

BON À SAVOIR

Service juridique gratuit

réservé aux abonnés

021 310 18 20



FACTURES

Fisc et assureurs compréhensifs
11

MOBILES

Comparatif des abonnements
14

DIÉTÉTIQUE

Hypertension et alimentation
25

HABILLEMENT

La seconde main, un choix judicieux
33

NOS TESTS DU MOIS

- Shampooings secs
- T-shirts de sport
- Poissons en boîte
- Pneus de vélos

Getty (montage)

TEST pages 7-9

Pesticides Difficile d'y échapper!

06
9 771424 663003

ZERO FOODWASTE KITCHEN

BY René Schudel

SAUVER DE LA NOUR- RITURE AVEC DÉLICE.



Avec notre nouvelle cuisine zéro gaspillage, les aliments défraîchis se transforment en délicieux repas!

Choisis l'aliment que tu souhaites sauver, et nous te proposons immédiatement des recettes **super faciles, super rapides et super délicieuses.**

Dès maintenant, en exclusivité sur lidl.ch/zerofoodwastekitchen



PLUS DE 100
RECETTES FACILES ET
ZÉRO GASPILLAGE.





16

COMPARATIF

Applications pour les langues

Apprendre une langue du bout des doigts



12

TEST

Shampoings secs

Tout sauf doux pour le cuir chevelu

30

CONSEILS JURIDIQUES
27 Travail

Zoom sur la protection des données



7

EN UNE

Pesticides

Difficile d'y échapper!

Sommaire

7 Pesticides

Nous sommes tous contaminés!

11 Paiements

Le fair-play du fisc et des assureurs

21 Supermarchés

Les grands formats pas toujours avantageux

25 Diététique

Hypertension et alimentation

26 Santé

Des automates tactiles souvent sales

27 Droit

Quid de la protection des données au travail?

33 Mode

Et si on s'habillait autrement?

35 Télétravail

Les astuces pour bien le gérer

COMPARATIFS
14 Abonnements mobiles
16 Applications pour les langues
TESTS
12 Shampoings secs
18 T-shirts de sport
22 Poissons en boîte
28 Pneus de vélos

Impressum**Service abonnements**

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

Abonnement

1 an (11x/an): 42.50 fr.
2 ans: 80.00 fr.
Vente en kiosque: 6.00 fr.
Offre combinée «Bon à Savoir» et «Ma Santé», internet uniquement: 68.00 fr./an

Rédacteur en chef

Pierre-Yves Muller (pym)
Rédacteur en chef adjoint

Yves-Noël Grin (yng)

Rédaction

Alexandre Beuchat (ab)
Sou'Al Hemma (sh)
Claire Houriet Rime (chr)
Sandra Porchet (sp)
Sébastien Sautebin (seb)

Ont collaboré à ce numéro

Jonas Arnold
Ruth Brüderlin
Darco Cetkovic
José Crespo
Doris Favre
Monique Misteli
Sabine Rindlisbacher
Andreas Schildknecht
Dominique Schütz
Simon Tschopp
Darrin Vanselow

Mise en pages

Audrey Chevalley
Florent Colliaud
(web et infographie)

Correction

Christiane Droz

Permanence juridique

021 310 18 20
Tous les jours de 9 h à 13 h

Catherine Amiguet (ca)
Timko Chatagnat (tc)
Silvia Diaz (sd)
Kim Vallon (kv)

Secrétariat de rédaction et marketing

Av. de la Rasude 2
CP 150, 1001 Lausanne
021 310 01 36
Tous les jours de 8 h à 17 h

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

Alessia Berjano

Lidia Brandalise

Publicité

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

Imprimerie

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

Editeur

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

Lectorat

423 000 (MACH Basic 2019-2)

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

Editorial

Vous pensiez échapper aux pesticides?



Depuis plus de vingt ans, *Bon à Savoir* démontre, par des tests réguliers, que des polluants dangereux pour la santé affectent notre environnement et les biens de consommation en tous genres.

Il y a un an, notre rédaction avait mené des analyses sur les cheveux de vingt Suisses romands et alémaniques, âgés de 2 à 77 ans, à la recherche d'une exposition répétée à des substances nocives. Une enquête unique dans notre pays, qui avait révélé que tous les sujets testés, dès le plus jeune âge, étaient contaminés par un cocktail de polluants organiques, parfois très toxiques. Jusqu'à 28 produits avaient été retrouvés dans les cheveux d'une Romande de 16 ans, dont certains étaient interdits depuis plus de vingt ans.

Cette expérience, qui visait à rechercher une toxicité chronique dans l'organisme, montrait, une fois de plus, que les lois et les réglementations en vigueur ne suffisent pas à protéger la population.

Pour ce numéro, nous avons conduit une nouvelle analyse, cette fois-ci dans les urines de trente personnes, âgées de 3 à 74 ans, à travers toute la Suisse (*lire page 7*). Tant l'impact que l'ampleur de notre exposition aux produits phytosanitaires restent très mal connus et nous avons voulu, cette fois-ci, comparer le niveau de contamination de personnes consommant de la nourriture «conventionnelle» à celles mangeant principalement des aliments biologiques. Le résultat? Choquant, une fois encore. Cinq pesticides dans l'urine de la personne la moins contaminée, et dix-sept pour la plus touchée. Plusieurs de ces substances sont susceptibles de provoquer des cancers, des anomalies génétiques, voire des lésions aux organes.

Si les individus qui consomment bio s'avèrent globalement moins exposés, cette pratique ne suffit malheureusement pas à se protéger. En cause, notamment, la possibilité d'importer, en Suisse, des aliments traités dans leur pays d'origine par des produits interdits dans notre pays, parfois depuis de nombreuses années. Nous avons ainsi retrouvé trois substances prohibées ou en passe de l'être dans les trente échantillons analysés.

Une situation inadmissible à laquelle nous devrons, tôt ou tard, avoir le courage, politique, économique et sanitaire, de faire face.

Pierre-Yves Muller
Rédacteur en chef



Brushing masqué et surtaxé

Masques pour tous, gants et parfois visières pour les professionnels: dans les salons de coiffure, on se croirait sur le plateau de tournage du Dr House. Ces mesures d'hygiène ont un prix qui se répercute partiellement sur les clients. Nombreux sont les salons qui facturent entre 1 fr. et 5 fr. pour les masques et le désinfectant, sans parler de ceux qui ont revu leurs tarifs à la hausse pour s'y retrouver. Si on amène sa propre protection, ce supplément pourra être revu à la baisse. L'association Coiffuresuisse précise ne pas avoir émis de mot d'ordre à ce sujet, chaque salon étant libre de fixer ses tarifs. brü / chr

Photos: Getty, buncchems

LE DÉMARCHAGE À FROID DEVRAIT ÊTRE INTERDIT

Les activités des intermédiaires des caisses maladie devraient être mieux encadrées. Le Conseil fédéral a mis en consultation un projet de loi pour interdire le démarchage téléphonique à froid. Actuellement, les assureurs réglementent eux-mêmes, sur une base volontaire, le cadre des activités de leurs courtiers et d'autres intermédiaires. Le Conseil fédéral veut pouvoir rendre ces règles obligatoires pour tous les assureurs, dans le domaine tant de l'assurance de base que dans celui des complémentaires. Le projet prévoit également de limiter les commissions versées aux courtiers, ainsi que la signature d'un procès-verbal au client. Un accord de branche avait été annoncé en janvier dernier par les deux faîtières Santésuisse et Curafutura pour faire cesser le démarchage intempestif. Conclu sur une base volontaire, il avait été accepté par 90% des caisses maladie. ab



Sextorsions en hausse

Plusieurs lecteurs indiquent avoir fait récemment l'objet de tentatives d'extorsion sur internet. Le procédé est connu: des escrocs envoient un courriel dans lequel ils prétendent être en possession de photos ou de vidéos pornographiques du destinataire. Ils réclament une rançon pour ne pas diffuser ce matériel compromettant. Dans certains cas, un mot de passe ou un numéro de téléphone utilisé par le destinataire est fourni comme preuve. Les auteurs tentent de faire croire qu'un logiciel malveillant a été installé dans l'ordinateur et que tous les contacts et les mots de passe sont désormais connus. Ce sont de fausses allégations. Les malfrats ne possèdent pas non plus de matériel compromettant. Melani, la Centrale d'enregistrement et d'analyse pour la sûreté de l'information, recommande de ne pas réagir à ce genre de courriel. Dans le cas où le mot de passe mentionné est toujours utilisé, il faut le changer de toute urgence. D'autres conseils et informations sur ce genre d'arnaque sont disponibles sur le site stop-sextortion.ch. ab

PROFIL À NU CHEZ DIGITEC/GALAXUS

Les utilisateurs de Digitec/Galaxus savent-ils que leur nom d'utilisateur et les points accumulés s'affichent publiquement sur le site? En créant un compte, on participe automatiquement au programme de fidélité DG Play. En achetant un article, en l'évaluant ou en participant au forum de discussion, des points sont crédités sur le compte. Rien à redire à ce propos, si ce n'est que le nom d'utilisateur et tous les achats et les autres activités sont visibles de tous les visiteurs! Pour privatiser ses données, il faut ouvrir son compte client, cliquer sur «Paramètres» puis «Modifier l'utilisateur». Cocher ensuite «Anonymiser l'utilisateur», décocher «Gamification activée» sans oublier d'enregistrer ces modifications au bas de la page. mm / chr



PRUDENCE AVEC LES BUNCHEMS!

«Ma petite-fille de 7 ans a vécu un véritable cauchemar avec les buncchems de la société Spin Master», nous écrit Verena Holstenson de Thônex (GE). Derrière ce drôle de nom se cachent de petites boules de plastique que l'on accroche ensemble, sur le principe du velcro, pour créer diverses formes. Le système est ingénieux, mais il peut provoquer de gros désagréments, comme en témoigne notre lectrice: «La boîte était entre les mains d'enfants de son âge qui se sont amusés à lancer innocemment les boules sur ma petite-fille. Une soixantaine se sont accrochées à ses cheveux. Il a fallu plus de huit heures à trois adultes pour les retirer. Une véritable torture. Elle a perdu énormément de cheveux malgré l'utilisation de plus d'un litre d'huile!» Cette mésaventure n'est pas exceptionnelle, à tel point que Spin Master a placé une mise en garde sur ses boîtes et créé une vidéo de conseils pour retirer les boules (cutt.ly/xyP4AKn). Migros, d'où provenait la boîte, a envoyé un petit cadeau et un bon d'achat de 50 fr., tout en annonçant à notre lectrice avoir déjà retiré le jeu de son assortiment. seb

Nulle part moins cher*



*Du 9 au 16 mars 2020, avec l'aide d'un institut indépendant d'études de marché, nous avons comparé les prix des produits M-Budget avec des produits équivalents de **Coop**, **Aldi**, **Lidl** et **Denner**. Résultat: il est impossible de trouver les 500 produits de l'assortiment M-Budget moins chers ailleurs. Pour de plus amples informations, notamment sur le comparatif de prix, consultez le site m-budget.ch. Compris dans le montant: liquide vaisselle 1l Fr. 0.80, nettoyant pour vitres et universel 750ml Fr. 1.10, chiffons de nettoyage universels, en non-tissé, 6 pces Fr. 1.45, gants de ménage 2 paires Fr. 1.50, éponges de nettoyage Strong 5 pces Fr. 0.80, papier ménage, 2 rouleaux Fr. 2.50.

MIGROS

M comme Meilleur marché.



Adobe Stock

SOURCES DE POLLUTION *La population est exposée à des résidus de pesticides dans la nourriture, l'eau potable et l'air.*

Pesticides: tous contaminés!

SANTÉ Jusqu'à dix-sept pesticides ont été retrouvés dans l'urine d'un individu, selon les analyses que nous avons réalisées. Des produits interdits ont été détectés chez tous les participants. *Alexandre Beuchat / Sabine Rindlisbacher*

Les pesticides sont de plus en plus décriés pour leurs effets nocifs sur la santé et l'environnement. L'impact des produits phytosanitaires alarme une frange toujours plus large de la population. L'amplitude de notre exposition reste toutefois mal connue. C'est la raison pour laquelle nous avons voulu tester les urines de trente personnes réparties dans toute la Suisse.

Deux laboratoires spécialisés ont été chargés d'analyser les échantillons, afin de déceler les produits de dégradation (métabolites) d'environ 60 pesticides (*lire «Déroulement du test» en page 9*). Les résultats sont inquiétants: cinq métabolites ont été retrouvés dans l'urine la moins contaminée et dix-sept dans celle qui était la plus polluée. Or, la plupart de ces composants sont très nocifs (*voir tableau*). Ils sont soupçonnés de provoquer des cancers, des anomalies génétiques ou, en cas d'exposition pro-

longée, des lésions aux organes. Les effets délétères de plusieurs d'entre eux ont déjà été prouvés.

SUBSTANCES INTERDITES

Constat particulièrement alarmant, plusieurs résidus n'auraient pas dû être décelés, car ils proviennent de pesticides interdits en Suisse et dans l'Union européenne. Il est cependant possible d'importer en Suisse des aliments qui ont été traités avec ces produits dans les pays d'origine. Trois substances non autorisées ou bientôt interdites ont été identifiées dans tous les échantillons.

Les quantités mesurées sont également préoccupantes. Une personne sur trois était fortement contaminée par au moins un pesticide. Les résultats montrent que l'alimentation bio ne protège que partiellement. Si les individus qui ont mangé bio sont certes moins touchés, ils n'échappent toutefois pas totalement à ces produits toxiques.

DES SOURCES MULTIPLES

Il est impossible de déterminer clairement comment les consommateurs de bio ont été exposés à des pesticides dangereux, voire carrément interdits! On sait qu'ils peuvent être transportés par le vent et l'eau depuis des champs traités vers les cultures biologiques. L'an dernier, une étude choc de l'Université de Neuchâtel a établi qu'on trouvait des traces d'insecticides dans la quasi-totalité des champs bio du Plateau suisse. Nos nombreux tests montrent néanmoins que la contamination des produits bio non transformés (fruits, légumes, etc.) est moindre par rapport à ceux de l'agriculture conventionnelle.

Il n'y a toutefois pas que l'alimentation qui soit problématique. D'autres sources de pollution proviennent de l'environnement direct. C'est notamment le cas des pesticides utilisés à domicile qui pénètrent par la peau et l'air qu'on

respire. Ce sont tous ces produits utilisés dans la vie de tous les jours sans aucune méfiance, que ce soit en aérosol, en diffuseur ou en spray qui posent problème. On pense aux produits antiparasitaires employés pour lutter contre les mites, les puces (collier pour animaux, etc.), les poux ou d'autres insectes. Les solutions pour traiter le bois ou les plantes d'intérieur font aussi partie des articles à éviter ou à utiliser avec la plus grande parcimonie.

PROTECTION INSUFFISANTE

Quoi qu'il en soit, il est incontestable que les consommateurs ne sont pas suffisamment protégés contre les pesticides. Et nos autorités ne brillent pas par leur réactivité. Trois substances retrouvées sont déjà interdites dans l'UE depuis août 2019. En Suisse, leur utilisation est autorisée jusqu'à fin juin. La sensibilité sur ce thème ne cesse

Lire la suite en page 8 ➤

→ Suite de la page 7

toutefois de croître, alors que la population sera appelée à s'exprimer prochainement sur une initiative visant à interdire tout produit phytosanitaire de synthèse dans la production agricole.

Symbolique de la lutte contre les pesticides, le glyphosate figure parmi les cinq substances les plus vendues en Suisse. Des traces ont été retrouvées chez neuf personnes sur trente. Cet herbicide très controversé a été qualifié, en 2015, de «probablement cancérogène» par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). L'entreprise allemande Bayer croule sous les plaintes aux

Etats-Unis. Des milliers de personnes atteintes de cancer attribuent la cause de leur maladie à l'utilisation du désherbant Roundup, de sa filiale Monsanto.

Nous avons confronté l'Office fédéral de l'agriculture (OFAG) et l'Office fédéral de la sécurité alimentaire (OSAV) à nos résultats. «La détection de résidus de pesticides dans les urines ne constitue pas encore un danger pour la santé», affirment-ils. Les résidus pourraient provenir d'aliments importés de pays tiers. «Ils doivent être inoffensifs pour la santé, sinon les denrées ne peuvent pas être importées», arguent-ils. En coulisses cependant, la nécessité d'agir est

Combinées, même à faible dose, certaines substances voient leurs effets nocifs se renforcer.

reconnue: depuis le 1^{er} mai, les aliments provenant de pays extérieurs à l'UE doivent être soumis à des tests renforcés.

EFFET COCKTAIL

Reste que, seul, le respect des limites maximales est contrôlé. Le problème est que nous mangeons chaque jour plusieurs aliments qui peuvent être contaminés. Or, il n'y a aucune limite pour ces cocktails,

alors qu'il a été prouvé que, cumulées, ces substances peuvent renforcer leurs effets nocifs.

Aussi, lorsqu'on entend nos autorités prétendre que «la population suisse est protégée contre les effets négatifs possibles des pesticides», les doutes sont légitimes. D'autant que nous n'avons pas testé toute la gamme des produits utilisés. La plupart d'entre eux ne sont pas encore détectables dans l'urine. Les résidus trouvés dans les échantillons ne reflètent donc qu'une partie de l'exposition réelle. «Il faut supposer que l'urine des personnes testées était encore plus contaminée», estime le professeur responsable des tests en laboratoire, Thomas Göen.

Pesticides les plus nocifs trouvés dans l'urine

SEXE	ÂGE	LIEU DE DOMICILE	PESTICIDES TROUVÉS ¹	CHLORPYRIFOS CHLORPYRIFOS-MÉTHYL ²	NAPHTALÈNE, CARBARYL	PARATHION, PARATHION-MÉTHYL, EPN	PERMÉTHRINE, CYFLUTHRINE ALPHA-CYPERMÉTHRINE
F	44	Hauterive (NE)	5	•	•	•	
F	43	Igis (GR)	5	•	•	•	
F	11	Weinfelden (TG)	6	•	•	•	
F	74	Fällanden (ZH)	6	•	•	•	
M	13	Glaris	8	•	•	•	•
M	40	Neuchâtel	8	•	•	•	
M	57	Prätteln (BL)	9	•	•	•	•
F	32	Leytron (VS)	9	•	•	•	•
F	60	Walenstadt (SG)	9	•	•	•	•
F	36	Berne	9	•	•	•	•
M	33	Linthal (GL)	9	•	•	•	
F	33	Villars-sur-Glâne (FR)	9	•	•	•	•
F	58	Untersiggenthal (AG)	9	•	•	•	•
F	37	Coire (GR)	9	•	•	•	•
M	43	Zurich	10	•	•	•	•
M	60	Trimbach (SO)	10	•	•	•	•
M	49	Lausanne	11	•	•	•	•
M	3	Zurich	11	•	•	•	•
F	34	Yverdon (VD)	11	•	•	•	•
M	11	Zurich	11	•	•	•	
M	69	Schweizersholz (TG)	11	•	•	•	•
F	28	Valbroye (VD)	12	•	•	•	•
M	26	Valbroye (VD)	12	•	•	•	•
M	37	Lausanne	12	•	•	•	•
M	31	Bramois (VS)	12	•	•	•	•
F	41	St-Gall	12	•	•	•	
M	35	Sargans (SG)	13	•	•	•	
M	47	Schaffhouse	13	•	•	•	
M	63	Lucerne	13	•	•	•	
F	31	Baden (AG)	17	•	•	•	

Si le nombre de pesticides est identique, classement selon la quantité totale. En vert Personnes qui ont mangé principalement bio la semaine avant le test.

