent en utilisant une huile saine, celle de colza: Délicorn de Coop, Cornatur Nuggets de Migros et Nature Gourmet de Manor.

## » Les autres nutriments

Au niveau du sel, ce sont les Cornatur Lilibiggs qui sont les plus raisonnables avec 1,4 g/100 g. A l'opposé, Le Gourmet est le plus salé (2.2 g), tandis que Lidl ne donne aucune indication sur son étiquette à ce sujet. On soulignera aussi que les Délicorn sont les seuls à être enrichis à la vitamine B12. Quoi qu'il en soit, ces produits sont certes

que c'est l'une des principales carences observées chez les personnes qui ne consomment pas de produits d'origine animale.

## Pas forcément sain

S'il fallait désigner un vainqueur, la palme reviendrait aux Délicorn de Coop. «Ils ont été réfléchis pour compenser la viande», commente Corinne Kehl. Ils ont des protéines en suffisance avec tous les acides aminés, des graisses de qualité en quantité acceptable, pas trop de sel, aucun sucre rajouté et de la vitamine B12. Quoi qu'il en soit, ces produits sont certes

végétariens mais pas moins industriels. Ils ne sont pas aussi sains qu'un plat maison préparé avec des ingrédients frais. Leur consommation devrait donc rester occasionnelle. Et Corinne Kehl conseille de ne pas ajouter de sel et de ne pas les accompagner d'autres denrées grasses (frites, mayonnaise, etc.). «Il faut préférer des pâtes, du riz ou d'autres céréales ainsi que des légumes ou une salade», ajoute-t-elle. On privilégiera aussi une cuisson au four et non à la poêle pour ne pas avoir à rajouter inutilement des graisses supplémentaires.

Bernard Utz

## ÉCLAIRAGE

### Plus gras que les nuggets de poulet

Le plus surprenant, c'est que les nuggets végétariens sont en moyenne deux tiers plus gras que leurs cousins au poulet. Ce chiffre doit néanmoins être nuancé, sachant que la qualité des graisses n'est pas la même. C'est d'autant plus vrai pour les préparations qui ont recours à de l'huile saine, comme celle de colza. Les nuggets végétariens contiennent également plus de glucides. Ce qui n'a rien d'étonnant, puisque ces produits sont à base de soja, de blé ou de pommes de terre.

## Nuggets



Marque	Cornatur	Cornatur	Délicorn	Le Gourmet	Nature Gourmet	Vegafit
Désignation	Lilibiggs Vegi Nuggets	Nuggets	Nuggets	Vegane Nuggets	Gourmet Veggie Nuggets	Nuggets végétariens
Acheté chez	Migros	Migros	Coop	Aldi	Manor	Lidl
Prix payé	5.50 fr.	3.90 fr.	3.95 fr.	2.99 fr.	4.50 fr.	2.99 fr.
Prix aux 100 g	1.83 fr.	1.73 fr.	1.76 fr.	1.50 fr.	2.00 fr.	1.50 fr.
Valeur énergétique / 100 g	241 kcal	237 kcal	256 kcal	256 kcal	279 kcal	322 kcal
<b>Valeurs nutritionnelles / 100 g</b>						
» Protéines	<b>14,0 g</b>	<b>16,0 g</b>	<b>18,0 g</b>	<b>14,3 g</b>	<b>19,0 g</b>	<b>14,2 g</b>
» Lipides	<b>9,0 g</b>	<b>10,0 g</b>	<b>11,0 g</b>	<b>11,2 g</b>	<b>15,0 g</b>	<b>18,3 g</b>
dont acides gras saturés	1,0 g	0,7 g	1,0 g	1,1 g	1,5 g	Non indiqué
» Glucides	<b>26,0 g</b>	<b>19,0 g</b>	<b>19,0 g</b>	<b>23,5 g</b>	<b>15,0 g</b>	<b>23,6 g</b>
dont sucres	4,5 g	1,5 g	2,0 g	2,3 g	2,0 g	Non indiqué
Fibres alimentaires	4,0 g	3,5 g	4,0 g	2,1 g	Non précisé	Non indiqué
Sel	1,4 g	1,6 g	1,7 g	2,2 g	1,5 g	Non indiqué
> Vitamine B12	-	-	1,6 µg	-	-	-

## Du poisson dans ma pizza

«Peut contenir du poisson», indique l'emballage des pizzas Anna's Best *Pomodorini e pesto* vendues chez Migros. Ce mets est pourtant censé être végétarien. Ce que confirme d'ailleurs le géant orange. Lequel précise que le produit étant confectionné sur la même chaîne que la pizza au thon, il ne peut pas exclure à 100% le risque que quelques traces de poisson s'invitent dans celle au pesto. Le vertébré aquatique s'imisce aussi parfois dans le lait pour bébés sous forme d'huile. On en trouve notamment dans les produits des marques Aptamil et Beba. En cas de soupçon d'allergie, il vaut mieux demander conseil au pédiatre avant d'en donner à son enfant.

## Union libre ou parent solo

Choisir de se marier, de vivre en concubinage ou d'être un parent célibataire a des répercussions sur de nombreux aspects de notre quotidien. Pour ceux qui souhaiteraient approfondir le sujet, le Centre social protestant (CSP) a publié deux brochures très intéressantes. Concrètes, instructives et faciles à comprendre, elles abordent des thématiques aussi variées que la nationalité, les assurances maladie et accidents ou encore l'autorité parentale ou la reconnaissance en paternité spontanée. Elles peuvent être commandées sur [www.csp.ch/csp/publications](http://www.csp.ch/csp/publications).



*Mariage, union libre, quelles différences,*  
Editions La Passerelle, 14 fr.  
*Parents célibataires,*  
Editions La Passerelle, 18 fr.

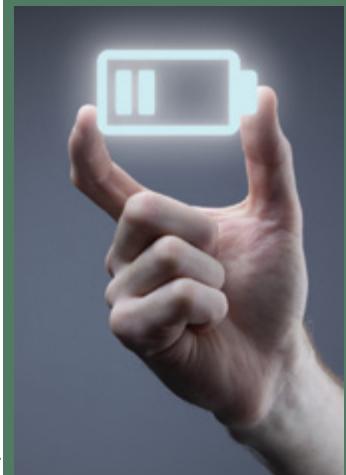
## Une bouteille vide pour prendre l'avion

Oui, 4.90 fr. pour un Coca Cola de 5 dl dans une bouteille en PET. Les boissons achetées dans les aéroports coûtent cher, très cher même. Et, comme la levée de l'interdiction sur l'import de ce genre de liquide dans les avions n'est pas au programme, les commerces qui pratiquent ces tarifs élevés ont encore de quoi se frotter les mains. Pour échapper à une addition

salée, il existe une astuce toute simple: emporter avec soi une bouteille – ou une gourde – vide et la remplir d'eau une fois le contrôle franchi. «Rien n'empêche de passer les dispositifs de sécurité avec un récipient vide», nous a confirmé Bertrand Staempfli, porte-parole de Genève Aéroport. C'est gratuit et ne mange pas de pain.



## Piles pas éternelles



«Que signifie la date indiquée sur les piles qu'on trouve dans les commerces?» nous demande un lecteur fribourgeois. Il s'agit tout simplement de la date limite de consommation. Comme les cosmétiques ou les aliments, les piles ont une durée de vie limitée, cinq ans en général pour les alcalines et 10 ans pour celles au lithium. Elles perdent effectivement leur énergie au fil du temps, même si elles ne sont pas utilisées. Une fois la date de péremption atteinte, la pile conserve toutefois 80% de ses capacités. On peut donc continuer de l'utiliser, mais sa durée de vie sera réduite. Si elle était périmée au moment de l'achat, on peut la rapporter dans le commerce où on se l'est procurée et demander un échange. Attention: il faut toujours changer toutes les piles en même temps et en veillant à ce qu'elles soient identiques (marque, modèle, âge). Mieux vaut éviter aussi de les laisser se décharger dans les appareils trop longtemps au risque qu'elles ne se mettent à couler. Et, pour le recyclage, les possibilités sont nombreuses (déchetteries, commerces, etc.). D'autant que, en Suisse, tous les vendeurs de piles ont l'obligation de les reprendre gratuitement.

## Une meilleure conservation grâce au plastique

Emballer certaines denrées alimentaires contribue à réduire le gaspillage de nourriture, n'en déplaise aux défenseurs de l'environnement. Telles sont du moins les conclusions d'une étude autrichienne réalisée par la société de conseil en gestion de l'environnement Denkstatt et l'association à but non lucratif Alstoff Recycling Austria. Recouvrir les concombres d'un film plastique permet, par exemple, de ramener le taux de perte à 4,6% contre 9,4% s'ils sont déposés en vrac sur les étalages. Il descend à 0,14% pour le fromage sous vide contre 5% lorsqu'il est conservé dans une boîte en plastique. Plus spectaculaire encore: dans les commerces, le pourcentage de déchets est ramené à 0,8% pour les tresses emballées sous vide alors qu'il est de 11% si la poche est en papier.



# Les fruits et les légumes ont-ils perdu leurs vitamines?

**DIÉTÉTIQUE** | Des études prétendent que les fruits et les légumes ont une teneur en vitamines nettement moins élevée que par le passé. Le point sur la question.

À début de l'année, certains médias ont relayé les conclusions d'une étude américaine pour le moins inquiétante: il faudrait manger 100 pommes actuelles pour obtenir autant de vitamine C qu'avec une seule pomme récoltée en 1950. Idem avec les oranges, de nos jours, qui auraient 21 fois moins de vitamine A que celles de 1950. Et ainsi de suite pour la teneur en fer, en zinc et en calcium de divers aliments.

## Des études contradictoires

A l'origine, c'est une étude britannique, publiée en 1997, qui a alarmé les milieux nutritionnels. L'analyse de 40 fruits et légumes concluait que, à part le phosphore, tous les minéraux avaient diminué entre 1930 et 1980. Les résultats de ces analyses, dévoilés en 2002 par la chaîne canadienne *CTV News* sur l'évolution de la teneur en vitamines des fruits et des légumes entre 1951 et 1999, étaient plus contrastés. Certaines valeurs nutritives s'étaient certes effondrées, à l'image de la vitamine A qui avait disparu de l'oignon et de la pomme de terre. En revanche, la carotte et le poivron rouge en ont davantage qu'autrefois. La vitamine C, elle, est deux fois moins importante qu'avant dans la pomme de terre, mais sa quantité a doublé dans le raisin. Enfin, presque tous les aliments analysés ont plus de vitamine B3 que par le passé.

Pour en avoir le cœur net, la Société suisse de nutrition (SSN) a mené ses propres recherches en 2004. Elle a retenu sept légumes et cinq fruits les plus consommés pour analyser leur teneur en neuf minéraux et onze vitamines. Comme base de référence, elle a pris en considération les valeurs recueillies par trois banques de données entre 1953 et 2002. Résultats: les légumes actuels ont perdu 57% de cuivre, 30% de vitamine B2,



28% de magnésium et 22% de vitamine C. Dans les fruits, la SSN a constaté une baisse de 3% de magnésium, mais une augmentation de 168% d'acide folique et de 19% de vitamine C. Dans ses conclusions, la SSN se montre étonnamment optimiste: il n'y aurait pas lieu de s'inquiéter, car les fruits et les légumes d'aujourd'hui seraient aussi sains qu'avant.

## Disparités dans les chiffres

Derrière cet optimisme se cachent deux explications. Primo,

la fiabilité des chiffres a beaucoup évolué. Les méthodes utilisées en 1950 n'étaient pas aussi précises que celles de maintenant. Les analyses pouvaient parfois se baser sur un seul échantillon de fruit ou de légume, alors que la teneur en vitamine C dépend de sa variété: une pomme Gala contient en moyenne 3 mg de vitamine, alors qu'une Braeburn en affiche 30. La valeur nutritive d'un fruit ou d'un légume dépend aussi de son degré de maturité à la récolte, de sa position (exposition au soleil) ou

encore des conditions climatiques de l'année prise en compte. Secundo, d'importantes différences apparaissent d'une banque de données à l'autre pour un même aliment. A ce titre, les valeurs choc de l'étude américaine ne sont pas corroborées par celles de la SSN.