¹ Les métabolites, produits de dégradation des pesticides, ont été recherchés. ² Interdit en Suisse à partir de juillet 2020.

En rouge Traces de pesticides interdits.

Eclairage

Des pesticides très toxiques et interdits

En détail

Déroulement du test

Trente personnes résidant en Suisse, âgées de 3 à 74 ans, ont donné leur urine. Une moitié a consommé principalement des aliments bio, la semaine avant le test. L'autre a mangé essentiellement des produits conventionnels.

De nombreux pesticides sont rapidement décomposés dans l'organisme et sont excrétés par le corps après quelques heures. Seuls les produits de dégradation peuvent être décelés dans l'urine. Dans le cas de certains résidus, les métabolites peuvent correspondre à plusieurs pesticides.

L'Institut pour la médecine du travail et de l'environnement de l'Université de Erlangen (D) a analysé les échantillons d'urine pour détecter les résidus d'environ 60 pesticides. Le Laboratoire médical de Brême a, pour sa part, recherché, le glyphosate et son produit de dégradation, l'acide aminométhylphosphonique (AMPA).

Chlorpyrifos, chlorpyrifos-méthyl

Ces produits peuvent endommager le cerveau des embryons, des jeunes enfants et sont très toxiques pour les insectes, les oiseaux et les animaux aquatiques. Le chlorpyrifos et le chlorpyrifos-méthyl sont interdits depuis février dans l'Union européenne (UE). En Suisse, les fabricants comme Syngenta sont parvenus à retarder l'interdiction jusqu'à fin juin.

lène appartient à la famille des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP). Il peut irriter les voies respiratoires et provoquer des maux de tête.

Parathion, parathion-méthyl, EPN

L'OMS a classé ces substances, interdites en Suisse et dans l'UE, comme des pesticides «extrêmement dangereux». Le parathion provoque des lésions aux organes en cas d'exposition prolongée ou répétée. Le parathion-méthyl est, lui aussi, soupçonné de causer de tels dommages. Quant à l'EPN, il présente des risques sanitaires et chroniques aigus.

Naphtalène, carbonyl

Ces insecticides, interdits en Suisse et dans l'UE, sont soupçonnés d'être cancérogènes. Le naphta-

ns les urines des 30 personnes testées

En orange Traces de pesticides autorisés mais pouvant nuire gravement à la santé

Test réalisé en partenariat avec Gesundheitstipp

DE QUI SE MOQUE-T-ON?**PRODUIT DE LUXE BON À JETER**

Gabriella Bracher a acheté un sac à main Gucci en Italie, il y a trois ans. Bien qu'elle ne l'ait utilisé que sporadiquement, la lanière s'est abîmée. Notre lectrice de Sullens (VD) décide donc de l'apporter à la boutique de Genève, estimant que c'était l'endroit le plus sûr pour réparer un sac dont le prix avoisine 600 €. Réponse de Gucci après l'examen en atelier: aucune réparation n'est possible. «Non seulement c'est scandaleux pour un changement de lanière et de fermeture éclair de dire que c'est irréparable, mais, en plus, aucune solution n'est proposée si ce n'est de le jeter», s'offusque notre abonnée. Interpellé, Gucci affirme que l'objet est sévèrement endommagé et que la réparation coûterait aussi cher que le prix initial. A la suite de notre intervention, la marque consent finalement à faire tout son possible pour réparer le sac avec l'aide d'un artisan local.

CHAPEAU!**BOUCHONNÉ, MAIS REMPLACÉ**

Amateur de vin, Marc Salomoni apprécie particulièrement le Bordeaux Château Moulin Haut-Laroque. Un mathusalem (6 litres), acheté chez Vogel Vins à Grandvaux (VD) il y a plus de dix ans, est malheureusement bouchonné. Etant donné sa contenance et son prix (290 fr.), notre lecteur de Sullens (VD) essaie de le faire changer, même si les conditions de vente stipulent bien que les vins étrangers ne sont pas remplacés. Vogel Vins demande au producteur s'il est prêt à faire un geste. La famille Hervé, propriétaire du château, accepte de remplacer le millésime 2007 par celui de 2016, tout en présentant ses excuses au client, ravi par ce geste.

BRACELET SALVATEUR

Le bracelet de la montre de sa mère ayant cédé, Anne-Lyse Bernhard se rend dans une boutique Swatch à Genève pour le changer, mais il n'y a plus de pièce de rechange pour ce modèle. Elle prend alors contact avec le Service après-vente de l'entreprise, précisant que sa mère souffre de rhumatismes dans les doigts et que ce bracelet élastique

lui est indispensable. Swatch lui demande de lui envoyer la montre. Notre lectrice d'Onex (GE) la reçoit, en retour, quelques jours plus tard, avec un nouveau bracelet, le tout gratuitement.

SAC À DOS COMME NEUF

Cristina Fernandez Garcia contacte Deuter après avoir cassé une partie de la boucle en plastique de l'une des sangles de son sac à dos. La marque allemande s'adresse dans la foulée à Sportco, son distributeur en Suisse. Celui-ci fait parvenir gratuitement, après quelques jours, une nouvelle boucle en plastique à notre lectrice de Genève.

SOUPLE SUR LA GARANTIE

Huit semaines après la fin de la garantie, André Chenaux remarque que son humidificateur Stadler Form ne fonctionne plus. Notre abonné de Corminboeuf (FR) prend contact avec Media Markt, chez qui il avait acheté l'appareil au prix de 199.50 fr. L'entreprise appuie sa demande de réparation gratuite. Sans avoir à insister, le Service clients de Stadler Form lui annonce que la réparation ne lui coûtera rien. Cinq jours plus tard, il reçoit un appareil neuf. *ab*

Publicité

**JUSQU'À CHF 1200.-
DE BONUS DE
REMISE***

superba
SOUTENEZ LES MARQUES SUISSES.

superba®
Pour une bonne journée

**Profitez
aujourd'hui de
deux avantages**

Assurez-vous de bénéficier de **votre bonus à l'achat** d'un produit Superba de votre choix et d'une livraison rapide de lits boxspring avec matelas depuis **le stock** (lit Arosa et Flims en 2 tissus différents).

*Par exemple :
à partir d'une valeur d'achat de CHF 500.- = 50.- bonus de remise
8000.- = 1200.- bonus de remise

Promotion valable jusqu'au 25 juillet 2020 chez des revendeurs sélectionnés.

www.superba.ch/fr/blog/promotion



Le fisc et les assureurs compréhensifs face à la crise

FACILITÉS DE PAIEMENT Les ménages en difficulté financière à cause du coronavirus doivent approcher les services des impôts ou les compagnies d'assurance pour trouver des solutions. *Claire Houriet Rime*

«Les acomptes qui doivent être payés en 2020 sont calculés sur la dernière taxation, elle-même basée sur les données de 2018», explique Alain Mauron, administrateur du Service fribourgeois des contributions. Si un citoyen a été mis au chômage partiel, son revenu imposable baissera en conséquence. Idem s'il ne touche que l'indemnité pour perte de gain, qui doit être déclarée comme un revenu. Dans ce cas, il aura recours aux calculettes* mises à disposition par les cantons pour réajuster les montants des acomptes pour 2020.

Pour les ménages dont le revenu est resté stable, le mot d'ordre reste le même: il faut régler son dû. Ceux qui sont en difficulté bénéficieront, en revanche, de mesures extraordinaires, variables selon les cantons. A noter que, malgré ces allégements, il vaut mieux approcher sans tarder le Service des contributions pour demander un arrangement.

Les échéances pour la déclaration 2019 ont ainsi été repoussées à des dates variant entre le



31 mai et le 15 septembre et les procédures de sommation et de poursuites suspendues jusqu'à la fin de juin. En revanche, on veillera à respecter les délais de réclamation.

PAS D'INTÉRÊT MORATOIRE

La principale mesure consiste à ne pas pénaliser les retardataires.

Berne supprime ainsi les intérêts moratoires sur toutes les créances fiscales de l'impôt fédéral direct (IFD) dues entre le 1^{er} mars 2020 et la fin de l'année.

Les cantons de Berne et de Genève renoncent, quant à eux, à tout intérêt négatif sur les montants à payer en 2020. Le Valais ferme les yeux sur les retards de

paiement (intérêt moratoire) jusqu'à la fin de l'année, et le Jura, jusqu'au 31 août. De son côté, Fribourg octroie un délai supplémentaire de 90 jours pour régler les factures dues depuis le mois de mars et renonce à l'intérêt compensatoire (acomptes insuffisants) entre avril et décembre 2020.

A Neuchâtel, seuls les contribuables au bénéfice d'un arrangement de paiement sont exemptés d'intérêts négatifs d'ici au 30 juin. Dans le canton de Vaud, chaque cas est considéré individuellement dans le cadre des plans de recouvrement.

En Valais, seulement les entreprises sont autorisées à constituer une provision extraordinaire sur l'exercice 2019. Ce montant devra toutefois être dissous en 2020. Berne a néanmoins exclu cette possibilité pour l'IFD, estimant que la pandémie n'a pas eu d'effet sur l'exercice 2019.

BONUS WEB *Retrouvez les adresses des services des contributions sur bonasavoir.ch

Prévoyance privée

Des solutions pour sortir de l'ornière

Dans le contexte économique actuel, les compagnies d'assurances se disent prêtes à trouver des solutions adaptées à chaque cas, notamment pour les assurés au chômage partiel et les indépendants au bénéfice d'indemnités pour perte de gain.

Axa et Zurich prolongent les délais de paiement. Dans le domaine des assurances vie, Generali, SwissLife et Helvetia proposent ainsi de modifier le rythme des mensualités pour alléger la charge financière. Cette dernière suggère aussi d'avancer un prêt sur police ou d'utiliser les excédents accumulés pour payer les primes. Tout comme Allianz, les trois assureurs sont prêts à assouplir les conditions

pour une suspension provisoire des versements sans rupture du contrat (jusqu'à deux ans chez Generali). SwissLife propose aussi des rachats partiels.

Gare aux nantissements!

De son côté, Bâloise suspend les processus de rappel jusqu'à nouvel avis. Groupe Mutual fait preuve de tolérance pour les paiements jusqu'en juillet avec une mise en garde valable pour tout le monde: les polices 3a doivent être payées cette année encore pour être défiscalisées, car on ne pourra pas cumuler les déductions en 2021. Prudence aussi pour les contrats qui servent de nantissement

à un contrat hypothécaire: si on ne règle pas les primes dans les délais, la banque peut activer les clauses de non-paiement (pénalités financières ou même saisie du bien).

Les compagnies font aussi preuve de souplesse dans les assurances choses (ménage, RC, voiture, etc.) Allianz, la Mobilière, Vaudoise et Helvetia ont ainsi suspendu les procédures de rappel jusqu'au 30 juin: cette dernière indique ne déclencher aucun retrait des plaques pour les primes des assurances véhicules à moteur encore impayées. Il en va de même pour la Mobilière qui accorde des reports de paiement et ne refuse aucune indemnisation pour cause de suspension de couverture.

Tout sauf doux pour le cuir chevelu

SHAMPOINGS SECS Les fabricants ont la main lourde sur les parfums susceptibles de provoquer des réactions désagréables. Un produit annoncé comme «extra-doux» contenait même une fragrance interdite depuis peu. *Sabine Rindlisbacher / sp*

Se laver les cheveux sans se mouiller, c'est pratique quand on doit se refaire une beauté dans l'urgence. Les cheveux teints apprécieront aussi, car la couleur reste plus longtemps vive, puisqu'elle n'est pas rincée à l'eau. Mais quelle est la composition de ces shampoings secs que l'on se spraie sur la tête? C'est ce que nous avons voulu savoir en confiant l'analyse de quatorze produits à un laboratoire spécialisé. Leur efficacité n'a, en revanche, pas été évaluée, sachant qu'elle dépend du genre et de l'état des cheveux.

Les résultats sont tout sauf glorieux. Deux produits seulement sont exempts de substances problématiques: le H&M Dry shampoo Coconut et le Björn Axén Dry shampoo

Soft Touch. Le Rausch Dry shampoo Fresh n'est certes pas aussi irréprochable, mais des plastifiants et des muscs polycycliques n'ont été décelés que sous la forme de traces. Raison pour laquelle il obtient, lui aussi, la mention finale «très bon».

PAS MENTIONNÉ SUR L'ÉTIQUETTE

A l'autre extrémité du classement, le shampoing de Klorane fait pâle figure. Hormis cinq parfums allergènes, il renferme du lyral, une senteur de muguet qui provoque une allergie de contact chez de nombreuses personnes. Si ce composant est interdit depuis l'an dernier en Suisse et dans l'Union européenne, les produits qui en contiennent sont autorisés à la vente jusqu'en août 2021.



Les perturbateurs endocriniens et les parfums allergènes ne sont hélas pas rares.

Le hic, c'est que sa mention, dans la liste des ingrédients, n'est obligatoire qu'à partir de 10 mg/kg. Or, comme le Klorane n'atteint tout juste pas ce seuil, l'étiquette n'informe pas le consommateur de sa présence. Et ce qui surprend, c'est que le fabricant Pierre Fabre qualifie son shampoing sec de «extra-doux» et prétend qu'il est adapté aux enfants à partir de 3 ans. C'est d'autant plus étonnant que le Klorane renferme également du phtalate de diéthyle (DEP), un plastifiant suspecté de perturber le système hormonal,

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

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

Shampoings secs



MARQUE	H&M	BJÖRN AXÉN	RAUSCH	ISANA	NIVEA	COLAB
Désignation	Dry shampoo Coconut	Dry shampoo Soft Touch	Dry shampoo Fresh	Shampooing sec 3 en 1 ultra doux	Shampooing sec 3 en 1 ultra doux	Dry shampoo Paradise
Acheté chez	H&M	Globus	Manor	Denner	Coop	Manor
Prix payé	8.95 fr.	24.90 fr.	14.95 fr.	3.95 fr.	6.95 fr.	7.95 fr.
Prix aux 100 ml	8.95 fr.	12.45 fr.	9.97 fr.	1.98 fr.	3.48 fr.	3.98 fr.
Substances critiques:						
→ Plastifiants ¹	–	–	Trace	–	–	–
→ Muscs polycycliques ²	–	–	Trace	–	–	–
→ Parfums allergènes ³	–	–	–	Oui	Oui	Oui
→ Parfums à potentiel allergène élevé ⁴	–	–	–	Oui	Oui	Oui
→ Parfums interdits ⁵	–	–	–	–	–	–
Note finale	6.0	6.0	5.5	4,5	4,5	4,5
Appréciation	Très bon	Très bon	Très bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant

Si la note est identique, classement selon le prix. ¹ Déduction de 0,5 point si le produit contient des plastifiants et de 0,25 point en cas de traces. ² Déduction de 0,5 point si des muscs polycycliques sont présents. ³ Déduction de 1 point en cas de présence de parfums à fort potentiel allergène. ⁴ Déduction de 2 points si des parfums interdits ont été détectés. ⁵ Prix aux 100 g.



peut être considérée comme sûre. Dans le cas du musc, il reconnaît tout de même que «des irritations ne peuvent pas être exclues chez les utilisateurs sensibles». Pour sa part, le Ouai *Dry shampoo* renferme un autre perturbateur endocrinien, le diéthylhexyladipate (DEHA). Et, à l'instar du I am, du Batiste et du Amika, des faibles quantités de muscs polycycliques ont été décelés dans sa composition.

JUSQU'À DIX PARFUMS!

Au niveau des parfums allergènes, le bilan n'est pas fameux non plus: onze shampoings en contiennent au moins quatre. Le Toni & Guy bat tous les records avec pas moins de dix fragrances à lui seul. Hormis les problèmes dermatologiques qu'ils sont susceptibles de provoquer, ces composants peuvent également affecter les voies respiratoires. Or, plus l'exposition est régulière, plus les réactions peuvent être fortes et rapides.

En réaction à nos résultats, Henkel, fabricant de Schwarzkopf et de Syoss, rétorque que des allergies de contact peuvent se produire avec pratiquement toutes les matières. De son côté, Denner dit avoir l'intention de réduire encore le nombre de substances allergènes. Colab concède qu'il est effectivement possible de produire des parfums sans allergènes, mais que l'odeur ne serait pas aussi agréable.

de réduire la fertilité et de nuire au fœtus. Interrogé à ce sujet, le fabricant répond qu'il a récemment modifié sa formule. Le produit que nous avons testé ne serait plus commercialisé.

Le Klorane n'est pas le seul à contenir des perturbateurs endocriniens. Le laboratoire a également décelé du DEP dans le I am, le Batiste et le Amika. Avec 264 mg/kg, c'est le I am *Dry shampoo* de Migros qui est le plus chargé. Le géant orange estime que l'utilisation de DEP et de musc synthétique

|||||| En détail |||||

Les critères du test

Le Laboratoire Dr. Wirts und Partner, à Hanovre (D), a recherché pour *Bon à Savoir* diverses substances problématiques dans quatorze shampoings secs.

Plastifiants Le laboratoire a traqué les phtalates considérés comme nuisibles pour la santé par l'OFSP. Ils perturbent notamment le système hormonal et réduisent la fertilité.

Muscs polycycliques Ces parfums de synthèse remplacent le musc naturel très onéreux. Des expériences animales ont montré qu'ils pouvaient endommager les systèmes nerveux et endocrinien. Ils ne se dégradent que très lentement et finissent dans l'environnement (eaux usées, etc.) et affectent notamment la vie aquatique.

Parfums allergènes Les experts en ont recherché vingt-six qui doivent être déclarés lorsque leur concentration dépasse 10 mg/kg.