## Cultures décriées

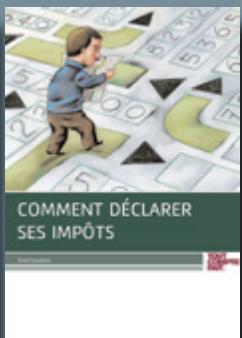
D'autres spécialistes pointent du doigt le mode de culture. Une agriculture intensive, qui fait la part belle aux fertilisants et aux herbicides, accélère la vitesse de croissance, ce qui ne laisserait pas le temps à la plante de fixer suffisamment de micronutriments. A cela s'ajoutent les critères de sélection des plantes qui sont essentiellement basés sur leurs qualités de rendement, de présentation et de conditionnement. Hélas, leurs qualités nutritionnelles n'entrent pas encore en ligne de compte.

Il faut néanmoins relever que les conditions d'entreposage ont évolué dans le bon sens. Ainsi, les pommes conservées sous atmosphère contrôlée ont pratiquement autant de vitamine C après cinq mois qu'au moment de la récolte. En chambre froide, il ne leur en reste plus que 30%!

Actuellement, les Suisses ne consomment que trois portions de fruits et de légumes par jour. Il reste donc du chemin à faire pour atteindre les cinq unités recommandées. Afin de ne pas perdre de nutriments, on veillera à choisir des aliments de saison cueillis à maturité et à les consommer le plus rapidement possible. Et, comme le rappelle la SSN, les fruits et les légumes ne sont pas la seule source de vitamines et de minéraux. Il suffit d'une alimentation variée et équilibrée pour que nos besoins soient couverts.

*Doris Favre,  
diététicienne diplômée.*

# Nos dossiers simples, clairs et pratiques



## JE DEVIENS PROPRIÉTAIRE

LE FINANCEMENT – LES HYPOTHÈQUES – LA CONSTRUCTION – LES ASSURANCES – ETC.

ELLEN WEIGAND

TOUT  
COMpte  
FAIT.

**Edition 2015**  
**Entièrement**  
**mise à jour**  
Disponible dès mi-juin

### Je commande les DOSSIERS suivants:

<input type="checkbox"/> Je deviens propriétaire	<b>ÉDITION 2015</b>	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Comment déclarer ses impôts	<b>ÉDITION 2015</b>	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide des successions	<b>ÉDITION 2015</b>	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Poisons quotidiens		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Toutes vos assurances		37.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide pratique du locataire		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Préparez votre retraite		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Les trois piliers		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le couple devant la loi		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide de la PPE et du voisinage		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Gardez la ligne!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le vin pratique		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Aïe, mon dos!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Vos droits au travail		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Au secours, j'ai des dettes!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Bonne nuit!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> La famille et ses droits		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types , vol. I		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types , vol. II		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types , vol. III		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 1, 2, 3, Bougez!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> L'automobiliste face à la loi		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> A l'aise sur le net		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Un compagnon au poil!		20.50 fr.
<input type="checkbox"/> Acheter sans se faire arnaquer		20.50 fr.
<input type="checkbox"/> Comment investir votre argent, vol. I		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Comment investir votre argent , vol. II		32.50 fr.

Frais d'envoi inclus, sous réserve de modification.

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

### ABONNEMENT

Je m'abonne à *Bon à Savoir* pour:

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

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

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

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

Mon adresse:

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue/Nº \_\_\_\_\_

Code postal/Ville \_\_\_\_\_

Nº de client \_\_\_\_\_

Nº de téléphone \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

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

## Aviation

# Sans vol... et sans règlement

**«Mon vol de retour depuis Pékin avec une compagnie russe a été émaillé de plusieurs pépins, notamment un retard de plus de sept heures lors de l'escale à Moscou. J'ai entendu dire qu'une disposition européenne permettait d'obtenir une indemnisation en cas de retard important. Que puis-je espérer?»**

Sur la base du règlement européen sur les droits des passagers aériens auquel vous faites référence, vous n'avez, hélas, droit à rien. Il prévoit certes une indemnisation forfaitaire en cas d'annulation de vol ou de retards importants. Mais cette disposition ne s'applique que lorsque la compagnie est européenne ou que le vol partait d'un aéroport situé dans l'Union européenne (UE). Or, dans votre cas, le transporteur n'est pas euro-

péen et le problème a eu lieu sur sol russe, hors de l'UE. Le règlement en question ne s'applique donc malheureusement pas, en l'état.

Autre texte international lié au droit aérien, la Convention de Montréal prévoit aussi la possibilité, pour le passager retardé, d'exiger une indemnisation à la compagnie fautive, pour autant qu'il puisse prouver et chiffrer son dommage. Malheureusement, elle ne s'applique pas non plus



dans votre cas. En effet, la Russie fait partie des grands absents parmi les signataires de cette convention.

La seule solution qui s'offre à vous est d'essayer de faire valoir vos prétentions directement au-

près du transporteur. Mais sans aucun texte de loi sur lequel vous appuyer, les chances d'obtenir quelque chose sont très minces.

Service juridique

## CONSEIL JURIDIQUE GRATUIT – 4 heures par jour

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



Silvia  
Diaz



Kim  
Vallon



Barbara  
Venditti

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

Par tél.: 021 310 18 20

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

En ligne: Formulaire sur [www.bonasavoir.ch](http://www.bonasavoir.ch) → Vos droits.

Joindre copie des pièces utiles.

RÉSERVÉ  
aux abonnés de  
**BON À SAVOIR**

## Responsabilité

# Mandat négligé

**«J'ai mandaté un courtier pour qu'il s'occupe de mes assurances complémentaires. Je l'ai chargé de résilier une de mes polices et d'en conclure une autre, plus intéressante. Mais j'ai constaté qu'il n'avait rien fait. A cause de lui, j'ai manqué cette belle occasion et l'autre contrat a été reconduit pour cinq ans. Que puis-je faire?»**

Vous pouvez mettre un terme au mandat, si vous n'êtes pas satisfait des services du courtier. Généralement, il peut être révoqué en tout temps (article 404 CO). Cette disposition s'applique à tous

les mandats (banque, fiduciaire, avocat, etc.) dès qu'un des protagonistes s'est engagé à gérer les affaires de l'autre.

Vis-à-vis des assurances, si les délais sont passés, vous ne pou-

vez malheureusement plus rien faire. En revanche, vous pouvez agir contre le courtier et exiger un dédommagement pour son comportement négligent.

En effet, selon l'article 398 CO, le mandataire – en l'occurrence le courtier – est responsable envers vous de la bonne et fidèle exécution du mandat. Or, il a failli à sa mission, engageant ainsi sa responsabilité pour le dommage que vous avez subi. En l'état,

c'est un préjudice facilement démontrable et chiffrable. Vous avez, par sa faute, raté l'occasion de réaliser des économies avec une nouvelle assurance plus intéressante et vous vous retrouvez lié pour cinq ans supplémentaires avec l'ancienne police dont vous vouliez vous débarrasser. Le calcul de ce manque à gagner peut donc constituer une base d'indemnisation.

S.J.

**Vous ne portez pas de chaussettes en laine à la plage.  
Notre assurance voyage fonctionne selon le même principe élémentaire.**



Des prestations solides font la différence.  
L'assurance pour voyages et vacances de la CSS est aussi personnalisée que vos vacances.  
Vous ne payez que ce dont vous avez besoin.

Nous nous faisons un plaisir de vous conseiller. **En tous points personnelle.**

Conseil dans 120 agences, par téléphone au 0844 277 277 ou sur [www.css.ch/voyages](http://www.css.ch/voyages)



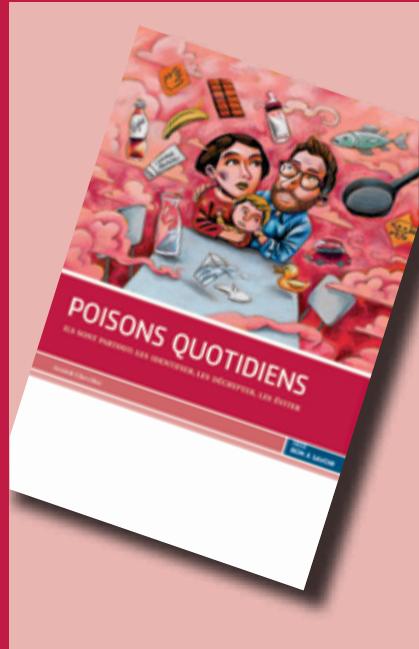
## Poisons quotidiens

Ils sont partout:

- les identifier;
- les dérypter;
- les éviter.

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

**Seulement 32.50 fr.,**  
frais d'envoi inclus,  
+ 5 fr. pour  
les non-abonnés.



Commande en page 32 et sur [www.bonasavoir.ch](http://www.bonasavoir.ch)

## Chauffage au sol inefficient : 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.

### Le problème →

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

### NOUS AVONS LA SOLUTION ! →

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.

### 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.

### 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.

# Solu'Tubes

SA  
Assainissement de chauffage au sol

1227 CAROUGE    1470 ESTAVAYER-LE-LAC    1895 VIONNAZ  
Rue J-Girard 24    Ch. des Cormiers 14    Av. du Léman 8  
T 022 368 30 04    T 026 664 00 04    T 027 281 30 04  
F 022 368 30 07    F 026 664 00 07    F 027 281 30 07

[info@solutubes.ch](mailto:info@solutubes.ch) • [www.solutubes.ch](http://www.solutubes.ch)

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 \_\_\_\_\_

# Un petit bijou de technologie au poignet

## BRACELETS CONNECTÉS

Pratiques pour mesurer le nombre de pas, la distance parcourue et les calories dépensées, les appareils testés sont fiables pour la majorité. Mais les prix diffèrent fortement.

Faire dix mille pas par jour, soit entre sept et huit km de marche, permet de réduire les risques cardio-vasculaires, mais aussi d'éliminer bon nombre de calories. Mais comment savoir si l'objectif est atteint? De petits instruments appelés bracelets connectés ou «fitness trackers» font office de podomètres. Et ils ne s'arrêtent pas là: ils mesurent la distance parcourue, les dépenses énergétiques, l'altitude ou encore le pouls. Ces appareils sont de vraies mines d'informations pour les sportifs, d'élite comme ceux du dimanche.

*Bon à Savoir* a vérifié la précision de dix produits parmi les plus vendus sur le marché. Lors d'un test pratique, le confort des bracelets, la facilité d'utilisation, l'autonomie ou encore la robustesse ont été notés (*lire «Les critères du test» en page 37*).

Le *Up Move* du fabricant Jawbone remporte le test. Avec un prix attractif de 64.90 fr., il est aussi le plus petit et le plus léger du panel. Les données se sont avérées très précises et la batterie a montré une autonomie de bonne facture. Le confort est idéal, car le terminal s'accroche

(*Suite page 36*) ▶



Dean Drobot

## PROTECTION DES DONNÉES

### Des applis trop curieuses?

Le transfert des données collectées par les bracelets se font automatiquement dès que l'application correspondante est téléchargée et installée. Dans de nombreux cas, cette dernière nécessite également l'accès à d'autres fonctions du téléphone, telles que les contacts ou les photos. Et, lors de la création de son profil, l'utilisateur doit spécifier des infor-

mations personnelles, comme sa date de naissance, son nom et son poids. Exposer ainsi ses données privées, courtisées par les assureurs et les compagnies pharmaceutiques, peut donc être délicat. Il convient donc de bien réfléchir avant de partager des informations liées à sa santé. Et, lorsque c'est possible, il est conseillé de configurer l'application

de manière qu'elle soit le moins curieuse possible. Rappelons que le podomètre de *Bon à Savoir* (*lire «objectif: 10 000 pas par jour»* sur [bonasavoir.ch](http://bonasavoir.ch)) est non seulement fiable, tests à l'appui, et n'enregistre aucune donnée (25.50 fr. frais inclus).