Conservateurs Les experts ont recherché les parabènes, qui perturbent le système hormonal, les allergènes thiazolinones et le phénoxylethanol soupçonné d'avoir un impact néfaste sur la reproduction. Bonne nouvelle: ils n'en ont retrouvé aucun.



SCHWARZKOPF	SYOSS	TONI & GUY	I AM	BATISTE	AMIKA	OUAI	KLORANE
got2be volumizing dry shampoo Breezy Tropical	Shampooing sec Anti-grease	Dry shampoo Sky High Volume	Dry shampoo	Dry shampoo Breezy & Light fresh	Dry shampoo Perk up	Dry shampoo	Shampooing sec extra-doux au lait d'avoine
Manor 7.95 fr. 3.98 fr.	Coop 7.95 fr. 3.98 fr.	Manor 15.95 fr. 6.38 fr.	Migros 6.80 fr. 3.40 fr.	Manor 6.95 fr. 3.48 fr.	Manor 36.80 fr. 15.86 fr.	Globus 29.90 fr. 22.65 ⁶	Coop Vitality 14.90 fr. 9.93 fr.
—	—	—	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
—	—	—	Oui	Oui	Oui	Oui	—
Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
—	—	—	—	—	—	—	Oui
4,5	4,5	4,5	3,5	3,5	3,5	3,5	2,0
Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Mauvais

cliques ont été décelés et de 0.25 point s'il s'agit de traces. ³ Déduction de 0.5 point si des parfums allergènes ont une concentration

Test réalisé en partenariat avec K-Tipp.

Cher, le surf à gogo

ABONNEMENTS MOBILES

Pour diminuer la note mensuelle des communications, il vaut la peine de limiter la consommation de données: à la maison et au travail, le wifi suffit.

Claire Houriet Rime

La facture de téléphone portable fait partie de celles qu'on règle en premier pour ne pas voir sa connexion coupée. Selon la constellation familiale, elle peut grever lourdement le budget. Entre 2012 et 2016, ce poste avait ainsi passé de 58 fr. à près de 80 fr. par mois en Suisse. Pour le revoir à la baisse, un seul moyen: analyser sa consommation et choisir l'offre la mieux adaptée.

Nous avons retenu deux profils dans notre comparatif: un forfait illimité en Suisse pour la téléphonie, les SMS et les données, et un forfait illimité pour les appels, mais avec des données plafon-



Téléphonie mobile et données illimitées en Suisse

Tarifs mensuels, avec appels, MMS, SMS et données illimités en Suisse.
Pour un nouvel abonnement, sans rabais sur l'achat d'un téléphone portable.

	YALLO	SALT	VTX	SUNRISE	SWISSCOM	UPC
Réseau	Sunrise	Salt	Salt	Sunrise	Swisscom	Swisscom
Produit	Yallo flat	Swiss	Swiss	Swiss unlimited	Swiss mobile flat	Unlimited Swiss
Prix mensuel (sans appareil)	58.00 fr.	59.95 fr.	59.95 fr.	65 fr.	65 fr.	69 fr.
Itinérance comprise (UE)	Non	500 Mo, appels 60 minutes, SMS / MMS illimités, y.c. USA	500 Mo, appels 60 minutes., y.c. USA	Non	Non	Non

Tarifs relevés entre le 19 et le 20 mai 2020, hors promotions et rabais en combinaison avec d'autres abonnements chez le même prestataire. Classement selon le prix, ensuite par ordre alphabétique.

Tarifs mensuels, forfait avec téléphonie, SMS, MM

	ALDI	M-BUDGET
Réseau	Sunrise	Swisscom
Produit	Smart S	Mini
Prix mensuel (sans appareil)	14.90 fr.	19 fr.
Données incluses en Suisse	1 Go	1 Go
Itinérance comprise (UE)	Non	Non

Tarifs relevés entre le 19 et le 20 mai 2020, hors promotions très variables d'une offre à l'autre.

nées. Nous avons ciblé les tarifs adultes sans rabais pour les jeunes ni réduction sur les nouveaux appareils ou promotions.

Mais gare aux fluctuations: les offres changent constamment pour attirer de nouveaux clients. Le jour de notre relevé, un opérateur a ainsi modifié ses offres entre le matin et l'après-midi!

TARIFS SELON LES DONNÉES

Pour les grands bavards et les pendulaires qui dévorent les séries en streaming, les forfaits illimités varient entre 58 fr. chez Yallo et 69 fr. chez Swisscom. VTX et Salt incluent un peu de roaming pour réserver un restaurant en Europe, aux Etats-Unis, voire au Canada. Chez les autres, il faudra passer à un autre forfait pour surfer sans limites devant le Colisée: compter 68 fr. chez yallo, 75 fr. chez Sunrise, 79 fr. chez UPC et 80 fr. chez Swisscom.

Pour réduire le prix de son abonnement, il faut opter pour une formule avec données limitées. Dans ce segment, il est plus difficile de comparer les tarifs, puisque les forfaits varient entre 1 Go (Aldi et M-Budget) et 10 Go (Lycamobile). Le gros du peloton se situe entre 2 Go et 5 Go, ce qui suffit largement pour communiquer, relever régulièrement sa messagerie et visionner de courtes vidéos.

Dans cette catégorie, il vaut la peine de se tourner vers les discounters Aldi, M-Budget ou Lidl

qui se placent en dessous de 20 fr., ce dernier fournissant même 5 Go. Deux fois plus cher, mais plus avantageux que les offres illimitées, le forfait Lycamobile offre un volume généreux (10 Go). Le *inOne mobile basic* de Swisscom (45 fr.), lui, paraît pingre avec ses 2 Go), mais il ne fait pas la distinction entre la consommation en Suisse ou en Europe. Pour les grands voyageurs, il existe néanmoins d'autres genres d'abonnements incluant plus largement le roaming (*lire «Ilimité? Oui, mais non!» sur [bonasavoir.ch](#).*).

ENCORE MOINS CHER, C'EST POSSIBLE

Les très petits utilisateurs ont, eux aussi, intérêt à examiner d'autres offres plus avantageuses. C'est le cas des formules à prépaiement ou des forfaits incluant une durée d'appels limitée (60 minutes par mois, etc.). Quoi qu'il en soit, il vaut la peine de bien analyser ses besoins pour ne pas payer des prestations inutiles. Il n'est jamais trop tard pour troquer son abonnement contre un autre. D'autant que les prestataires sont plus généreux avec les nouveaux

clients qu'avec les existants (*lire encadré*).

Ce qu'il faut néanmoins savoir, c'est que le changement d'opérateur peut impliquer des frais d'activation – entre 40 fr. et 60 fr. – pas toujours offerts. Et, s'il est toujours possible de conserver son numéro, le délai de portage peut prendre jusqu'à trois semaines chez Lycamobile. Gare encore à jeter un œil à la durée minimale des contrats (jusqu'à 24 mois) qui n'est pas toujours bien indiquée. Le délai de résiliation, lui, peut varier entre un et deux mois.

Eclairage

Négociez votre contrat!

Le marché de la téléphonie mobile est certes juteux, mais il a atteint sa phase de maturité. Corollaire: les opérateurs tentent d'acquérir de nouveaux clients en les piquant à la concurrence. C'est tout bénéfice pour les consommateurs qui croulent sous les propositions alléchantes: rabais de 50% sur un nouvel abonnement par-ci, smartphone à prix cassé par-là, tous les moyens sont bons pour les inciter à changer de crémerie.

Les plus mal lotis, ce sont les clients existants qui n'ont pas droit à ces faveurs, même si les opérateurs prétendent ponctuellement leur réserver des propositions attractives. Depuis plusieurs mois, Swisscom a même supprimé les offres combinant l'abonnement à un téléphone à prix préférentiel. «Nous avons décidé d'encourager, dans un esprit durable

et écologique, nos clients à garder leur téléphone le plus longtemps possible», justifie sa porte-parole Alicia Richon. Qui souligne qu'il est néanmoins possible de rendre son ancien appareil pour bénéficier d'un bon à l'achat d'un nouveau.

On l'a compris, il ne fait pas bon être fidèle à son opérateur. Comme nous l'ont rapporté plusieurs lecteurs, il vaut néanmoins la peine de négocier le renouvellement de son abonnement: il n'est pas rare d'obtenir un geste bienvenu (quelques mois offerts, etc.). Interrogés sur ce point, les trois grands opérateurs se montrent peu bavards. Mais, face à la volonté d'un consommateur de résilier son contrat, les services clients savent généralement se montrer conciliants. *yng*

Téléphonie illimitée avec forfait de données en Suisse

S illimités et pack de données le plus avantageux pour l'opérateur. Pour un nouvel abonnement, sans rabais sur l'achat d'un téléphone portable.

LIDL	LEBARA	UPC	COOP MOBILE	SALT	VTX	YALLO	LYCAMOBILE	SUNRISE	SWISSCOM
Salt	Sunrise	Swisscom	Swisscom	Salt	Salt	Salt	Swisscom	Sunrise	Swisscom
Smart Abo	Swiss Abo	Flex Suisse	Mobile	Basic	Basic	Yallo Regular	Hello Swiss M	Swiss Calls	<i>inOne mobile basic</i>
19.95 fr.	29 fr.	29 fr.	29.90 fr.	34.95 fr.	34.95 fr.	38 fr.	39 fr.	45 fr.	45 fr.
5 Go	3 Go	2 Go	3 Go	5 Go	5 Go	5 Go	10 Go	2 Go	2 Go
Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Oui, forfait aussi valable en Europe occidentale.

ons et rabais en combinaison avec d'autres abonnements chez le même prestataire. Classement selon le prix et ensuite par ordre alphabétique. A noter que les forfaits de données sont

Apprendre une langue du bout des doigts

HIGH-TECH De nombreuses applications proposent d'apprendre une langue étrangère à l'aide de son smartphone. Un spécialiste en a analysé cinq en examinant aussi bien leurs versions gratuite que payante. *Sandra Porchet*

Rien ne vaut un séjour à l'étranger ou des cours intensifs pour apprendre une nouvelle langue. Sauf que ces deux options ont du plomb dans l'aile depuis le début de la pandémie. Dans l'attente de jours meilleurs, d'autres solutions sont possibles pour se familiariser avec une langue étrangère. C'est notamment le cas des applications qui se sont multipliées au cours des dernières années.

Peut-on vraiment apprendre une langue sur son smartphone? C'est la question que nous avons posée au linguiste Raphael Berthele, professeur au Département de plurilinguisme et didactique des langues de l'Université de Fribourg: «Ce sont d'excellents outils pour développer le vocabulaire et la compréhension de la langue, même si ces compétences ne sont parfois pas très durables.» Et, comme la démarche est individuelle, chacun peut fixer son propre rythme, tout en évitant la gêne de devoir s'exprimer devant d'autres personnes.

LE JEU COMME MOTEUR

A notre demande, Raphael Berthele a testé cinq applications populaires, en les évaluant pour l'apprentissage de l'italien. Le constat, c'est qu'il y en a vraiment

pour tous les goûts et tous les budgets. Duolingo, par exemple, est celle qui mise le plus sur le principe de «gamification», c'est-à-dire que l'apprentissage s'apparente à un jeu vidéo. On gagne des récompenses au fil des exercices. Cerise sur le gâteau, sa version gratuite n'a pas de limitation de contenu par rapport à celle qui est payante.

A l'opposé, les élèves qui préfèrent une approche plus scolaire se tourneront vers Babbel. «Cela ressemble à un manuel transformé en application», glisse le spécialiste. Cette approche plaira à certains, mais elle n'exploite pas vraiment les possibilités que lui offre un tel support technologique. De plus, un abonnement payant est nécessaire pour avoir accès à l'intégralité du programme.

UNE IMMERSION INDISPENSABLE

Pour entraîner la prononciation, les applications sont généralement dotées de la reconnaissance vocale. Si cette fonction ne donne pas de résultats époustouflants, elle est néanmoins meilleure sur certains outils que sur d'autres, note Raphael Berthele. Ainsi, Duolingo l'a, par exemple, félicité pour sa prononciation de mots qui n'étaient pas en langue italienne!



Et son inconvénient, c'est de se contenter de signaler si la prononciation est bonne ou mauvaise, sans donner de précision. Babbel, en revanche, reconnaît même les gros mots. De son côté, Busuu donne des conseils de locution.

GARE À RÉSILIER DANS LES TEMPS!

En résumé, le linguiste relève que ces applications sont idéales pour commencer l'apprentissage. Elles permettent de se familiariser avec la langue et d'étoffer rapidement le vocabulaire. Mais, à partir d'un certain niveau, il est important de s'immerger, par exemple en regardant la télévision dans la langue cible. Car, pour les applications comme pour les cours traditionnels, le grand défi est de pouvoir passer de la théorie à la pratique en exploitant ses connaissances en situation.

Comme on l'a vu, la stratégie commerciale des éditeurs est très variable. A l'instar de Duolingo, certains proposent une version gratuite plutôt complète. D'autres, comme Babbel, sont plutôt pingres et incitent l'utilisateur à passer à la caisse. En revanche, elles ont toutes, à l'exception de Mosalingua (paiement unique), une politique de prix dégressifs pour leur version payante. C'est-à-dire que plus un abonnement est conclu à long terme, moins son coût mensuel sera élevé. Mais attention au système de reconduction automatique. Si l'on ne souhaite pas poursuivre l'apprentissage, il ne faut pas oublier de résilier l'abonnement avant l'expiration de la période en cours. Chez Memrise, il faut le faire au moins vingt-quatre heures avant l'échéance. Babbel a un délai de quarante-huit heures.



Duolingo

Version gratuite: ★★★★★

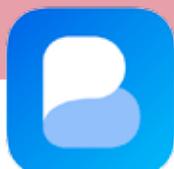
Version payante: ★★★★★

Méthode: c'est l'application qui mise le plus sur l'aspect ludique. L'apprentissage se fait comme un jeu, avec des primes à la clé. Activités très variées (orthographe, prononciation, compréhension orale, etc.). Très peu d'explications grammaticales.

Nombre de langues: cinq pour les francophones. Plus de trente pour les anglophones.

Prix : 14 fr. par mois.

- + Consolidation régulière des connaissances déjà acquises
- + L'application reconnaît les mots même en cas de faute de frappe
- + Version gratuite très complète (mais avec pub)
- Reconnaissance vocale qui laisse à désirer



Busuu

Version gratuite: ★★★☆☆

Version payante: ★★★★★

Méthode: apprentissage des mots et de phrases dans leur contexte. Possibilité, selon les souhaits, d'avoir des explications grammaticales.

Nombre de langues: 11

Prix : 15 fr. par mois

- + Interface agréable
- + Bonne progression dans la mémorisation des mots et des phrases
- + Possibilité d'enregistrer des petits textes qui seront corrigés et évalués par des locuteurs de la langue cible
- + Création d'échanges entre les utilisateurs
- + La version payante offre des tests avec certification par e-mail
- Version gratuite très limitée (seuls deux exercices sur quatre sont accessibles)



Memrise

Version gratuite: ★★☆☆☆

Version payante: ★★★☆☆

Méthode: approche ludique, basée principalement sur la mémorisation de vocabulaire.

Nombre de langues: une vingtaine.

Prix : 11.50 fr. par mois.

- + Graphisme agréable, grands boutons
- + Les mêmes mots sont répétés par différentes voix, ce qui permet de bien se faire l'oreille
- Les différents mots sont présentés de façon isolée, sans contexte. On n'apprend pas à les utiliser dans une phrase



Mosalingua

Version gratuite: ★★☆☆☆

Version payante: ★★★★★

Méthode: apprentissage de mots selon le contexte d'une phrase. Exercices basés sur des dialogues écrits et oraux. Pas de leçon de grammaire explicite.

Nombre de langues:

11, dont différents cours d'anglais ciblés (lexique médical, lexique des affaires, etc.).

Prix: 5 fr. par langue.
Paiement unique.

- + Interface agréable
- + Possibilité de composer un corpus individuel de cartes selon les besoins du moment
- Touches trop petites pour entrer du texte dans certains exercices
- Version gratuite très limitée (nombre restreint de cartes et pas d'accès aux explications sur la grammaire et la prononciation)



Babbel

Version gratuite: ★☆☆☆☆

Version payante: ★★★☆☆

Méthode: approche traditionnelle, à la manière d'un manuel scolaire. Contient beaucoup d'explications grammaticales. Apprentissage au travers de traductions entre la langue de départ et la langue cible.

Nombre de langues: 13

Prix : 20 fr. par mois

- + Bonne reconnaissance vocale
- + Rappels des points à réviser
- Pas de possibilité de sauter des étapes
- Version gratuite très limitée avec un exercice sur sept gratuit

Inutilisable: ★☆☆☆☆

Pas recommandée: ★★☆☆☆

Suffisante: ★★★☆☆

Bon instrument d'apprentissage: ★★★★★

Excellent instrument d'apprentissage: ★★★★★

Prêts, partez, feu!

T-SHIRTS DE SPORT Les modèles en fibres synthétiques ne sont pas tous confortables. Sur les douze que nous avons testés, seuls cinq valent la peine. *Sabine Rindlisbacher / sh*

Lourd et collant, un T-shirt de sport qui garde trop l'humidité devient vite désagréable à porter. C'est pourquoi il est primordial de choisir des matières qui séchent rapidement. Tel n'est, par exemple, pas le cas du Gore Wear, bon dernier de notre classement. Il lui a fallu trois fois plus de temps pour sécher que le Kalenji de Decathlon qui coûte pourtant quatre fois moins cher et qui termine la course en tête.

Au total, nous avons soumis douze maillots de course à manches courtes à un laboratoire spécialisé, qui les a analysés sous toutes les coutures (*lire «Les critères du test»*). Cinq d'entre eux ont passé haut la main la plupart des étapes: les modèles de Kalenji, Reebok, Adidas, On et Nike. On apprécie surtout le fait qu'ils évacuent efficacement la transpiration et séchent rapidement. Très variable, leur prix oscille entre 15 fr. pour le Kalenji et 100 fr. pour le On.

SE CHANGER OU GELER

Au milieu du peloton, on trouve les Odlo, Asics, New Balance et Craft. Rien à redire pour ce qui est de leur respirabilité. En revanche, tous les quatre ont tendance à trop absorber l'humidité. Les T-shirts d'Odlo, d'Asics et de Craft séchent par ailleurs relativement lentement. Il vaut dès lors mieux les retirer dès la fin de l'effort, pour ne pas prendre froid.