► directement à la ceinture ou au T-shirt. Ceux qui préfèrent l'avoir au poignet peuvent également acheter des bracelets compatibles. Un pack de trois coûte environ 40 fr.

### Des GPS plus précis

Munis de capteurs, les *fitness trackers* enregistrent chaque mouvement et calculent ainsi le nombre de pas, la distance et la vitesse. Ce mode de fonctionnement influence parfois négativement la qualité des mesures. Ainsi, une secousse du bras est occasionnellement interprétée comme un pas, par exemple.

Le GPS *Runner* de TomTom fonctionne différemment: il utilise les données satellitaires afin de définir la distance parcourue ainsi que la vitesse. Cela lui permet de gagner en précision par rapport à la concurrence. De plus, il est également compatible pour une utilisation à vélo ou dans l'eau. Un incon-

vient toutefois: le GPS vide rapidement la batterie, d'où une autonomie très faible d'une demi-journée seulement.

### Complet mais imprécis

Le *Pulse Ox* de Withings est l'appareil le plus complet avec la possibilité de mesurer également le pouls en achetant une sangle de poitrine en option. Mais, lors d'un entraînement intensif, il est nécessaire que le capteur gêne le moins possible. Or, ce produit a particulièrement déçu lors du test. Le bracelet est large, serré et favorise la transpiration. On peut certes également le placer à la ceinture, mais il tombe facilement. En outre, le dispositif s'est montré peu précis. La mesure était trop élevée d'un tiers lors de la marche et d'un cinquième lors de la course. Le *Loop* de Polar a également failli au niveau de la précision des relevés.

### Tous compatibles iOS et Android

La porte-parole de Polar, Tamara Bardy, explique que le *Loop* compte les «pas d'activité», ce qui inclut d'autres mouvements dans les mesures. Thomas Henkel, de TomTom, estime, pour sa part, que le *Runner* ne peut pas être comparé aux autres appareils: «Il s'agit d'un GPS et non d'un *fitness tracker*.»

Signalons enfin que ces dispositifs utilisent la technologie sans fil Bluetooth dont les impacts sur la santé ne sont pas encore clairement définis et qu'ils nécessitent l'utilisation d'une application smartphone ou d'un programme d'ordinateur afin d'accéder aux différentes données récoltées. Si tous sont compatibles avec Android et Apple iOS, seuls les bracelets de Fitbit et de Jawbone le sont aussi avec les smartphones Windows.

*Jonas Anold / ld*

### COMPATIBILITÉ

## Quel appareil pour quel sport?

Les articles testés sont plus ou moins adaptés à certaines activités. Et d'une manière générale, ils ne conviennent pas à des sports collectifs comme le foot ou le volley. Voici les modèles les plus conseillés en fonction du sport pratiqué.

► Pour la randonnée, la marche ou la course: Jawbone Up Move, Fitbit Flex, Garmin VivoFit, Fitbit Charge, Runtastic Orbit.

► Pour le jogging: Jawbone Up Move, Fitbit Flex, TomTom Runner, Garmin VivoFit, Fitbit Charge, Runtastic Orbit.

► Pour des randonnées alpines: Jawbone Up Move, Fitbit Flex, TomTom Runner, Garmin VivoFit, Fitbit Charge, Runtastic Orbit, Withings Pulse O.

► Pour la nage: TomTom Runner, Polar Loop.

► Pour le vélo: TomTom Runner.



## Les deux modèles les moins bien classés ont une précision très relative



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 = Peu satisfaisant  
Moins de 2.5 pts = Insatisfaisant



Marque	Jawbone	Fitbit	TomTom	Garmin	Fitbit	Runtastic
Désignation	Up Move	Flex	Runner	VivoFit	Charge	Orbit
Acheté chez	Interdiscount <sup>(2, 3, 4)</sup>	Athleticum <sup>(3, 5, 6, 7)</sup>	Fust <sup>(8)</sup>	Ochsner Sport <sup>(2, 3, 5)</sup>	Interdiscount <sup>(6, 9)</sup>	Media Markt
Prix payé	64.90 fr.	129 fr.	169 fr.	59.90 fr.	129 fr.	129.95 fr.
Pulsomètre	Non	Non	Ceinture pectorale en option	Ceinture pectorale en option	Non	Non
Autres mesures	Calories brûlées, suivi du sommeil	Calories brûlées, suivi du sommeil	Calories brûlées, dénivelé, GPS	Calories brûlées, suivi du sommeil	Calories brûlées, suivi du sommeil	Calories brûlées, suivi du sommeil
<b>1 Confort</b>	<b>30%<sup>(1)</sup></b>	5.5	5.3	4.8	4.8	4.5
<b>2 Précision</b>	<b>30%<sup>(1)</sup></b>	5.1	4.8	6.0	4.8	5.3
<b>3 Maniement</b>	<b>20%<sup>(1)</sup></b>	4.3	4.8	4.0	4.7	5.2
<b>4 Autonomie</b>	<b>10%<sup>(1)</sup></b>	5.5	5.4	3.3	5.5	6.0
<b>5 Polyvalence</b>	<b>5%<sup>(1)</sup></b>	4.0	4.0	6.0	4.5	4.0
<b>6 Robustesse</b>	<b>5%<sup>(1)</sup></b>	6.0	5.1	5.7	5.4	4.5
<b>Note finale</b>	<b>5.1</b>	<b>5.0</b>	<b>5.0</b>	<b>4.9</b>	<b>4.9</b>	<b>4.9</b>
<b>Appréciation globale</b>	<b>Bon</b>	<b>Bon</b>	<b>Bon</b>	<b>Bon</b>	<b>Bon</b>	<b>Bon</b>

Si la note est identique, classement selon le prix.

<sup>(1)</sup> Pondération pour la note finale.

Egalement disponible chez: <sup>(2)</sup> Fust; <sup>(3)</sup> Galaxus; <sup>(4)</sup> NettoShop.ch; <sup>(5)</sup> Manor; <sup>(6)</sup> Media Markt; <sup>(7)</sup> SportXX; <sup>(8)</sup> Athleticum; <sup>(9)</sup> Digitec; <sup>(10)</sup> Interdiscount; <sup>(11)</sup> Ochsner Sport.