Les Powerzone, Compressport et Gore Wear sont, pour leur part, peu recommandables. Ils ont échoué à au moins un des critères du test et terminent dans les profondeurs du classement. Un résultat particulièrement décevant pour le Gore Wear qui, du haut de ses 60 fr. est le deuxième le plus cher de tous.

Nous avons également retiré un demi-point aux On, Nike et New Balance. En cause, le fait qu'ils aient



Rincer son T-shirt à l'eau froide permet d'éliminer les odeurs désagréables.

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

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

T-shirts de course



MARQUE	KALENJI	REEBOK	ADIDAS	ON	NIKE
Désignation	T-Shirt Run Dry+	Running Essentials T-Shirt	Heat.rdy Shirt	Performance T-Shirt	Dri-Fit Miler
Acheté chez	Decathlon	Reebok	Adidas	Ochsner Sport	SportXX
Prix payé	15 fr.	29.95 fr.	54.95 fr.	99.90 fr.	39.90 fr.
Couleur	Bleu	Seaport Teal	Black	Noir	Rouge
Temps de séchage	40%¹	5.5	5.0	5.5	5.5
Evacuation de la sueur	30%¹	5.4	5.5	5.4	5.5
Absorption de la sueur	30%¹	5.5	4.5	5.0	5.0
Pénalités	→ Peluchage ² → Dégradation au lavage ³	— —	— —	— 0.5	— 0.5
Note finale	5.7	5.2	5.2	5.1	4.9
Appréciation	Très bon	Bon	Bon	Bon	Bon

Si la note est identique, classement selon le prix.

¹ Pondération pour la note finale.

² 0.5 point retiré en cas de peluchage lié à une utilisation fréquente.

³ 0.5 point retiré en cas de décoloration.



délavé ou se soient décousus après seulement dix lavages à 30° C. Le Compressport a été pénalisé d'un demi-point pour une autre raison: il a tendance à pelucher, en particulier dans les zones plus exposées au frottement, comme le dessous des aisselles.

RETOURNEZ-LES AVANT LE LAVAGE!

Gore Wear répond que le modèle sélectionné est «le plus épais et le plus volumineux» de son assortiment. Il ne serait donc pas surprenant qu'il absorbe davantage de transpiration et sèche plus lentement. La marque américaine précise que le test lié au temps de séchage ne lui semble «pas très réaliste».

Quel que soit le modèle choisi, les conseils d'entretien restent les mêmes. Avant le lavage, on veille à fermer les éventuelles fermetures éclair et les velcros, puis on retourne le t-shirt. Ces quelques gestes permettent de minimiser la perte de couleur et les dommages causés par le frottement. Rincer son T-shirt à l'eau froide immédiatement après avoir couru, permet par ailleurs d'éliminer les odeurs désagréables.

BONUS WEB Astuces pour bien choisir son T-shirt de course sur bonasavoir.ch

En détail

Les critères du test

Nous avons soumis douze T-shirts de course au Laboratoire spécialisé Hohenstein, à Bönnigheim (D), qui les a évalués selon les critères suivants.

Temps de séchage

Les experts ont prélevé des échantillons de forme circulaire. Ils les ont placés dans un bol, sur une goutte d'eau, puis les ont pesés toutes les cinq minutes. Le poids total – bol, tissu, eau – a progressivement baissé, au fur et à mesure que l'eau du bol s'évaporait à travers le textile. Le but: déterminer après combien de minutes l'eau s'est complètement évaporée. Sur la base des résultats, les experts ont pu comparer le temps de séchage des modèles.

d'humidité absorbée par les T-shirts ainsi que celle qui a été évacuée.

Peluchage

Les experts ont tendu deux échantillons de tissu humide, à plat, l'un sur l'autre, dans un appareil de test. Les textiles ont été soumis à une légère charge, puis frottés l'un contre l'autre à 7000 reprises. Les échantillons étaient régulièrement réhumidifiés. Les experts ont évalué six fois les changements survenus au cours du processus.

Absorption et évacuation de la sueur

Les experts ont utilisé un modèle de peau simulant la libération de chaleur et d'humidité à travers la peau humaine. Ils ont placé des morceaux de tissu sur la plaque métallique du modèle qu'ils ont ensuite humidifiés avec une quantité de sueur définie. Ils ont ainsi pu tester la quantité

Dégénération au lavage

Les experts ont sali les T-shirts, avant de les laver dix fois à 30° C et de les laisser sécher sur une corde. Ils ont utilisé une lessive pour les couleurs les sept premières fois, puis un produit universel pour les trois dernières. Après sept et dix lavages, ils ont examiné les éventuels dommages ainsi que les changements de couleur ou de forme.



ODLO	ASICS	NEW BALANCE	CRAFT	POWERZONE	COMPRESSPORT	GORE WEAR
Ceramicool Shirt	Tokyo SS	New Balance Impact Run SS	Shade SS Tee	T-Shirt homme	Training T-Shirt SS Black (2020)	Gore R3 Shirt
Magasin de sport 50 fr.	Magasin de sport 59 fr.	SportXX 44.90 fr.	Craft 59.90 fr.	Ochsner Sport 34.90 fr.	Campz 44 fr.	Magasin de sport 60 fr.
Bleu	Brillant White/ Grand Shark	Bleu	Noir	Bordeaux	Grey	Nordic Blue/ Citrus Green
4.0	4.5	5.0	4.0	3.5	3.0	2.5
5.8	5.7	5.8	5.7	5.7	5.8	4.9
4.5	4.0	4.5	4.0	4.0	3.0	3.5
–	–	–	–	–	0.5	–
–	–	0.5	–	–	–	–
4.7	4.7	4.6	4.5	3.5 ⁴	3.0 ⁴	2.5 ⁴
Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant

Dominique Schatz

CONTRÔLER LE CHAUFFAGE AU SOL POUR ÉVITER DES SOUCIS.

Il est vivement conseillé de procéder à une analyse préventive de l'état du système de chauffage au sol après 30 ans de fonctionnement. Le HAT-System, que nous utilisons depuis 1999, est LA solution durable et éprouvée pour ce faire.

Une analyse de l'état de votre chauffage au sol peut être réservée sans problèmes. Nous travaillons avec des mesures de sécurité qui vont encore plus loin que celles ordinaires par l'OFSP.



ANALYSE DE L'ÉTAT

Réserver une analyse préventive.

Un spécialiste de Naef GROUP, HAT-Tech AG, effectuera l'analyse de l'état chez vous pour seulement **CHF 390.-- (TVA incl.)**. L'analyse comprend un relevé de l'état selon les directives d'application et des conseils sur les éventuelles mesures à prendre.

- Oui, une analyse de l'état m'intéresse.

Nom	
Prénom	
Rue	
NPA/lieu	
Année de construction du bien	
Téléphone	
E-mail	
Date	
Signature	

Bon à Savoir, 6/2020

Veuillez renvoyer le talon-réponse à notre succursale à Aigle.
Naef GROUP, HAT-Tech AG
Route des Marais 17, 1860 Aigle VD
E-mail: info@naef-group.ch
Tél.: 024 466 15 90
www.chauffageausol.ch

Les systèmes de chauffage au sol ne sont pas éternels.

Les systèmes de chauffage au sol sont très populaires chez nous parce qu'ils procurent un niveau de confort élevé. Mais ils ne sont pas éternels. Certaines parties de la maison ne sont plus aussi bien chauffées qu'elles l'étaient auparavant et il devient de plus en plus difficile de réguler la température de certaines pièces comme on le souhaiterait. Alors, il est temps de procéder à une analyse approfondie. Après 30 ans, il est possible que les conduites de votre système de chauffage au sol présentent des signes évidents de vieillissement. Les conduites d'eau posées dans le sol sont en effet soumises à des influences extérieures. La diffusion d'oxygène et les variations de la température mettent le matériau dans lequel les conduites sont fabriquées à rude épreuve. Elles se fragilisent et s'envasent, les deux causes principales de la perte d'efficacité des systèmes de chauffage au sol. Si vous ne réagissez pas, il y a un réel risque d'effondrement de l'ensemble du système. Ces problèmes touchent plus particulièrement les systèmes installés entre 1970 et 1990, car, à l'époque, les conduites étaient généralement fabriquées en matière plastique. Les conduites de chauffage au sol plus récentes, en revanche, possèdent un noyau en aluminium qui empêche pratiquement toute pénétration d'oxygène.

Froid aux pieds? Que faire?

Si vous êtes confronté aux premiers symptômes du problème, consultez sans tarder un spécialiste. Ce dernier devra d'abord inspecter votre système dans les moindres détails. Il est impératif d'en étudier l'ensemble des composants et d'interpréter les résultats sur la base de valeurs indicatives normalisées de la SICC. Ce n'est qu'après une analyse complète que vous saurez dans quel état votre système de chauffage au sol est réellement. Une telle analyse peut déjà être effectuée pour quelques centaines de francs.

Comment puis-je résoudre les problèmes?

Auparavant, il n'y avait qu'une seule soluti-

Le HAT-System est utilisé depuis 1999.

on pour les systèmes de chauffage au sol en mauvais état: le remplacement intégral. Depuis 1999, il y a cependant sur le marché une alternative moins radicale, mais néanmoins durable: la rénovation intérieure des conduites avec pose d'un revêtement intérieur à l'aide d'un système appelé HAT-System. Ce procédé original de Naef GROUP offre aux anciens systèmes de chauffage au sol une protection durable sans gros travaux. Il est également de plus en plus souvent possible de se contenter de simples rinçages et nettoyages. Mais il faut savoir que cela ne résout pas tous les problèmes, surtout ceux inhérents aux vieilles conduites en plastique. Dans le meilleur des cas, on ralentit la progression de l'envasement. Le véritable problème, la fragilisation du matériau des conduites, n'est pas éliminé durablement.

Rénover avec l'original.

Le HAT-System, en revanche, permet de rénover un système de chauffage au sol de manière durable. Il est beaucoup plus complexe à mettre en œuvre que le simple nettoyage. La pose d'un revêtement intérieur résistant à la diffusion selon la norme DIN 4726 créée, à l'intérieur de l'ancienne conduite, une couche protectrice qui arrête le processus de vieillissement. Le HAT-System est le seul procédé de rénovation interne de conduites qui rend les systèmes de chauffage au sol de la première génération étanches à la diffusion selon la norme DIN 4726. Si vous souhaitez prolonger durablement la vie de votre système de chauffage au sol tout en bénéficiant d'une garantie de dix ans, contactez-nous. Nous recommandons toujours notre analyse complète de l'état dans un premier temps.



Grand format, économie variable

SUPERMARCHÉS Fait-on vraiment de bonnes affaires en achetant des produits en version «grand format»? Bon à Savoir s'est rendu chez Coop et Migros pour le vérifier. Sur 50 produits, l'économie moyenne est de 17,2%, mais elle varie beaucoup d'une denrée à l'autre, et il y a des surprises. Sébastien Sautebin

L'organisation de consommateurs Foodwatch créait récemment la polémique chez nos voisins français en révélant que certains articles en conditionnement «maxi» ou «familial» coûtaient plus cher, au kilo, que le même produit en format classique. Dénonçant des «arnaches à l'étiquette», l'enquête affirmait que tous les distributeurs et tous les rayons sont concernés, même si la liste fournie se limitait à une dizaine d'exemples.

Bon à Savoir a voulu vérifier de quoi il en retournait dans notre pays. Les grands emballages sont-ils vraiment plus avantageux? Nous avons pris notre bâton de pèlerin et sondé les rayons des deux plus grands détaillants, Migros et Coop, en jetant aussi un œil aux plateformes en ligne LeShop et Coop@home. Notre pointage a porté sur cinquante produits, essentiellement alimentaires, proposés dans des formats différents. Nous avons exclu les actions.

Notre parcours a montré que les deux distributeurs proposent de nombreuses marchandises dans différents formats, mais les produits estampillés «familial», «maxi», ou «XL» sont moins nombreux qu'en France. Dans notre pays, les volumes supérieurs sont souvent vendus sous forme de multipacks, en action (*lire encadré*).

ÉCONOMIE TRÈS VARIABLE

Sur les cinquante articles, le choix d'un emballage de dimension supérieure génère une économie moyenne de 17,2%. Ce chiffre représente la différence de prix à quantité identique (celle du grand format). Mais attention, les réalités sont très diverses. Exemple: un consommateur qui achète un tube de 200 g de moutarde mi-forte Thomy chez Coop plutôt que deux tubes de 100 g, débourse 1.95 fr. au lieu de 3 fr. (2 x 1.50 fr.), et réalise une économie appréciable de 35%*.

Cet écart peut-être encore plus impressionnant, par exemple si



l'on préfère, chez Migros, la boîte de 850 g de sauce de rôti liée Knorr (21.30 fr.) à l'achat successif de sachets de 36 g (1.95 fr.), qui reviendront, au final, à 46.05 fr. pour 850 g. L'économie atteint ici 53,75%. Ce n'est pas rien, mais la différence de quantité est, ici, extrême. Qui a vraiment besoin d'une boîte de 850 g de sauce de rôti liée chez lui?

INCONVÉNIENTS DES GRANDS FORMATS

Indéniablement, il faut posséder un vaste réfrigérateur et un bel espace de stockage lorsqu'on multiplie les achats de grands formats, ainsi qu'une voiture pour les transporter. Il faut aussi une famille pour les consommer, faute de quoi certaines denrées pourraient finir périmées!

De surcroît, s'il est parfois substantiel, le gain peut aussi s'avérer négligeable. Un paquet de 750 g

de petits crackers Kambly Goldfish coûte 14.50 fr. sur LeShop. Or, l'emballage de 160 g est vendu 3.20 fr., soit 15 fr. les 750 g. Le conditionnement familial n'est donc avantageux ici que de 50 ct., soit 3,3%. Avec certaines marchandises, la différence est même nulle. C'est souvent le cas, entre autres, des packs de boissons qui, il est vrai, ne sont pas des grands formats à proprement parler, mais une vente groupée de plusieurs bouteilles.

MAUVAISE SURPRISE!

Même si cela peut être fastidieux, le consommateur a donc intérêt à comparer à chaque fois les prix des différents conditionnements. Ce d'autant plus qu'une mauvaise surprise ne peut, comme en France, être exclue. Nous avons en effet découvert, parmi nos cinquante relevés, deux denrées plus chères en grand format. Certes,

l'écart est moindre pour le premier. Les bulles au lait malté Maltesers coûtent ainsi 5.95 fr. en «maxipack» de 300 g et 5.90 fr. si l'on choisit des sachets plus petits. Il est bien plus marqué pour les chocolats Finest Selection de Storck vus chez Migros. Le prix des boîtes de 400 g est de 8.70 fr. contre 3.95 fr. pour celles de 250 g. Ces dernières reviennent donc à 6.32 fr. pour 400 g, soit 37,7% de moins. «Avec nos propres produits, le prix est généralement dégressif en fonction de la quantité», explique Tristan Cerf, porte-parole du géant orange. En revanche, nous sommes tributaires des négociations avec nos fournisseurs pour les marques, et cela peut aboutir à cette situation relativement exceptionnelle.»

BONUS WEB *Extrait de 30 produits de notre comparatif sur bonasavoir.ch

Eclairage

Quantités gargantuesques en action

Les produits en action, proposés par Coop et Migros, ne le sont souvent qu'en quantités excessives, souligne notre partenaire allemande K-Tipp. Migros proposait ainsi récemment un pack de 50 branches de chocolat à moitié-prix. Chez son rival, la boîte comptait pas moins de 70 branches et totalisait 1,6 kilo de chocolat! De quoi ravitailler une classe entière d'écoliers! Nos frères d'outre-Sarine ont aussi repéré, entre autres, chez Coop, une

offre titanique de 48 rouleaux de papier toilette, ce qui représente 6840 feuilles!

Les deux géants orange ont répondu que ces produits s'adressent aux familles. On rétorquera que ces dernières profiteraient aussi d'actions sur des quantités plus raisonnables! Sans compter l'aspect écologique: les multipacks sont souvent conditionnés dans une couche de plastique supplémentaire, occasionnant un surcroît de déchets.

Poissons en eaux troubles

CONSERVES Les boîtes de thon, de sardines et d'anchois baignant dans l'huile sont très prisées. Certaines contiennent des substances génotoxiques et cancérogènes. *Andreas Schildknecht / ab*

Thon, sardines ou anchois ont toujours une place dans les placards. Il faut dire que le poisson en conserve est pratique, bon marché et a l'avantage de se garder longtemps. Ces produits sont conservés dans des huiles hautement raffinées. Or, des substances indésirables se forment parfois lorsque les graisses et les huiles sont chauffées à température élevée. Celles-ci peuvent ensuite se retrouver dans les aliments.

NIVEAU SANS RISQUE DÉPASSÉ

Nous avons passé au crible trente boîtes de conserve de thon, de sardines et d'anchois (*voir tableau*). Résultats des tests: seuls quatre articles, disponibles chez Globus et Denner, ne renfermaient aucune trace de composants nocifs. De faibles quantités ont été retrouvées dans dix-sept produits.

Quatre conserves, dont trois boîtes de sardines, ont été sanctionnées de l'appréciation «insatisfaisant» en raison de leur teneur en glycidol et en 3-MCPD. Elles dépas-



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

MARQUE	SPAR	ORTIZ	M-CLASSIC	DENNER	RIO MARE	MIGROS SÉLECTION	COOP QUALITÉ & PRIX	ALMARE FOOD	NIXE	SERRATS
Désignation	Rosa Thon à l'huile de tournesol	Bonito del Norte, huile olive bio	Rosa Thon à l'huile de soja	Rosa Thon à l'huile de tournesol	Tonno all' Olio di Oliva	Thon Filets Albacore à l'huile d'olive	Thon blanc à l'huile de tournesol	Filets de thon à l'huile de tournesol	Filets de thon à l'huile de tournesol	Thon blanc entier à l'huile d'olive
Acheté chez	Spar	Globus	Migros	Denner	Aldi	Migros	Coop	Aldi	Lidl	Coop
Prix payé	2.10 fr.	7.40 fr.	1.90 fr.	1.95 fr.	7.29 fr.	6.95 fr.	2.80 fr.	1.29 fr.	1.29 fr.	5.95 fr.
Poids	155 g	82 g	155 g	155 g	208 g	140 g	155 g	140 g	140 g	125 g
Prix aux 100 g	1.35 fr.	9 fr.	1.20 fr.	1.25 fr.	3.50 fr.	4.95 fr.	1.80 fr.	0.90 fr.	0.90 fr.	4.75 fr.
Zone de pêche	Océan Indien	Pacifique Nord-Est	Océan Indien Ouest	Pacifique Ouest/Océan Indien	Pacifique Ouest	Atlantique Nord-Est/Océan Pacif.	Océan Pacifique	Océan Pacifique Ouest	Pacifique Centre-Ouest	Atlantique Nord-Est
Composants nocifs 100%¹	5.8	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.8	5.0	4.2	3.2
→ Glycidol 80% ²	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0
→ 3 - MCPD 20% ²	5.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0	4.0
Dédiction amines biogènes ³	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—	—
Dédiction remplissage ⁴	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Note finale	5.8	5.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.8	4.5	4.2	3.2
Appréciation	Très bon	Très bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Insatisfaisant

Si la note est identique, classement selon le prix. ¹ Pondération pour la note finale. ² Pondération interne au critère. ³ Dédiction de 0.5 point pour une teneur jusqu'à 100 mg par kilo. Dédiction sans peau et sans arêtes. ● De 5.5 à 6.0 pts: Très bon. ● De 4.8 à 5.4 pts: Bon. ● De 4.0 à 4.7 pts: Satisfaisant. ● De 2.5 à 3.9 pts: Insatisfaisant. ● Moins de 2.5 pts: Mauvais

saint la dose journalière tolérable fixée par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (*lire «Les critères du test»*). Un tel taux est problématique, car ces polluants peuvent également être ingérés en consommant d'autres aliments. La margarine, le chocolat et les produits de boulangerie, entre autres, contiennent des huiles et des graisses végétales raffinées.

AMINES BIOGÈNES DANS LES ANCHOIS

Le laboratoire spécialisé que nous avons mandaté a également examiné la teneur en amines biogènes des conserves. Ces substances se forment à partir de la dégradation des acides aminés, les éléments constitutifs des protéines des aliments. A forte dose, elles peuvent déclencher des éruptions cutanées, des maux de tête ou des crises d'éternuement. Les poissons ne sont pas tous égaux face à la contamination. Les résultats montrent que les anchois sont plus touchés que les sardines ou le thon en boîte. Mais il n'y a pas

Lire la suite en page 24 ➤

Gaby

|||||| En détail |||||

Les critères du test

Un laboratoire allemand spécialisé dans le poisson a testé 30 boîtes de conserve de thon, de sardines et d'anchois. Les experts ont traqué les substances nocives liées à l'ajout d'huile dans les poissons. Ils ont également mesuré la teneur en mercure et en résidus nocifs de désinfectants provenant de la production des conserves. La bonne nouvelle, c'est que le laboratoire n'a trouvé aucune trace de désinfectant dans les échantillons. Il a cependant décelé du mercure dans chaque conserve. Les quantités relevées ne constituent pas un risque immédiat pour la santé. Elles montrent toutefois que ce poisson pollue les océans.

Composants nocifs

Des substances indésirables comme le glycidol et le 3-monochloropropane diol (3-MCPD) peuvent se former lorsque les huiles et les graisses végétales sont chauffées à température élevée. Le glycidol peut provoquer des

tumeurs. Il est considéré comme cancérogène par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC). Quant au 3-MCPD, il est qualifié de potentiellement cancérogène. Nous avons calculé pour un individu de 60 kg si la dose tolérable par jour – dans une portion de 100 g de thon et de sardines et de 20 g d'anchois – était bien respectée. Seuls les produits ne contenant pas de polluants mesurables ont obtenu la note maximale.

Amines biogènes Ces composants issus de la dégradation des acides aminés peuvent provoquer des symptômes ressemblant à ceux d'une allergie. La teneur en amines biogènes varie selon la fraîcheur, les conditions de stockage et le mode de fabrication des aliments.

Remplissage

Les boîtes contiennent-elles autant de poisson qu'indiqué? Le poids net égoutté déclaré est-il bien affiché?

Sardines



MARQUE	SAINT-GEORGES	BEGO	NIXE	JOSÉ GOURMET	ALMARE SEAFOOD	COOP QUALITÉ & PRIX	MARIE ELISABETH	M-CLASSIC	SUPREMO	COOP QUALITÉ & PRIX
Désignation	Sardines à l'huile d'olive	Sardines à l'huile de tournesol	Sardines à l'huile de tournesol	Sardines à l'huile d'olive extra vierge	Sardines à l'huile de tournesol	Sardines à l'huile d'olive ⁵				
Acheté chez	Globus	Volg	Lidl	Globus	Aldi	Coop	Migros	Migros	Spar	Coop
Prix payé	5.90 fr.	1.70 fr.	0.90 fr.	6.90 fr.	0.90 fr.	1.65 fr.	2.40 fr.	2.30 fr.	2.15 fr.	2.40 fr.
Poids	92 g	90 g	90 g	90 g	90 g	90 g	95 g	85 g	88 g	85 g
Prix aux 100 g	5.10 fr.	1.90 fr.	1.10 fr.	7.65 fr.	1.10 fr.	1.85 fr.	2.50 fr.	2.70 fr.	2.40 fr.	2.80 fr.
Zone de pêche	Pas déclaré	Atlantique Nord-Est	Atlantique Centre-Est	Pas déclaré	Atlantique Centre-Est	Atlantique Nord-Est	Atlantique Nord-Est	Atlantique Centre-Est	Pas déclaré	Atlantique Nord-Est
Composants nocifs 100%¹	6.0	5.8	5.0	6.0	4.0	4.0	4.0	3.4	3.0	3.0
→ Glycidol 80% ²	6.0	6.0	5.0	6.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0
→ 3-MCPD 20% ²	6.0	5.0	5.0	6.0	4.0	4.0	4.0	5.0	3.0	3.0
Déduction amines biogènes ³	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Déduction remplissage ⁴	—	—	—	1.0	—	—	—	—	—	—
Note finale	6.0	5.8	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.4	3.0	3.0
Appréciation	Très bon	Très bon	Bon	Bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant

d'un point pour une teneur entre 101 et 500 mg par kilo; ⁴ Déduction si la quantité de poisson est inférieure de plus de 5% à celle qui est indiquée.

Test réalisé en partenariat avec K-Tipp.



→ Suite de la page 23

que les produits de la mer qui sont concernés. Bien d'autres aliments peuvent contenir des amines biogènes (*lire encadré*).

Un dernier critère a été pris en compte dans notre test: le poids réel des aliments. Seule mauvaise surprise: les sardines de José Gourmet, vendues chez Globus, ont vu leur note rabotée d'un point, car elles contenaient près de 9% de poisson en moins que ce qu'il était indiqué sur l'étiquette.

Interpellé, le détaillant considère que ce faible remplissage est «inacceptable». Le produit sera retiré des magasins tant qu'aucune justification plausible ne sera fournie par le fabricant. Tous les autres articles contenaient un peu plus de poisson que ce qui était indiqué sur l'emballage. Lidl annonce que les anchois Nixe ont été remplacés par un autre produit. Spar relève, pour sa part, que les recommandations de l'EFSA sur les substances nocives ne sont que des indications non contraignantes.

***** Eclairage *****

Des amines biogènes un peu partout

La liste des aliments susceptibles de renfermer des amines biogènes, telles que l'histamine, la tyramine et la sérotonine, est longue. Il y a d'abord les poissons non fraîchement pêchés comme le thon, le maquereau, le hareng, l'anchois, la sardine ou les poissons fumés. Des amines biogènes peuvent également se retrouver dans des produits carnés comme la charcuterie, le foie ou les viandes en conserve. Les fruits et les légumes ne sont pas épargnés non plus, avec une liste qui englobe la choucroute, l'épinard, la tomate, la framboise, l'avocat, la banane, l'ananas, l'orange ou la prune. Le vin, la bière blanche non filtrée, les extraits de levure, les fromages affinés et le chocolat peuvent également être concernés. Les personnes qui sont sensibles aux amines biogènes ont évidemment intérêt à éviter ces produits ou, du moins, à préférer ceux qui peuvent être consommés frais.

Anchois



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



MARQUE	DENNER	NIXE	RAIMOND FRÈRES	SPAR	MIMARE	M-CLASSIC	COOP QUALITÉ & PRIX	GRAND CANTÁBRICO	LOREA GOURMET	CANTABRICUM
Désignation	Filets d'anchois à l'huile d'olive	Filets d'anchois à l'huile de tournesol	Filets d'anchois à l'huile d'olive	Filets d'anchois à l'huile d'olive	Cantabria Filets d'anch. à l'huile d'olive	Anchois à l'huile de soja	Filets d'anchois de Cantabrie à l'huile d'olive	Anchois de la mer Cantabrique à l'huile d'olive	Anchois de la mer Cantabrique à l'huile d'olive	Filets d'anchois à l'huile d'olive extra vierge
Acheté chez	Denner	Lidl	Globus	Spar	Migros	Migros	Coop	Coop	Volg	Globus
Prix payé	2.60 fr.	1.55 fr.	3.90 fr.	3.50 fr.	4.80 fr.	2.90 fr.	3 fr.	6.95 fr.	3.20 fr.	19.90 fr.
Poids	30 g	55 g	30 g	33 g	55 g	33 g	30 g	55 g	30 g	60 g
Prix aux 100 g	5.20 fr.	2.80 fr.	13 fr.	10.60 fr.	8.70 fr.	8.80 fr.	10 fr.	12.60 fr.	10.65 fr.	33.20 fr.
Zone de pêche	Atlantique Nord-Est	Pacifique Sud-Est	Pacifique Sud-Est	Atlantique Nord-Est	Atlantique Nord-Est	Atlantique Nord-Est	Atlantique Nord-Est	Atlantique Nord-Est	Atlantique Nord-Est	Mer Cantabrique
Composants nocifs 100%¹	6.0	5.0	5.0	5,8	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
→ Glycidol	80% ²	6.0	5.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
→ 3-MCPD	20% ²	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
Dédiction amines biogènes ³	0.5	—	—	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0
Dédiction remplissage ⁴	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Note finale	5.5	5.0	5.0	4.8	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0
Appréciation	Très bon	Bon	Bon	Bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant

Si la note est identique, classement selon le prix. ¹ Pondération pour la note finale. ² Pondération interne au critère. ³ Dédiction de 0.5 point pour une teneur jusqu'à 100 mg par kilo.

Dédiction d'un point pour une teneur entre 101 et 500 mg par kilo; ⁴ Dédiction si la quantité de poisson est inférieure de plus de 5% à celle qui est indiquée.

● De 5.5 à 6.0 pts: Très bon. ● De 4.8 à 5.4 pts: Bon. ● De 4.0 à 4.7 pts: Satisfaisant. ● De 2.5 à 3.9 pts: Insatisfaisant. ● Moins de 2.5 pts: Mauvais

Que manger en cas d'hypertension?



DIÉTÉTIQUE L'hypertension artérielle peut avoir des conséquences désastreuses, voire fatales sur la santé. Un rééquilibrage des habitudes alimentaires réduit notablement les risques. *Doris Favre, diététicienne diplômée*

L, hypertension artérielle (HTA) touche environ 30% de la population. Non traitée, elle peut entraîner de graves complications comme l'infarctus, l'AVC ou l'insuffisance rénale. Si l'hérédité et l'âge favorisent cette maladie, d'autres facteurs jouent un rôle essentiel comme le surpoids, la sédentarité, le tabagisme, l'abus d'alcool et une alimentation déséquilibrée. A défaut de changer ses gênes ou de rajeunir, on peut donc intervenir sur de nombreux facteurs de risque. C'est ce que conseille un médecin qui diagnostique une HTA, en complément à la prise de médicaments hypertenseurs.

LA MALADIE «INVISIBLE»

On parle de HTA lorsque la mesure de la tension dépasse 140/90. Cette maladie est insidieuse, car on ne la sent pas. Elle est souvent détectée au cours d'une simple consultation chez le médecin. La plupart du temps, elle n'a pas de cause unique: avec les années, les parois des artères se rigidifient, des dépôts de graisses réduisent leur diamètre, le surpoids accroît la pression et l'excès de sel augmente le volume sanguin. A la longue, les artères s'usent, les organes vitaux comme le cœur, le cerveau ou les reins sont moins bien irrigués, et le cœur fatigue.

L'alimentation a donc aussi son rôle à jouer pour influencer positivement la tension artérielle. Il ne s'agit pas uniquement de réduire la consommation de sel, mais d'adopter un véritable rééquilibrage de ses habitudes alimentaires. On préconise une alimentation abondante en fruits, en légumes, en légumineuses, en céréales complètes et l'emploi de bonnes huiles (olive et colza), ainsi qu'une consommation modérée de viande (blanche de préférence) comme de poisson. Il ne s'agit pas d'une diète restrictive, mais d'un modèle alimentaire proche du régime méditerranéen, à suivre à long terme.



TROP DE SEL

Pour bien fonctionner, notre organisme a besoin de 1 à 2 g de sel par jour. Or, nous en absorbons environ 10 g quotidiennement, alors que l'OMS recommande de ne pas dépasser 5 g. Limiter ces apports n'est pas évident quand on sait que 80% du sel consommé provient directement d'aliments transformés: pain, fromages affinés, charcuterie, plats industriels, etc. Le sel de cuisine ou de table que nous ajoutons ne se taille que le 10% de la part du gâteau, à égalité avec le sel contenu dans les aliments bruts.

Pour réduire sa consommation et se déshabituier au goût salé, il suffit d'adopter progressivement quelques mesures simples. La plus évidente, c'est de renoncer aux plats industriels généralement trop salés et très pauvres en substances nutritives. A ce titre, notre application Nutriscan+ est une aide précieuse pour choisir «les moins pires». Une autre astuce, c'est de privilégier les légumes surgelés non cuisinés aux conserves qui font très souvent la part belle au sel. Ensuite, il vaut la peine de changer la manière de relever les mets en se tournant vers d'autres ingrédients comme les épices, les herbes aromatiques, l'oignon ou l'ail. Enfin,

on veillera à peu saler pendant la cuisson et de goûter ensuite les aliments avant de secouer inutilement la salière.

MON AMI POTASSIUM

A l'inverse du sel, il est important de manger des fruits et les légumes en suffisance. On sait qu'ils apportent tout un panel de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Sans oublier leur action bénéfique pour favoriser le microbiote. Ils fourniscent, en outre, un atout particulier pour lutter contre la HTA: leur richesse en potassium. Ce minéral forme avec le sodium un tandem indispensable à la bonne régulation de la tension artérielle. Alors qu'on en consomme actuellement 2 g par jour, l'OMS recommande d'en absorber au moins 3,5 g (*lire encadré*).

Au même titre que le sel, le sucre est lui aussi un ennemi. Il favorise le stockage des graisses dans le corps et augmente la tension. C'est pourquoi il est important de renoncer aux boissons sucrées (sodas, etc.) De même, on privilégiera les fruits en guise de dessert et on évitera les yaourts aux fruits industriels – généralement trop sucrés et pauvres en fruits – au profit de yaourts nature que l'on complétera avec des fruits de saison. Ultime plaisir gourmand, le chocolat noir, riche en potassium (70% de cacao). Mais inutile de tomber dans l'excès: pas plus que deux carrés par jour!

Astuces

Vive le potassium!

Voici quelques conseils pour augmenter ses apports en potassium:

- **Consommer cinq portions de fruits et de légumes crus, cuits ou en jus, soit environ 600 g par jour, en variant les couleurs.**
- **Manger davantage de légumineuses et de céréales complètes sachant qu'elles sont très riches en potassium.**



→ **Privilégier la cuisson à la vapeur, au four ou à l'étouffée** car le potassium se disperse dans l'eau de cuisson.

→ **Croquer une poignée de noix par jour (30 g) ou trois abricots secs** en guise d'en-cas ou pour agrémenter une salade ou un dessert. Les fruits secs et les oléagineux abondent, eux aussi, en potassium.

Prudence avec les automates tactiles

SANTÉ Une enquête montre que les écrans des distributeurs de billets sont souvent sales. Face au coronavirus, il importe donc de bien se laver les mains après les avoir touchés. *Sébastien Sautebin*

Et si vous tombiez malade après avoir acheté un ticket de transports publics à un automate? En Suisse, la plupart de ces appareils sont pourvus d'un écran tactile. C'est pratique, mais les surfaces sont loin d'être toujours propres. Une enquête réalisée par notre partenaire alémanique *K-Tipp* révèle ainsi que la moitié des distributeurs testés contenaient trop de germes.

Cette propreté lacunaire a de quoi susciter des inquiétudes, puisque, selon l'OFSP, «le coronavirus peut aussi se trouver sur les surfaces que l'on touche». *K-Tipp* n'a pas pu établir sa présence sur les écrans tactiles, parce que ce test n'est pas disponible, à l'heure actuelle, pour les entreprises privées. Mais les résultats sont l'occasion de souligner qu'on minimisera le risque en se lavant les mains après avoir pris un ticket ou retiré de l'argent à un distributeur. Si cette mesure d'hygiène ne peut pas être prise immédiatement, on évitera de se toucher le visage dans l'intervalle.



C'est une bonne nouvelle, car certaines souches peuvent provoquer des infections sérieuses.

Les germes, eux, ne sont pas dangereux en tant que tels, mais ils constituent un bon indicateur de propreté. Onze écrans en abritaient une quantité importante qualifiée de «pas hygiénique» par *K-Tipp*, dont un automate CFF de la gare de Lausanne et un bancomat de Credit Suisse à Fribourg.

Les CFF ont répondu qu'ils nettoient leurs appareils plusieurs fois par jour, selon l'emplacement. En raison du coronavirus, l'ex-régie fédérale invite ses clients à acheter, autant que possible, leurs titres de transport sur leur smartphone ou par internet. Credit Suisse a botté en touche: «Nos distributeurs automatiques de billets sont nettoyés régulièrement. Nous ne divulguerons pas d'autres détails.» Une opacité regrettable, mais qui confirme finalement l'importance d'avoir une hygiène rigoureuse des mains!

Publicité

Plus de 800 produits frais proposés chaque jour.

COURTS OU LONGS?

La fraîcheur avant tout.

DENNER

Incroyablement frais

10 ?

Protection des données au travail

TRAVAIL La protection des données est une problématique récente à laquelle le droit du travail n'échappe pas. Tour d'horizon des règles qui doivent être respectées par l'employeur, dès le recrutement et même après la fin des rapports de travail. *Catherine Amiguet et Timko Chatagnat*

1 Comment doit être traité mon CV lors d'un entretien d'embauche?

Votre dossier de candidature ne peut être consulté que par les personnes concernées, comme les ressources humaines ou la direction, par exemple. Par ailleurs, l'employeur ne peut réunir des informations que dans la mesure où elles portent sur vos aptitudes à remplir les exigences de l'emploi en question. Une fois que la période de recrutement est terminée, le CV doit être détruit ou restitué. Mais, avec votre accord, la société est autorisée à le conserver en vue d'une prochaine postulation.