## EN DÉTAIL

### Les critères du test

L'Institut Müller BBM à Plannegg (D) a analysé les dix produits selon les critères suivants.

**1 Confort:** cinq personnes ont porté les bracelets pendant une semaine à la maison, au travail, pendant leur sommeil et durant des activités physiques. Ils ont ensuite évalué à quel point l'appareil gênait ou serrait trop.

**2 Précision:** deux testeurs se sont parés de tous les modèles en même temps de sorte à comparer chacun des résultats. Ils sont ensuite allés courir sur une ligne droite dont la distance est connue. Ils ont également contrôlé les données lors d'activités comme le volley, le vélo et la nage.

**3 Maniement:** l'analyse s'est portée sur la facilité d'utilisation des appareils, la vitesse d'installation des programmes ou l'aisance avec laquelle les données sont transférées du bracelet à un smartphone ou à un ordinateur.

**4 Autonomie:** les experts ont mesuré la durée de vie des batteries chargées au maximum sur la base de scénarios d'une journée avec différents sports pratiqués. Ils ont également calculé le temps nécessaire pour charger complètement les batteries.

**5 Polyvalence:** la possibilité d'utiliser le bracelet pour différentes activités physiques et la diversité des mesures ont été jugées.

**6 Robustesse:** les affichages des dispositifs ont été rayés avec divers poids. Les appareils ont aussi été placés sous une douche pendant dix minutes. Chaque fonction a ensuite été vérifiée.



Jawbone	Technaxx	Polar	Withings
UP24	Active TX-38	Loop	Pulse Ox
Nettoshop.ch <sup>(3, 6, 10)</sup>	Media Markt	Athleticum <sup>(2, 3, 7, 10)</sup>	Media Markt
99.05 fr.	49.95 fr.	119 fr.	149.95 fr.
Non	Non	Ceinture pectorale en option	Oui
Calories brûlées, suivi du sommeil	Calories brûlées, suivi du sommeil	Calories brûlées, suivi du sommeil	Calories brûlées, suivi du sommeil, altimètre, taux d'oxygène dans le sang
4.0	4.3	4.3	3.0
4.8	4.1	3.3	3.3
4.1	3.4	3.8	4.9
6.0	5.8	4.9	5.5
4.0	4.0	4.5	6.0
6.0	4.5	5.7	4.5
<b>4.6</b>	<b>4.2</b>	<b>4.0</b>	<b>3.9</b>
<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Peu satisfaisant</b>

Dominique Schiltz

Test réalisé en partenariat avec saldo.

## Renonciation cher payée

Une société a commandé un équipement, qui devait être livré dans les deux semaines, et réglé un acompte. Dans l'intervalle, le vendeur a voulu rendre service en lui mettant à disposition une installation de remplacement sans frais. Mais, comme celle-ci n'a pas fonctionné correctement, la cliente a voulu annuler le contrat.

Le vendeur a alors déclaré qu'il réclamerait une indemnité et une location pour l'appareil mis à disposition, puisque la vente tombait à l'eau. Mal lui en a pris, car, en acceptant par cette déclaration de renoncer au contrat, il ne pouvait plus prétendre qu'à des dommages-intérêts. Une telle renonciation est en effet un acte formateur, qui modifie définitivement la situation juridique.

Comme la preuve du montant d'un éventuel dommage n'a pas pu être apportée, le juge a exclu tout dédommagement. Et sans traces d'un contrat de bail, il a également rejeté les prétentions au paiement d'un loyer pour la machine de remplacement. L'acompte initial a en outre dû être restitué à l'acquéreur versatile.

Arrêt 4A\_691/2014

## Timbres à conserver précieusement

Un retraité vigilant a remarqué que sa rente AVS ne tenait pas compte de six années de cotisations, versées durant ses études de médecine.

A l'époque, les contributions à l'AVS étaient réglées par timbres-cotisation, regroupés dans un carnet à titre de preuve de paiement. Or, le carnet du lésé a été perdu pour les années 1959 à 1964.

Le fait d'avoir été immatriculé à l'université ne constitue pas une preuve en soi, d'autant moins que le compte individuel du retraité ne comporte aucune entrée pour la période litigieuse. Le juge a donc estimé que, faute de pouvoir démontrer le paiement, les années en cause ne pouvaient pas entrer dans le calcul de la rente. En matière d'assurances sociales, il n'existe effectivement pas de principe selon lequel le doute doit profiter à l'assuré.

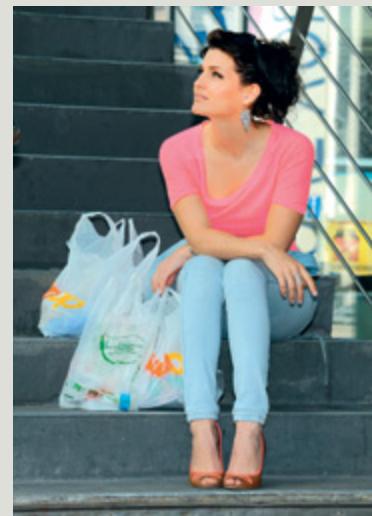
Arrêt 9C\_694/2014

## DU BON SENS CONTRE LE PLASTIQUE

*A propos de l'article «L'affaire n'est pas dans le sac» (5/15).*

Pour ma part, j'utilise exclusivement un jeu de boîtes en plastiques à clapets fermants. Hermétiques, légères et extrêmement durables, elles rentrent parfaitement dans un cabas. Et servent à contenir tout aliment fragile, malodorant ou salissant et permettent de se passer des sacs plastiques pour transporter fruits et légumes ainsi que les articles de boucherie et de poissonnerie. En plus de cette mesure, qui requiert un minimum d'anticipation, j'ai toujours sur moi un filet à provisions en plastique pour le moins durable, puisqu'il appartenait à ma grand mère. Roulé, il prend dans mon sac de tous les jours la place d'une demi-balle de tennis. Déployé, il est presque aussi grand que les cabas en papier. Il serait simple d'en équiper les caisses, en lieu et place de toute forme de sac jetable, pour un prix modique qui inciterait les clients à la réutilisation.