2 Avant de m'engager, l'entreprise me demande de remplir un questionnaire de santé. Est-ce acceptable?

Ça dépend. L'entreprise ne peut s'enquérir de votre état de santé que dans la mesure où cela lui permet d'évaluer votre aptitude pour le poste précisément. Les questions doivent donc être limitées à l'exercice de ces tâches-là. En outre, une telle évaluation ne devrait se faire que par le médecin-conseil ou le médecin d'entreprise, qui se contenterait d'indiquer à l'employeur si le candidat est apte.

3 Est-ce que je peux réclamer l'accès à mon dossier personnel?

Oui, la loi vous permet même d'en exiger une copie. Votre employeur devrait vous fournir l'accès à tous les courriers échangés, vos certificats médicaux et décomptes d'assurance, vos données personnelles, d'éventuelles lettres de sanction, les évaluations annuelles, etc. En revanche, il peut garder pour lui toutes ses notes personnelles vous concernant.



peut être faite de manière continue et systématique.

8 Mon chef peut-il exiger que je lui donne les motifs de mon arrêt maladie?

Non, il s'agit d'une information confidentielle que vous n'êtes pas tenu de partager avec lui, si vous n'en avez pas envie. S'il a des doutes, votre chef peut contester votre arrêt et demander un contrôle par un médecin-conseil, mais il ne pourra pas être informé du diagnostic.

9 J'ai démissionné, il y a plus d'un an, mais mon ancien chef refuse de supprimer mon dossier personnel. Est-il autorisé à le conserver?

Oui, il est même obligé de conserver la plupart des documents pendant un certain temps, au cas où un litige surviendrait à propos d'un versement du salaire ou du certificat de travail, par exemple. En particulier, les documents salariaux, vos évaluations et d'éventuelles sanctions devraient être conservés pendant dix ans. Les pièces non indispensables à l'employeur devraient être supprimées sans délai.

4 Mon dossier indique à tort que je n'ai pas fait d'études. Puis-je demander la correction de cette erreur?

Oui. L'employeur a le devoir de vérifier régulièrement si ces données sont exactes. Si, malgré tout, vous constatez que certaines informations sont erronées, vous pouvez exiger leur rectification. De même, si votre dossier contient une indication non pertinente, vous avez la possibilité d'en solliciter la suppression.

5 Est-ce que mon patron peut transmettre mon dossier à une assurance?

Tout dépend des circonstances. En principe, un employeur ne peut pas transmettre votre dossier à un tiers sans votre autorisation. Toutefois, il est autorisé à fournir des informations pertinentes sans votre accord dans le cas où une obligation légale le lui imposerait. C'est notamment le cas lorsque l'AVS demande un renseignement précis.

6 Dois-je donner mon numéro de téléphone privé à mon employeur?

En principe, oui. Il est admis que votre employeur puisse connaître votre numéro. Il pourrait s'en servir, par exemple, en cas d'urgence. En revanche, il ne peut pas exiger de communiquer régulièrement avec vous via votre téléphone privé, sauf si cela a été convenu entre vous.

7 Est-ce que mon employeur peut enregistrer mes conversations téléphoniques professionnelles?

En règle générale, il est interdit d'enregistrer des conversations pour contrôler ses employés. En revanche, pour des raisons commerciales ou de preuves, il peut être possible d'en enregistrer une partie. Les participants doivent alors être informés de la nature et du but de cette sauvegarde. Celle-ci doit être déclenchée par l'employé ou de manière aléatoire, mais ne

10 L'entreprise où j'ai postulé a contacté mon ex-employeur, qui a donné un feed-back pas très sympa à mon sujet. En avait-il le droit?

Quels que soient les renseignements donnés, votre ancien patron aurait dû vous demander l'autorisation avant de parler de vous avec le recruteur. Un accord par courriel ou par téléphone aurait suffi. Si toutefois vous avez vous-même indiqué son nom comme référence dans votre CV, il peut être admis que vous l'avez tacitement autorisé à fournir ce genre de renseignements.

Crevaision après la première étape

PNEUS DE VÉLOS Certains boudins résistent mal aux agressions et ne tiennent pas la distance. Un peu plus cher que les autres, les modèles anticrevaison ont globalement mieux traversé les épreuves.

Jonas Arnold / yng

Si vous prévoyez de faire le tour de Suisse à vélo pendant les vacances d'été, évitez le Crosswave V75 Scylla de Migros et le B'twin Trekking 5 de Decathlon. Notre test a montré que leur profil fondait comme neige au soleil et que leur résistance à la crevaison était médiocre. Après 200 km sur une piste sablonneuse et caillouteuse, le Crosswave était si usé qu'il était troué. Le B'twin n'a guère fait mieux, puisqu'il n'a tenu que 250 km.

L'évaluation a porté sur douze pneus de taille 750 x 35c (37-622) adaptés à des jantes de 28 pouces. Ce sont des boudins avant tout montés sur des vélos de ville, de randonnée et de trekking. La moitié d'entre eux promettaient de mieux résister aux agressions extérieures grâce à leur conception anticrevaison. Vendus un peu plus cher, ils ont globalement obtenu de meilleurs résultats que les pneus standard (*voir tableau*).

LE PLUS VENDU NE DÉCOIT PAS

Les deux seuls produits à décocher l'appréciation «très bon» sont précisément des modèles renforcés. Et le vainqueur n'est autre que le

pneu le plus vendu en Suisse, le Schwalbe Marathon. C'est le seul qui a résisté vaillamment aussi bien aux clous, aux bris de verre qu'au passage d'un bord de trottoir. De surcroît, son profil résiste bien à l'usure: après 1500 km sur un terrain sablonneux et caillouteux, il avait l'air comme neuf. Et, cerise sur le gâteau, sa bande de roulement permet d'économiser de l'énergie au pédalage grâce une résistance très faible.

Son dauphin, le Pasela ProTite de Veloplus signe de très belles performances aussi, tout en étant le plus léger de tous (460 g). Malgré son poids plume, il s'est montré intraitable face à l'agression de clous et de bris de verre. En revanche, il a moins bien supporté l'épreuve du trottoir. Il n'a certes pas éclaté, mais il a perdu passablement d'air dans la bataille. Vendu 39.90 fr., c'est le boudin le plus cher du lot avec le Crosswave Touring Electron.

Les plus économies ne manqueront pas de jeter un œil au Kenda Khan K-935. Pour moins de 12 fr., c'est un pneu standard qui a vaillamment résisté aux éclats de verre. Et il a fallu exercer une pression élevée avant



La qualité d'un pneu ne fait pas tout: le gonflage et l'état du fond de jante jouent également un grand rôle.

que sa carcasse ne rende les armes face aux clous. Bons points également pour la durabilité de son profil et sa faible résistance au roulement.

MORSURE DE SERPENT

C'est tout le contraire de la bande de roulement du Coop Qualité & Prix qui génère beaucoup de frottements. Il n'a pas non plus été très stoïque face aux contraintes extérieures avec, notamment, un pincement au passage du trottoir qui a causé une double perforation. C'est que les spécialistes appellent la «morsure du serpent».

Pneus de vélos anti-crevaison



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

MARQUE

MARQUE	SCHWALBE	VELOPLUS	MICHELIN	CONTINENTAL	VITTORIA
Désignation	Marathon	Pasela Protite	Protek	Ride Tour	Randonneur City
Acheté chez	veloplus.ch ^{3,4}	veloplus.ch	Jumbo ⁴	Obi ^{3,4}	Decathlon
Prix payé	31.90 fr.	39.90 fr.	22.95 fr.	29.95 fr.	30 fr.
Poids	730 g	460 g	730 g	890 g	510 g
Adapté aux vélos électriques	Oui, jusqu'à 50 km/h	Non	Oui, jusqu'à 25 km/h	Oui, jusqu'à 25 km/h	Non
1. Résistance à la crevaison	60%¹	5.4	4.8	5.0	5.0
→ Clous et bris de verre	70% ²	6.0	5.0	5.0	5.5
→ Passage sur l'arrêté d'un trottoir	30% ²	5.5	4.5	5.0	4.0
2. Usure	30%¹	6.0	6.0	5.0	4.0
3. Résistance au roulement	10%¹	5.2	5.5	5.3	4.4
Note finale	5.7	5.6	5.2	5.0	4.6
Appréciation	Très bon	Très bon	Bon	Bon	Satisfaisant

Si la note est identique, classement selon le prix.

¹ Pondération pour la note finale. ² Pondération interne au critère. Également disponible chez: ³ Coop Brico+Loisirs, Jumbo et SportXX;



Astuces

Sus aux crevaisons!

Il est important de contrôler que la pression des pneus est suffisante. Un sous-gonflage favorise les crevaisons. Il demande également plus d'énergie pour avancer en augmentant la résistance au roulement. Si aucune indication ne figure sur le flanc du pneu, les spécialistes conseillent une pression entre 5 et 10 bars pour les vélos de course, entre 2 et 4,5 bars pour les bicyclettes de ville et entre 2 et 3,5 bars pour les VTT. En cas de crevaisons successives, il convient de vérifier aussi l'état du fond de jante et, le cas échéant, en coller un nouveau. Son usure ou sa mauvaise qualité sont par-

fois la cause de déboires: cette bande est essentielle dans la mesure où elle protège la chambre à air de la tête des rayons.

En balade, les cyclistes prévoyants ne manqueront pas d'emporter avec eux un kit de réparation. Parmi les produits qui avaient obtenu un très bon résultat à notre test réalisé en 2015 (*lire «Un p'tit trou et la balade se dégonfle» sur [bonasavoir.ch](#)*), quatre sont encore sur le marché: le Cult Bike Parts (Landi, 2.40 fr.), les rustines adhésives Qualité & Prix (Coop, 3.50 fr.), l'Airfix Mini ([veloplus.ch](#), 4.90 fr.) et le Lezyne Metal Kit ([galaxus.ch](#), 11.40 fr.).

En détail

Les critères du test

Le Laboratoire Velotech de Schweinfurt (D) a testé les douze pneus selon les critères suivants.

1. Résistance à la crevaison

Le laboratoire a exercé une force progressive sur les pneus avec des clous et des tessonns jusqu'à ce que la chambre à air soit percée. Il a ensuite simulé l'impact sur un bord de trottoir, en lâchant les roues sur un re-

bord à angle droit. La hauteur de chute a été augmentée jusqu'à ce que le pneu commence à se dégonfler.

notamment des contraintes, telles que des freinages et des variations de vitesse.

3. Résistance au roulement

Les experts ont mesuré les frottements de chaque pneu sur un revêtement asphalté.

Pneus de vélos standard

CROSSWAVE	KENDA	PROPHETE	FISCHER	COOP QUALITÉ & PRIX	B'TWIN	CROSSWAVE
Touring Electron	Khan K-935	Pneu de vélo	28 pouces	Pneu 28 pouces	Trekking 5 Speed 1	V75 Scylla 28 pouces
SportXX	bikester.ch ⁵	Obi	Jumbo	Coop Brico+Loisirs	Decathlon	SportXX
39.90 fr.	11.90 fr.	14.95 fr.	14.95 fr.	12.95 fr.	17.65 fr.	15.90 fr.
740 g	710 g	870 g	690 g	950 g	910 g	730 g
Oui, jusqu'à 50 km/h	Non	Non	Non	Non	Non	Non
4.4	4.8	4.5	4.5	3.3	3.6	3.3
4.4	5.0	4.5	4.5	3.0	3.5	3.0
4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0
5.0	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	3.0
4.4	5.5	5.8	5.4	4.4	5.4	5.1
4.6	5.2	5.1	4.9	3.9	3.6	3.4
Satisfaisant	Bon	Bon	Bon	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant

Dominique Schulz

**CONSEIL
JURIDIQUE
GRATUIT**


Darrin Vassellou

**DU LUNDI AU VENDREDI
9 h à 13 h (non-stop)**

Nos quatre juristes, Catherine Amiguet, Silvia Diaz, Kim Vallon et Timko Chatagnat répondent aux questions du quotidien, touchant notamment à la consommation, au droit du bail et du travail. Ce service est réservé aux abonnés de *Bon à Savoir*. Il exclut les questions urgentes et trop complexes. Préparez votre numéro d'abonné, il vous sera demandé.

① PAR TÉLÉPHONE

021 310 18 20

✉ PAR ÉCRIT

Bon à Savoir, Service juridique
CP 150, 1001 Lausanne

🌐 EN LIGNE

Formulaires sur
www.bonasavoir.ch>Contact
→ Le service juridique

Joindre copie des pièces utiles.

EN PODCAST  LA RADIO

Retrouvez nos juristes une semaine sur deux sur LFM à 8 h le jeudi matin et en podcast sur notre site internet bonasavoir.ch

1. Puis-je déshériter ma fille?

SUCCESSION «Je suis veuf et j'ai trois enfants. Une de mes filles a fait un mauvais mariage avec un homme dépendant et manipulateur. Je n'ai aucune envie que mon beau-fils profite d'un centime de la part d'héritage qu'elle touchera à ma mort. Puis-je la déshériter au profit de mes deux autres descendants?»

Non. Votre fille est votre héritière réservataire. Elle peut exiger de toucher au minimum trois quarts de son droit de succession. Par le biais de dispositions testamentaires, vous pourriez donc avantager légèrement vos deux autres enfants, mais en aucun cas priver totalement votre fille de l'ensemble de sa part.

L'exhérédation complète d'un héritier réservataire n'est admise qu'à des conditions strictes. Primo, la clause doit figurer dans un testament. Deuxio, elle doit indiquer clairement le motif pour lequel cette décision est prise. Et, enfin, les raisons évoquées par le testateur ne sont admissibles que si l'héritier est coupable de faits graves. C'est le cas s'il a commis une lourde infraction pénale contre le défunt ou ses proches



(tentative de meurtre, vol, etc.) ou s'il a sévèrement failli aux devoirs que la loi lui imposait envers lui ou sa famille (abandon des enfants, non-versement des pensions, etc.). En revanche, un mariage déapprouvé par les parents ou des relations froides ou distantes entre

générations ne sont pas des motifs suffisamment graves pour justifier une exhérédation. Et les soupçons que vous nourrissez à l'égard de votre beau-fils ne vous permettent pas non plus de priver valablement sa femme de votre héritage.

Silvia Diaz

2. Servitude gravée dans le marbre?

DROITS RÉELS «Je suis propriétaire d'un terrain grevé d'un droit de passage pour véhicules en faveur d'un fonds voisin.

Mais plus personne n'emprunte ce chemin depuis au moins trente ans. Est-ce que la servitude s'éteint automatiquement lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant si longtemps?»

Non. Une servitude ne disparaît pas ainsi. Peu importe depuis quand elle n'est plus utilisée. Aussi longtemps qu'elle figure sur l'extrait du Registre foncier relatif à votre immeuble, vous devez la tolérer. Pour qu'elle n'ait plus d'effet contraignant, votre voisin doit explicitement y renoncer. Si vous signez ensemble une convention écrite par laquelle il renonce à son droit, vous pourrez, sur la base de ce document, requérir la radiation de l'inscription directement auprès du Registre foncier. Mais, s'il ne veut rien savoir, vous n'êtes pas démunis pour

autant. L'article 736 du Code civil permet au propriétaire d'un fonds grevé d'exiger judiciairement la radiation d'une servitude qui n'est plus, ou presque plus utile à celui qui en profitait. Cette inutilité doit être objective. Tel est le cas, par exemple, si le terrain voisin profite d'une meilleure voie d'accès depuis quelques années. Mais il ne suffit pas que le propriétaire du fonds dominant ait renoncé à sa voiture pour qu'un droit de passage pour véhicules perde toute utilité pour son immeuble.

sd

3. Ma baisse de loyer a été amputée

BAIL «J'ai demandé et obtenu une réduction de loyer liée à la diminution du taux hypothécaire de référence. Mais la régie déduit de ma baisse un montant forfaitaire concernant les charges d'exploitation. Est-ce légal?»

Oui, sur le principe. Le propriétaire peut compenser une partie de la baisse de loyer par une hausse de ses charges d'exploitation. Concrètement, il s'agit de frais inclus dans le loyer englobant les coûts d'entretien et d'exploitation généraux de l'immeuble (conciergerie, électricité générale, réparations etc.). Le bailleur doit donc faire un calcul en se basant sur les factures précises. Mais, pour se faciliter la tâche, il arrive fréquemment qu'il

retienne une augmentation forfaitaire de 0,5% des charges par année civile.

Retenir un forfait au lieu du coût effectif n'est pas interdit, mais peut être abusif, selon les cas. En effet, il s'agit d'un chiffre théorique qui, souvent, ne reflète pas la réalité. Le locataire a donc le droit de demander le calcul du coût réel. Si les frais effectifs sont inférieurs, il peut contester la baisse de loyer insuffisante.

Pour ce faire, il est impératif de saisir la Commission de conci-

lation en matière de bail à loyer au plus tard trente jours après la réception de la réponse de la régie. Dans le cadre de la procédure, le bailleur devra produire les pièces qui permettront de vérifier si l'application d'un montant forfaitaire se justifie. Si tel n'est pas le cas, le locataire peut exiger soit sa baisse au complet, si les coûts d'exploitation n'ont pas augmenté, soit l'application des frais réels, s'ils sont plus bas que le forfait.

Timko Chatagnat

4. Je ne veux plus partir

BAIL À LOYER «En décembre dernier, j'ai résilié mon bail pour la fin du mois de juin 2020. Je voulais voyager aux USA pendant un an. Au vu de la situation sanitaire actuelle, j'ai dû y renoncer en raison de mon diabète. Mon appartement n'a pas encore été reloué. Le bailleur doit-il accepter d'annuler ma résiliation?»

Non. La résiliation d'un bail est un acte qui n'est pas révocable, sauf si les cocontractants sont tous les deux d'accord de ne pas en tenir compte. Une fois le congé réceptionné par le bailleur, le contrat prend donc fin pour l'échéance indiquée. Le locataire ne peut dès lors pas revenir sur sa résiliation si elle a déjà été reçue par son destinataire. Et le propriétaire n'est pas tenu d'accepter un retrait du congé, même s'il n'a pas encore reloué l'appartement à quelqu'un d'autre.

En outre, les mesures mises en place par le Conseil fédéral à la suite de la pandémie de Covid-19 n'ont pas eu pour effet d'interdire les déménagements. Ils restent possibles moyennant le respect des règles d'hygiène et de distanciation sociale. Vous ne pourrez donc pas non plus annuler ou reporter la fin de votre bail au motif que vous êtes dans la catégorie des personnes vulnérables. La seule option qui s'offre à vous est d'appeler votre bailleur à faire preuve de compréhension, au vu des circonstances. Mais il n'est, hélas, pas tenu d'entrer en matière.

sd

5. Chômage: quel droit au salaire?

ASSURANCE-CHÔMAGE

«Je travaille dans un magasin et perçois un salaire fixe, ainsi qu'une commission calculée sur le chiffre d'affaires mensuel de la boutique. Je viens d'être licencié. Comment le chômage va-t-il établir mon droit aux indemnités?»

Le salaire que la caisse de chômage prendra en compte comprend votre rémunération dans son ensemble. Ainsi, tant vos commissions que les bonus, les prestations en nature (abonnement de train, etc.) ou les indemnités de vacances feront partie de votre «gain assuré». Si vous recevez des pourboires, ces derniers seront également inclus dans le calcul.

La caisse fera ensuite une moyenne mensuelle sur les six derniers mois de cotisations, ou douze si cela est plus avantageux pour vous. Passé le délai d'attente et d'éventuelles pénalités, elle vous versera 70% de ce gain. Si vous avez des enfants à charge, si vous touchez une rente d'invalidité (taux de 40% au moins) ou si votre gain assuré n'atteint pas 3797 fr., ce taux grimpera alors à 80%.

Il en va de même pour la demande d'indemnités en cas de réduction de l'horaire de travail, soit le fameux «chômage partiel»: dans ce cas-là aussi, le montant servant de base au calcul doit englober les éventuelles commissions, gratifications, part aux vacances, etc.

Catherine Amiguet

LE JUGE a dit

Droit à l'entretien de l'ex-conjoint

Dans une procédure de divorce, le droit à une pension du conjoint est prioritaire sur celui d'un enfant majeur lorsque la situation financière du parent débiteur ne permet pas de verser les deux rentes. Pour le Tribunal fédéral (TF), l'entrée en vigueur du nouveau droit de l'entretien, en 2017, ne justifie pas de modifier la jurisprudence qui prévalait jusqu'à présent dans ce domaine. Car, si cette révision a modifié le droit à l'entretien de l'enfant mineur, elle ne concernait pas celui de l'enfant majeur. Par conséquent, le parent qui est dans une situation financière déficitaire doit verser la contribution d'entretien de son ex-conjoint avant celle d'un enfant majeur.

*Arrêt 5A_457/2018
du 11 février 2020*

Logement à caractère social

A Genève, les logements à caractère social sont soumis à un règlement propre fixant les conditions de location. Ce texte règle de manière détaillée la fixation du loyer en fonction de la situation pécuniaire du locataire et des autres personnes de son ménage. Dans le cas précis, la bailleresse s'est contentée de renvoyer au règlement genevois pour justifier une augmentation de loyer. Dans une lettre d'accompagnement, elle a ajouté que la majoration restait dans les limites des loyers usuels admissibles au sens du Code des obligations (CO). Saisi en dernière instance, le Tribunal fédéral a déclaré cette hausse nulle pour plusieurs raisons. Primo, le motif de majoration, justifié sous la forme d'un simple renvoi au CO, ne répondait pas à l'exigence de précision. Secundo, l'affirmation «la majoration reste dans les limites des loyers usuels admissibles au sens du CO» aurait dû figurer dans la formule officielle de notification et non pas sur une feuille annexe.

*Arrêt 4A_530/2019
du 4 février 2020*

HELP WITH A BOTTLE TODAY



SOLIDARITÉ
RESTAURATION
2020



SOUTENEZ LA RESTAURATION.
AUJOURD'HUI!

www.helpwithabottle.today | www.schuler.ch



On apprécie souvent quelque chose à sa juste valeur une fois qu'il n'est plus là. Le secteur de la restauration nous manque - sans lui, la vie est bien moins plaisante.

Grâce à «Help With A Bottle. Today», chaque bouteille que vous achetez aidera directement la restauration - chaque franc arrivera à bon port. En ces temps difficiles, nous faisons vivre la solidarité.

Merci pour votre aide - c'est seulement ensemble que nous sommes forts. Santé !

Commandez dès maintenant votre colis de 6 bouteilles pour seulement CHF 110.-

- 2x Talayol
Majorque / Manacor
- 2x Chianti Classico
Italie / Toscane
- 2x Fendant Les Murettes
Suisse / Valais

Chaque franc profitera au secteur de la restauration.

UNE ACTION DE:



SOUTENUE PAR:



Et si on s'habillait autrement?

MODE Touchés par une baisse de leur pouvoir d'achat ou une prise de conscience post-confinement, les consommateurs seront-ils plus nombreux à se tourner vers la seconde main? Les friperies et autres enseignes ne manquent en tout cas pas. *Sou'al Hemma*

Les modèles et les collections se succèdent. Les prix ne cessent de baisser et la qualité aussi. Basée sur un modèle linéaire, *on produit – on consomme – on jette*, la «fast fashion» est un fléau pour l'environnement. Les chiffres, qui varient selon les études, indiquent entre 3% et 10% des émissions de CO₂ mondiales. Le verdict, lui, reste le même: l'industrie textile est devenue la deuxième plus polluante après celle du pétrole. Pour renverser la tendance, la meilleure solution reste de se tourner vers la seconde main. Un marché qui compte toujours plus d'enseignes.

COOPÉRATIVES ET ASSOCIATIONS

Il y a d'abord les coopératives et les associations caritatives. Active depuis plus de vingt ans dans l'insertion professionnelle, la coopérative Ateapic propose des produits de seconde main ou des créations d'artistes locaux. Elle gère sept boutiques, réparties entre Lausanne, Vevey, Renens, Aigle et Yverdon-les-Bains. Caritas tient, pour sa part, plusieurs friperies, notamment à Lausanne, à Yverdon, à Nyon ou encore à Neuchâtel. On trouve des vêtements et des accessoires, mais aussi du mobilier et de la vaisselle dans les filiales de l'Armée du Salut de Biel, Genève Le Lignon, Lausanne et Nyon. Citons quelques enseignes de la Croix-Rouge où l'on déniche principalement des habits et des chaussures: Zig-Zag à Fribourg, Vêt'Shop à Neuchâtel,



Getty

L'industrie textile est la deuxième plus polluante après celle du pétrole.

Au Fil Rouge à Aigle. Et, enfin, les Galetas et les boutiques du Centre social protestant, notamment à Lausanne, Morges et Genève.

VENTE EN LIGNE

Viennent ensuite les plateformes de vente et d'échange en ligne comme ricardo.ch ou anibis.ch. Sur Facebook, on trouve des groupes en tous genres, comme *Vide dressing Lausanne* ou *Fenêtre sur Cour Morges*, mais aussi la *Marketplace*. Lancée en février 2019, l'application *Petit Marché* s'adresse aux parents genevois qui veulent lutter contre le gaspillage. Elle propose une large sélection d'articles de seconde main pour enfants, allant des habits aux poussentes, en passant par des jouets et des livres. Quant à l'association Sipy, elle tient un local à Lausanne

et organise de nombreux événements dans la ville et à Genève. Fondée par un groupe d'étudiants, cette association suit le principe du troc: un habit apporté = un habit à reprendre.

BOUTIQUES INDÉPENDANTES

Last but not least, les boutiques vintage essaient en Suisse romande. Citons-en trois. Pionnière à Lausanne, *Chabada*

*Vintage vend des habits, des chaussures et des accessoires, sortis des années 1920 aux années 1990. A Fribourg, Moule Frip & Audrey's Code se sont associées pour proposer des pièces vintage ainsi qu'une sélection de vêtements de seconde main pour hommes, femmes et enfants. Et, à Genève, *Wood Friperie* vend des pièces des années 1960 aux années 2000.*

Astuces

Représer plutôt que jeter

Longtemps considéré comme désuet, le reprisage refait surface. Certains ne cherchent qu'à prolonger la vie de leurs vêtements, d'autres veulent leur donner une touche unique et décalée. Quel que soit l'objectif, il existe de nombreux tutoriels qui expliquent comment repriser les trous dans les pantalons ou cacher les taches, de manière invisible ou apparente. Pour un résultat esthétique, on recommande le «sashiko» et le «boro», deux techniques de broderie japonaises qui visent, avant tout, à embellir la pièce originale.

TENA®

Silhouette

Ne laissez aucun souhait insatisfait :
La nouvelle collection
TENA Silhouette

NOUVEAU Les protections TENA Silhouette sont noires comme vos sous-vêtements préférés. Dans différents modèles et coupes, les Silhouette TENA Pants ressemblent à de vrais sous-vêtements et offrent la même sensation.



EN EXCLUSIVITÉ
DANS LES MAGASINS
SPÉCIALISÉS*

DES ÉCHANTILLONS GRATUITS
DANS VOTRE PHARMACIE, VOTRE DROGUERIE OU
EN APPELANT LA TENA HOTLINE AU 08 40 - 22 02 22**

* TENA Silhouette Normal Noir, Blanc Low Waist & Discreet Plus sont disponibles en exclusivité dans les magasins spécialisés.

** 0.08 CHF/minute, les prix de la téléphonie mobile peuvent varier. Les appels ne sont possibles qu'à partir de la Suisse.

www.tena.ch/fr/femmes

TENA, une marque d'Essity



Getty

Des milliers de tonnes de plastique dans la nature

Près de 14 000 tonnes de plastique finissent, chaque année, dans les sols et les eaux en Suisse, selon un rapport publié par l'Office fédéral de l'environnement (OFEV). La plus grande partie provient de l'abrasion des pneus et des déchets sauvages (*littering*). Le plastique se dégrade très lentement dans la nature. Il peut y rester jusqu'à plusieurs centaines d'années. Greenpeace Suisse appelle à une action rapide. Une législation efficace au niveau fédéral est nécessaire pour réduire l'immense pollution environnementale, estime l'organisation. Elle exhorte les entreprises à délaisser enfin le plastique jetable et à s'appuyer sur des systèmes réutilisables. L'impact des micro- et des macroplastiques sur la santé reste encore mal connu. ab

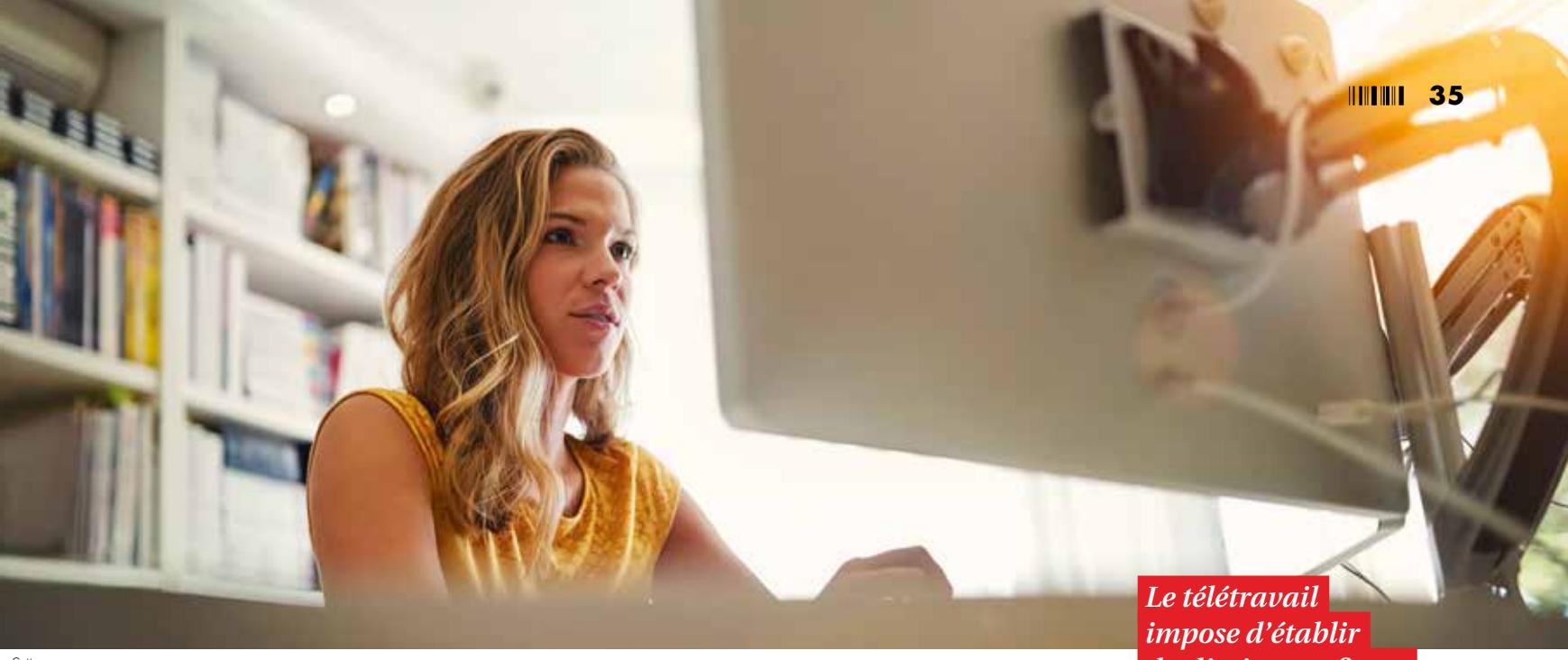
DRÔLE DE POURCENT CULTUREL POSTAL

A l'heure où La Poste place ses filiales en mode régime au détriment du service public, elle se dote d'un service spécialisé Beaux-Arts. Il faut savoir que le géant jaune, comme d'autres entreprises publiques et privées, soutient l'art suisse, et ce, depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. Sa collection comporte plus de 500 objets, dont une centaine d'œuvres intégrées aux bâtiments. La Poste a décidé, l'an dernier, d'en professionnaliser la gestion et d'en faciliter l'accès au public. Son budget d'achat et d'entretien était de 150 000 fr. jusqu'en 2019. Avec la nouvelle orientation, il va «légèrement augmenter», dit La Poste, sans dévoiler l'enveloppe totale incluant les coûts du poste de conservateur nouvellement créé. Détail piquant: dans un article posté sur son site internet, elle confie n'avoir «consacré que peu d'attention à sa collection» après la dissolution des PTT en 1997, car «des thèmes urgents étaient à l'ordre du jour». Les clients apprécieront. sp

DES TENSIONS? UNE MÉDIATION!

Les situations de mal-être, d'agressivité, de ruptures, de violences verbales ou physiques se sont multipliées en raison de la crise actuelle, souligne le Groupement Pro Médiation (GPM) dans un communiqué. Cette association genevoise, qui promeut la médiation en Suisse romande, a donc décidé de mettre à disposition une permanence téléphonique gratuite. Au bout du fil, des médiateurs professionnels écoutent, renseignent et orientent les particuliers. La ligne est ouverte du lundi au vendredi (9 h à 17 h) au 022 552 44 04. Le site du GPM, mediations.ch, propose également une liste non exhaustive d'associations romandes proposant des services d'entremise familiale et de voisinage. seb





Le télétravail impose d'établir des limites, en fixant des horaires.

Les astuces pour bien gérer le travail à la maison

TÉLÉTRAVAIL Le coronavirus l'a popularisé dans l'urgence. Mais, pour que le mal de dos et les journées interminables ne soient pas une fatalité, mieux vaut respecter certains principes. *Alexandre Beuchat*

Le «home office» s'est imposé comme une réponse pragmatique à la distanciation sociale. Mais beaucoup de travailleurs ont dû s'improviser à la hâte un bureau de fortune à domicile. Voici quelques conseils pour gagner en confort et en efficacité.

→ AMÉNAGEMENTS

S'installer dans un endroit calme où l'on peut travailler sans être dérangé est primordial. En l'absence d'une pièce fermée, on optera pour un espace dans lequel on se sent bien. Il faut savoir faire preuve de créativité: on peut, par exemple, aménager un coin dans le salon, en déplaçant meubles ou plantes. «Marquer des séparations physiques et temporelles est important pour assurer l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée», résume Céline Dubey Guillaume, ergonome à la Suva. L'éclairage est aussi à prendre en considération. Il faut éviter tous reflets et éblouissements dans son champ visuel. Idéalement, la source lumineuse devrait être latérale.

→ POSTURE

On veillera à s'asseoir bien au fond de son siège. Dans le cas où la

chaise ne possède pas de dossier rembourré, on placera un coussin dans le bas du dos pour soulager les lombaires. La table à manger peut faire l'affaire. Règle d'or: le bureau doit être à la hauteur des coudes et les pieds posés au sol. Rester assis sur son canapé est une mauvaise idée. C'est une posture contraignante pour la nuque et le dos. Fondamentalement, «l'idée est de retrouver des positions similaires à celles qu'on a au bureau», note Sébastien Eich, médecin du travail.

→ ÉQUIPEMENTS

Les ordinateurs portables sont conçus pour la mobilité. Au-delà de deux heures par jour, les experts conseillent de s'équiper au minimum d'un clavier et d'une souris externe. On peut ainsi surélever le laptop, afin que le bord supérieur de l'écran soit un peu en dessous de la hauteur des yeux. Il est également recommandé de se procurer un écran externe, nettement plus pratique si on jongle entre les programmes. L'achat d'un siège de bureau inclinable et réglable en hauteur est en outre un investissement utile. Tout dépend cependant de la fré-

quence du télétravail et du niveau de confort souhaité.

→ ORGANISER LES JOURNÉES

Le risque est de rendre les journées interminables. Il faut établir des limites, en fixant des horaires. On planifiera des pauses sans écran. Il est conseillé de faire plusieurs petites pauses afin de soulager l'appareil locomoteur. S'exposer de temps en temps au soleil est bénéfique. Idéalement, il faudrait se lever toutes les 30 minutes et faire quelques pas. Des gestes rituels permettent par ailleurs de séparer vie professionnelle et privée. Au début de la journée, on maintient certaines habitudes, comme faire son lit ou s'habiller. A la fin, on range son matériel «pour se déconnecter du travail et se consacrer pleinement à sa vie privée», préconise Claire Bauduin, ergonome à Unisanté.

→ GÉRER LES CONTACTS

En cas de présence du conjoint et des enfants, il faut établir des règles de vie commune. On communiquera à son entourage ses horaires, soit les moments où l'on est indisponible et ceux où l'on peut être dérangé. La situation

exige toutefois de faire preuve d'indulgence et de souplesse. «Il faut savoir déroger à un agenda trop strict», relève Sébastien Eich. Afin d'éviter le sentiment d'isolement, le salarié doit garder contact avec ses collègues (téléphone, visioconférences). Les outils informatiques ne remplacent hélas pas les moments informels, constatent les experts. «Cette crise a montré que le collectif de travail est un élément important», souligne Céline Dubey Guillaume.