JOËL INGARGIOLA



## ONDES PERFIDES

*A propos de notre article «Un téléphone très fixe» (5/15).*

Je remercie Bon à savoir d'avoir rendu plus visible les conseils de santé concernant les appareils sans fil DECT. Les mesures de précaution pour l'utilisation de ces téléphones sont trop souvent cachées dans les manuels ou sur les sites des autorités sanitaires. Les conseils nous rappellent que la station de base peut émettre des ondes électromagnétiques en continu, même quand il n'y a pas d'appel. L'innocuité de ce genre de rayonnement n'a jamais été démontrée. Votre recommandation d'utiliser un appareil avec fil ou avec des écouteurs pour de longs appels téléphoniques est très pertinente.

MERIS MICHAELS

## SANS ÉCRAN

*A propos de notre article «N'oubliez pas Billag!» (5/15).*

Vous écrivez que le montant annuel de la redevance baisserait de 465 fr. à 400 fr. par ménage. Cependant, pour les foyers sans récepteur de télévision, la taxe passerait de 169.15 fr. à 400 fr. Que nos impôts servent à financer les services publics, quels qu'ils soient, je suis d'accord. Mais je ne trouve pas normal de payer une taxe pour un service que je ne consomme pas. C'est comme si tous les ménages, avec ou sans voiture, empruntant ou non les autoroutes, payaient la vignette autoroutière.

REMI GUY

## ZOÉ REBAPTISÉE

*A propos de notre test «Une peau lisse à bon prix» (5/15).*

Il m'est impossible de trouver, dans les magasins Migros, la crème Zoé qui a terminé à la 1<sup>re</sup> place de votre classement.

JANINE ROULIER

*Migros nous a confirmé que le nom a très légèrement changé au début du mois de mai 2015. Vous la trouverez désormais sous le nom de «Zoé Aqua». Le géant orange nous a indiqué ne pas avoir changé le prix ni la composition du produit.*

LA RÉDACTION

## ALLO SWISS!

*A propos de notre article «Téléphoner depuis l'étranger coûte toujours trop» (5/15).*

Depuis voici bientôt un an, j'ai été séduit par l'opérateur (ou l'intermédiaire) Swiss, qui propose une carte SIM qui ne coûte que 9 fr. En réalité, vous payez 29 fr. avec 20 fr. de communications offertes. Les tarifs d'itinérance sont incroyablement bas. Et, lorsque vous arrivez dans un pays étranger, l'opérateur vous envoie un SMS affichant les prix des communications. Par ailleurs, on dispose d'un contrôle total des coûts, puisqu'il s'agit d'un système où l'on doit charger son compte avec le montant de son choix. Le revers de la médaille, c'est que le numéro de téléphone attribué a un indicatif britannique. L'appelant (avec une carte suisse) paiera donc un petit peu plus. La solution la plus adaptée est de posséder un téléphone où il

est possible de loger deux cartes SIM. On peut ainsi choisir l'opérateur en fonction du lieu où l'on se trouve. Pour ma part, lorsque je suis à l'étranger, je désactive complètement la carte SIM de mon opérateur suisse. Autre astuce à ne pas négliger: désactiver la messagerie vocale à l'étranger qui est une fonction très ruineuse.

DANIEL LEUENBERGER

## «Bon à Savoir» était au Salon du livre

Un grand «MERCI» à tous les lecteurs qui sont venus sur notre stand et ont participé aux nombreuses activités que «Bon à Savoir» a proposées au Salon du livre et de la presse, de Genève, du 29 avril au 3 mai 2015. La liste des 50 lauréats de notre Quizz Conso peut être consultée sur [www.bonasavoir.ch](http://www.bonasavoir.ch) → Bonus web.

## ÉCRIVEZ-NOUS

**Un article vous fait réagir?  
Votre avis nous intéresse**

Ecrivez à  
**BON À SAVOIR**

Courrier des lecteurs  
CP 150 - 1001 Lausanne  
ou à [info@bonasavoir.ch](mailto:info@bonasavoir.ch)

**Service abonnements**

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

**Abonnement**

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

**Directrice, rédactrice en chef**  
 Zeynep Ersan Berdoz

**Rédacteur en chef adjoint**  
 Yves-Noël Grin

**Rédaction**

Vincent Cherpillod  
 Loïc Delacour  
 Carole Desport  
 Martine Dutruit  
 Chantal Guyon  
 Claire Houriet Rime  
 Sébastien Sautebin  
 Marie Tschumi  
 Bernard Utz

**Ont collaboré à ce numéro**

Jonas Arnold  
 José Crespo  
 Fiami  
 Markus Fässler  
 Doris Favre  
 Christophe Inaebnit  
 Thomas Lattmann  
 Andreas Schildknecht  
 Dominique Schütz  
 Simon Tschoop

**Mise en pages**  
 Noémie Arrigo

**Correction**  
 Christiane Droz

**Permanence juridique**  
 ☎ 021 310 18 20

Tous les jours  
 de 9 h à 11 h et  
 de 13 h à 15 h  
 Silvia Diaz  
 Kim Vallon  
 Barbara Venditti

**Secrétariat de rédaction**  
 Av. de la Rasude 2  
 CP 150, 1001 Lausanne

✉ 021 310 01 36  
 Fax 021 310 01 39  
 www.bonasavoir.ch  
 E-mail: info@bonasavoir.ch

Martine Blöchliger

Sylvie Exquis

Emilie Lehmann

**Publicité**

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

**Imprimerie**

Ziegler Druck- und Verlags-AG,  
 8401 Winterthur

**Editeur**

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

**Lectorat**

363 000 (MACH Basic 2015-1)

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

**Babycooks**

Les babycooks sont des minirobots cuiseurs-mixeurs spécialement conçus pour la préparation des repas pour les bébés. *Que choisir*, qui a passé neuf modèles à la moulinette, conclut qu'ils sont d'une utilisation fort simple et permettent de concocter les premières purées de vos poupons en deux coups de cuillères à pot. Cela dit, on peut s'en passer si l'on possède un cuiseur-vapeur, un mixeur ou un blender. Le laboratoire s'est concentré sur les performances culinaires et la praticité des appareils. Il a également traqué la présence de bisphénol A, un perturbateur endocrinien, et en a découvert dans un modèle, le Philips Avent MaxiSaveurs. Le meilleur choix? Le Babycook Duo de Béaba.



## Le podium:

- **Béaba Babycook Duo**, 196 fr. (photo)
- **Chicco Natural**, 149 fr.
- **Badabulle Bébé Station**, 129.90 fr.

*Que choisir* (5/15)  
[www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org)

**Sécurité internet**

Si le web a relié la planète, il a aussi permis aux crapules de diffuser d'innombrables virus, chevaux de Troie et autres vers informatiques. *Protégez-Vous* a testé quatorze suites de sécurité payantes dans leur version de 2015. Les spécialistes les ont exposées à plus de 16 000 logiciels malveillants, dans différentes conditions d'utilisation, comme lors de téléchargements ou de transferts de fichiers à partir de clés USB, puis visité 1000 sites contaminés. Ils ont aussi évalué leur facilité d'emploi et mesuré l'impact des logiciels sur les performances de l'ordinateur.

Aucun logiciel n'a été infaisable face aux menaces, mais les deux produits recommandés par le magazine québécois, l'*Eset Smart Security 2015* et le *Symantec Norton Security 2015* ont tout de même identifié 97% des programmes malveillants.

## Le trio de tête:

- **Eset Smart Security 2015**, 39 fr.
- **Symantec Norton Security 2015**, 33.80 fr.
- **G Data Internet Security 2015**, 35.70 fr.

*Protégez-Vous* (5/15)  
[www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)

**Sacs de randonnée**

La belle saison donne fatidiquement envie d'enfiler ses chaussures de marche et de partir en balade. *Öko-Test* a saisi l'occasion pour mettre à l'épreuve dix sacs à dos de randonnée d'une capacité de 24 à 30 litres, pour hommes, pour femmes ou unisexes. La revue allemande, à sensibilité écolo, a évidemment recherché les substances potentiellement problématiques pour la santé, comme les composés organiques halogénés. Elle a néanmoins donné la priorité aux aspects pratiques, à savoir la qualité du matériel et le confort d'utilisation. Les experts ont, par exemple, vérifié la présence d'une housse

antipluie et son imperméabilité ainsi que la solidité des coutures et des fermetures éclair.

## Le top:

- **Deuter ACT Trail 28 SL**, 99 fr. (photo)
- **Jack Wolfskin Rambler 26 Women**, 78.90 fr.
- **Mammut Creon Element 28**, 119 fr.

*Öko-Test* (5/15)  
[www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)

**Shampoings**

Votre chevelure montre des traces de fatigue? Pas de panique: les quinze shampoings testés par des volontaires pour *60 millions de consommateurs* lavent et nourrissent tous les cheveux secs convenablement. La majorité d'entre eux renferme cependant trop de substances potentiellement allergisantes. Le *Rainforest Nutrition* de Body Shop, leader du classement, est le seul à ne contenir ni allergènes ni tensioactifs irritants. A la deuxième place, le *nutri-réparateur* d'Yves Rocher est l'unique autre produit sans allergènes, mais il contient un tensioactif, du sodium laureth sulfate, dont le potentiel irritant est heureusement moindre. Le classement se base aussi sur les évaluations pratiques de vingt volontaires par shampoing et sur celles d'un coiffeur qui a effectué une analyse clinique.

## Les meilleurs:

- **The Body Shop Rainforest Nutrition**, 12.90 fr.
- **Yves Rocher Shampooing soin nutri-réparateur**, 7.95 fr.
- **Klorane Shampooing au dattier du désert**, 8.90 fr.

*60 millions de consommateurs* (5/15)  
[www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)

## PROCHAINS NUMÉROS

**BON À SAVOIR**

N° 7-8  
 dès le 1<sup>er</sup> juillet  
 2015

**TOUT COMPTE FAIT.**

N° 6-7  
 dès le 17 juin  
 2015

**Bâtonnets de poisson**

Les bâtonnets de poisson panés séduisent les juniors. Mais que dire de leur composition et de leur teneur en poisson? Notre test, à découvrir le mois prochain, le révélera.

**Poubelles de cuisine**

A l'heure de la taxe au sac, le remplissage des poubelles préoccupe la majorité des ménages. Nous avons fait analyser 16 poubelles (métal et plastique) de 20 litres et jusqu'à 40 litres.

**Le dédale des assurances voyages**

Les assurances voyages pullulent: compagnies traditionnelles, tour-opérateurs, clubs automobilistes, cartes de crédit... Mais qui va, concrètement, rembourser une annulation?

**Un testament sur mesure**

Comment rédiger son testament en fonction des proches qu'on veut privilégier, tout en restant dans la légalité. Quelques modèles en fonction de différents scénarios.

Faites le plein avec l'AGROLA energy card, dans plus de 400 stations-service !

Et profitez de nombreuses offres, ...

... grâce à vos points AGROLA energy club !\*

## Quelques atouts de l'AGROLA energy card, parmi bien d'autres !

- cadeau de bienvenue, très pratique
- pas de taxe annuelle et une facture mensuelle détaillée, conforme TVA
- catégories d'achats au choix (p. ex. seulement diesel ou carburants et shop)
- enregistrement du kilométrage et mention sur les factures
- \*offres attractives dans la brochure AGROLA energy club → plus d'infos sur [agrola.ch](http://agrola.ch)

Intéressés ? Envoyez-nous tout de suite votre demande de carte AGROLA energy card:

Nom:  Prénom:   
Adresse:  NPA/Lieu:   
E-mail:  Téléphone:  BGS 6.15

Adressez ce coupon à: AGROLA, energy card, Theaterstrasse 15a, 8401 Winterthur, 058 433 80 23

**AGROLA**   
the swiss energy