→ CONVENTION AVEC L'EMPLOYEUR

Le télétravail actuel n'a pas été choisi. Il a été contraint en raison de la crise sanitaire. En situation normale, la demande de travailler à domicile émane généralement de l'employé. Dans ce cas-là, les experts recommandent d'établir une convention avec l'employeur. Ce document règle le nombre de jours effectués à domicile, les règles en matière de disponibilité, les horaires ou les équipements. «Le télétravail n'exempt pas l'employeur de son obligation de veiller à la santé des salariés», rappelle Claire Bauduin.

BATTERIES EXTERNALES

L'époque des Nokia, qui tenaient une semaine sans recharge, est révolue. La majorité des smartphones tiennent, aujourd'hui, une trentaine d'heures. Une batterie externe est une alliée en cas de coup de barre de son téléphone. Mais a-t-on vraiment besoin de se balader avec ce gadget? Le magazine belge *Test Achats* a comparé les performances de 15 modèles. Fresh 'n Rebel Powerbank 18 000 mAh a livré de bons résultats sur toute la ligne. L'énergie effectivement disponible est supérieure à 95%, alors que l'autodécharge atteint moins de 5% au bout de deux semaines. Bonne nouvelle: il n'y a aucun risque en cas de court-circuit. Toutes les batteries testées se sont avérées sûres.

Test Achats (4/2020), testachats.be

COUPE-BORDURES

Prendre soin de sa pelouse nécessite différents outils. Les coupe-bordures électriques sont utilisés principalement pour les travaux de finitions, en complément à la tondeuse à gazon. Ils sont surtout adaptés pour faucher l'herbe dans des endroits difficiles d'accès. *Stiftung Warentest* a évalué les performances de neuf appareils à accu et cinq modèles filaires. Moins coûteux, ces derniers risquent de déranger les voisins, car ils sont bruyants. Les coupe-bordures alimentés par batterie sont nettement plus pratiques. Les modèles de Gardena, Husqvarna et Makita se distinguent par la qualité de leur coupe.

Stiftung Warentest (5/2020), test.de

TABLETTES HYBRIDES

Leur ergonomie et leur puissance font de ces tablettes de véritables ordinateurs. Pour en profiter pleinement, il faut adjoindre un clavier, ce qui alourdit encore la facture. Apple *iPad Pro 2018* arrive en tête du test réalisé par le magazine français *Que Choisir*. Ce modèle présente des finitions impeccables. Son écran de 11 pouces est hyper-réactif et ses performances sont excellentes. Bien que derniers du classement, les trois appareils les plus abordables de la sélection, signés Lenovo et Acer, ne sont pas ridicules. Ils sont en outre livrés avec le clavier.

Que Choisir (5/2020), quechoisir.org

SIÈGES AUTO POUR ENFANTS

Choisir un siège auto adapté à la morphologie de son enfant peut être un vrai casse-tête. *60 millions de consommateurs* a comparé dix modèles destinés aux enfants de 3 à 12 ans (entre 100 cm et 150 cm). Tous les sièges testés assurent la sécurité minimale attendue, d'après les tests de chocs. La facilité d'installation du siège ne montre pas non plus de grandes différences selon les produits. Ce sont les réglages qui font la différence. Seules trois références proposent un ajustement de la largeur d'épaule. Peg Perego *Viaggio Flex* récolte le plus de suffrages. Outre une bonne sécurité, il est facilement réglable en hauteur et en largeur, tout en étant inclinable et pliable. *ab*
60 millions de consommateurs, (5/2020), 60millions-mag.com

Top 3



1. Fresh 'n Rebel Powerbank 18 000, 44.80 fr.

2. Belkin Pocket Power 10k, 42.30 fr.
3. Trust Primo Powerbank 20 000, 54.90 fr.

Top 3



1. Gardena, PowerCut Li-40/30 Set, 269 fr.

2. Husqvarna 115iL, 249 fr.
3. Makita DUR181RF, 150 fr.

Top 3



1. Apple iPad Pro 2018, 799 fr.

2. Microsoft Surface Pro 7, 719.90 fr.
3. Microsoft Surface Pro X, 999 fr.

Top 3



1. Peg Perego Viaggio Flex, 173 fr.

2. Besafe iZi Flex Fix i-size, 367.10 fr.
3. Joie Traver, 149 fr.

VU pour vous

150 gestes antigaspi

«Gagner cette guerre contre les démons de la consommation. Et entrer dans une nouvelle ère plus sobre, plus heureuse et pacifique.» On pourrait supposer que ces mots proviennent du programme d'un obscur groupuscule révolutionnaire. Ils ont été écrits par Christelle Pangrazzi, rédactrice en chef adjointe... de *60 millions de consommateurs*! Dans un hors-série intitulé «Antigaspi mode d'emploi», le magazine français part en guerre contre les excès de la conso. Et il s'attaque aux mauvaises habitudes en proposant 150 gestes dans les domaines de l'énergie, de l'alimentation, de l'habillement, de la réparation et du recyclage, pour préserver la planète, tout en dépensant moins. Le tout est censé permettre d'économiser «sans se priver», jusqu'à 9000 francs par an. Le montant paraît un poil ambitieux, mais la publication n'en fourmille pas moins de conseils utiles et, parfois, tout simples, pour réduire le gaspillage. Saviez-vous, par exemple, qu'un peu de sel saupoudré sur un demi-citron ou un demi-concombre les conserve plus longtemps et qu'une pomme placée au milieu de patates a un effet antigerminatif?



«Antigaspi mode d'emploi»,
60 millions de consommateurs,
hors-série mai-juin 2020

Un virage vers la décroissance

Les magazines de consommateurs ne sont pas les seuls à s'intéresser de plus en plus à la décroissance (*lire ci-dessus*). L'idée séduit aussi jusque dans le poumon même du capitalisme: les entreprises privées. Certaines d'entre elles ont décidé de ne plus chercher à maximiser à tout prix leurs profits et misent, désormais, sur une gestion durable et sociale. Arte est parti à la rencontre de quelques sociétés qui ont fait ce choix, afin de comprendre les défis et les obstacles auxquels elles font face. Parmi elles, le luxueux Hôtel Post à Bezau en Autriche, dont la jeune directrice, Stefanie Rist, a entièrement repensé le modèle économique. Elle a, entre autres, mis fin aux lucratifs séminaires d'affaires qui nécessitaient de changer les chambres après une seule nuitée, réduit les horaires du restaurant pour le bien-être de ses employés, tout en augmentant leurs salaires (!) et supprimé les buffets gargantuesques du matin, qui généraient beaucoup de déchets. L'hôtel a créé son propre potager et s'approvisionne en produits régionaux. L'offre est limitée, mais locale, durable et hautement qualitative. Cette transformation n'est pas un long fleuve tranquille: le Post doit lutter pour garder le cap et attirer une nouvelle clientèle. *seb*

Les vertus de la société de déconsommation, Arte Regards, à voir sur arte.tv jusqu'au 1er juillet. bit.ly/368WNpK



Dodo sur le dos!

Getty

A propos de notre article «Nos chères têtes plates» (5/20)

Je me permets de vous signaler une erreur dans les recommandations données pour la prévention des têtes plates. Il est absolument erroné de faire dormir le bébé sur le côté droit ou gauche! Seule la position sur le dos est recommandée, cela ayant permis de diminuer drastiquement le nombre de morts subites. Les positions ventrales ou latérales ne peuvent être utilisées que lorsque l'enfant est éveillé sous la surveillance attentive du parent.

Martine Monney Deshaie

Il est effectivement important de rappeler que, pendant le sommeil du bébé, seule la position sur le dos prévaut. Pour prévenir la plagiocéphalie (tête plate), il est possible de positionner sa tête en alternance à droite et à gauche. Les positions ventrales et latérales ne devraient être utilisées que lorsque l'enfant est éveillé et sous surveillance.

La rédaction

Ordonnance et statu quo

A propos de notre article «Appareils auditifs à vie avec l'AVS» (4/20)

Dans votre sujet, vous dites que les personnes qui sont bénéficiaires de l'AI «devront continuer à faire valider cette ordonnance (expertise ORL) tous les six ans». Je n'ai pas trouvé de référence à ce sujet. Pourriez-vous préciser si cette exigence est obligatoire, même si l'on n'a pas besoin de renouveler ses appareils après six ans?

Cathy Barthélémy

Cette nouvelle règle n'oblige pas les porteurs d'appareils à en changer. Elle leur permet simplement, s'ils sont à l'AVS et s'ils en ont besoin, de l'envisager sans aller faire un contrôle. Pour les bénéficiaires de l'AI, le contrôle médical reste conseillé tous les six ans, comme l'indique la lettre circulaire N° 400 de l'Assurance invalidité.

La rédaction

Il ne leur manque que la parole

A propos de notre article «Pesticides au menu des minous» (4/20)

Un grand merci pour votre article qui dénonce les composants toxiques (pesticides, herbicides, insecticides, agents conservateurs) dans la grande majorité des croquettes pour chats. C'est terrible de voir que l'industrie agroalimentaire a encore un énorme chemin à faire pour ne plus tromper le consommateur et prendre soin du vivant. Comme les chats et les autres animaux ne peuvent s'exprimer pour dire ce qu'ils pensent du contenu de leur gamelle, merci d'avoir pris leur défense, ainsi que celle des propriétaires qui les aiment. En novembre 2018, à la suite d'un article de la FRC sur l'acrylamide contenu dans les croquettes et la mort de notre chat à 7 ans d'un cancer, j'avais essayé de dénoncer les Purina Pro Plan de Nestlé auprès de différents médias, ainsi qu'à l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) et à l'Université vétérinaire de Berne. Je n'ai reçu aucun accusé de réception ni de l'OSAV ni de l'université en question.

Alexandra van Schilt Cerf

Après lecture de votre test, j'aurais voulu savoir si toute la gamme des produits Biscat et Bitsdog, vendue chez Landi, est impactée par les pesticides et les herbicides? Je pense notamment aux croquettes pour chiens «Senior», aux flocons pour chiens, aux croquettes pour chats «Senior» et aux diverses barquettes pour chiens (300 g) et pour chats (100 g). La direction de Landi a-t-elle été informée de vos résultats? Si oui, comment a-t-elle réagi? Les produits sont importés par Intercoop House & Garten, à Bienna et viennent d'Allemagne et de Hollande. Mais savez-vous d'où viennent les céréales en question?

Pascal Giroud

Nous ne pouvons pas nous prononcer sur la présence de pesticides dans les autres produits vendus chez Landi. Notre analyse portait uniquement sur les croquettes illustrées dans notre tableau. Mais, ce que nous pouvons dire, c'est que tous les aliments secs pour animaux sont susceptibles de contenir des pesticides dans la mesure où des ingrédients d'origine végétale entrent dans leur composition. Landi a été informé de nos résultats. Comme les autres fabricants et détaillants, l'enseigne ne considère pas la présence de résidus de pesticides comme un problème, dès le moment où les quantités sont conformes à la législation européenne. Pour le reste, nous n'avons pas d'informations supplémentaires sur l'origine des céréales ou sur les processus de fabrication.

La rédaction



Méli-mélo dans les unités de mesure

A propos de notre article «Le champignon de Paris, sous-estimé» (4/20)

Faut pas trop pousser sur le champignon: si 100 g apportent 1,9 mg de vitamine D, alors mieux vaut en manger de fines tranches... Il fallait écrire 1,9 microgramme, même si le véritable taux n'atteint souvent que la moitié.

Richard Cussac

Vous avez tout à fait raison. Il s'agit bien de 1,9 microgramme et non de 1,9 milligramme. Quoi qu'il en soit, cela représente tout de même 10% de nos besoins quotidiens en vitamine D, ce qui mérite d'être cité. Car les probabilités de trouver cette vitamine dans les produits végétaux est quasiment nulle!

La rédaction

Des commerces de proximité compétitifs

A propos de notre article «Equiper son vélo à bon prix» (4/20)

Votre comparatif ne fait aucunement mention des marchands de vélos. Il se réfère uniquement au commerce en ligne et à de grandes enseignes. En ces temps particulièrement compliqués pour les petits commerces, nous trouvons cette orientation de vos lecteurs regrettable et malvenue. Nous avons un magasin de vélos dit «de proximité» au sein d'un village qui joue un vrai rôle social avec du partage, un café et des conseils avisés. Nous constatons d'ailleurs être totalement concurrentiels avec les prix affichés dans votre article.

Chantal et Olivier Vernier

Pendant la période de semi-confinement, les magasins de vélos étaient autorisés à faire des réparations, mais pas à vendre des pièces de rechange. Tous les lecteurs n'ont, en outre, pas accès à un commerce près de chez eux pour remettre leur vélo en état. Dans la mesure où vos tarifs sont concurrentiels avec ceux que nous avons publiés, nous espérons que votre clientèle saura apprécier, sans parler des services supplémentaires (conseils, café, etc.) que vous leur proposez.

La rédaction



Post-scriptum

Cet été, je me fais tester... ou pas

Où dépenser son budget vacances cet été? Au Tessin, au jardin ou... au labo? La question est pertinente. Alors que le mot d'ordre est de se faire tester aux premiers symptômes pour endiguer l'épidémie du coronavirus, le flou règne encore sur le remboursement universel du prix de l'analyse.

En résumé, les cantons assument en première ligne les coûts du dépistage pour tous ceux qui n'ont pas besoin d'un suivi médical. Les autres, chez qui le virus fait des ravages, enverront la note à leur assurance maladie; s'ils ont opté pour une grosse franchise, ils passeront alors à la caisse. A moins, comme le prévoit une modification de l'ordonnance consacrée aux mesures de lutte contre l'épidémie, de renvoyer la note au canton. Mais la communication laisse largement à désirer à ce propos...

Depuis fin avril, soit deux mois après l'apparition des premiers cas en Suisse, le tarif du dépistage a heureusement été ramené de 204 fr. à quelque 120 fr. Pour un ménage de quatre personnes, cela représente quand même plus de 480 fr., sans compter le coût de l'éventuelle consultation médicale avant le prélèvement. S'il est négatif et doit être répété cet été, c'est rebeloche. A ce prix, de nombreux patients éviteront le frottis!

Le test du Covid-19 n'est qu'une partie de l'iceberg. En Suisse, les prix des laboratoires sont exorbitants: un simple test de glycémie facturé 17.80 fr. coûte entre 4.15 fr. et 6.70 fr. dans les pays voisins. (*lire «Des frais de laboratoire sidérants» sur [bonasavoir.ch](#)*).

Dans un récent courrier au conseiller fédéral Alain Berset, Monsieur Prix salue la réduction sur le test du Covid-19, mais n'entend pas en rester là. Stefan Meierhans demande une refonte globale des tarifs de laboratoires qui prenne en compte le prix des réactifs à l'étranger, quitte à s'approvisionner hors frontières. Il promet de veiller au grain.

Tenons-lui les pouces! Car si la Suisse n'a rien à envier à la Toscane pour ses paysages, sa politique de la santé évoque parfois la Trump Tower.

Claire Houriet Rime

Ecrivez-nous

UN ARTICLE VOUS FAIT RÉAGIR?

Votre avis nous intéresse.

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

→ info@bonasavoir.ch

Retrouvez «Bon à Savoir» sur tablette!

Nos abonnés ont accès gratuitement à l'application BAS-Magazine sur leur iPad ou leur tablette Android, pour lire le magazine au format e-paper. Vous pouvez ainsi consulter l'édition actuelle, mais aussi faire des recherches dans nos

archives sans qu'il soit nécessaire de télécharger tous les numéros. Simple et intuitive, l'application vous permet également, en un clic, de retrouver les liens enrichis et les bonus sur notre site internet bonasavoir.ch.

Recherche

Indiquez un ou plusieurs mots-clés et sélectionnez l'article que vous souhaitez retrouver.

Bibliothèque

Retrouvez, dans votre bibliothèque, tous les numéros de Bon à Savoir depuis mai 2010 ou répertoriés par année.

Principales fonctionnalités

Recherche

Sommaire du numéro en cours

Navigation simple

Ajout de signets

Liens enrichis conduisant en un clic vers le site Bon à Savoir

Disponible également sur smartphone.

— Prochain numéro N° 7-8 | Dès le 1^{er} juillet 2020 —

HUILES D'OLIVE Seize produits soumis au palais de nos dégustateurs

BÂTONS DE MARCHE L'un des meilleurs est aussi l'un des moins chers!

— Suivez-nous —



Bon à Savoir

Réagissez,
partagez,
commentez,
envoyez-nous
des messages.

@mag_bonasavoir

Nous savons aussi
gazouiller.

@mag_bonasavoir

La vie et
les coulisses
du magazine
en images.

BAS-Magazine

Votre magazine
conso se fait
nomade et vous
accompagne
partout.

— Contactez-nous —

Secrétariat de la rédaction

① 021 310 01 36
8 h à 17 h

✉ info@bonasavoir.ch

✉ CP 150, 1001 Lausanne

Service abonnements

① 021 310 01 37
✉ abo@bonasavoir.ch
✉ CP 240, 1001 Lausanne

LES DOSSIERS DE BON À SAVOIR

BON À SAVOIR

BOUTIQUE

- Exemplaire(s) de la brochure «Ma retraite» 15 fr./pièce
- Exemplaire(s) de la brochure «Ce sont mes volontés» 15 fr./pièce

Mon adresse

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

6/20

Coupon à renvoyer à: Bon à Savoir, Service des commandes,
Rasude 2, Case postale 240, 1001 Lausanne / **Par fax:** 021 310 01 39

JE COMMANDE

021 310 01 37 / info@bonasavoir.ch / bonasavoir.ch/boutique

«Ce sont
mes volontés»

SI JE DEVIENS INCAPABLE DE DÉCIDER PAR MOI-MÊME

Un dossier complet pour
gérer l'essentiel au cas
où vous perdriez votre
capacité de discernement.



Prix: 15 fr. (port inclus)



Prix: 15 fr. (port inclus)

«Ma retraite»
**PARCE QUE
LA RENTE AVS
N'EST PAS VERSÉE
AUTOMATIQUEMENT**

Un dossier complet pour
déterminer le meilleur moment
de prendre sa retraite et faire
les démarches nécessaires.



NOS GUIDES SIMPLES CLAIRS PRATIQUES

Inclus rabais de 5 fr. par guide pour nos abonnés

Mon adresse

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

6/20

Coupon à renvoyer à Bon à Savoir, Service des commandes Rasude 2
Case postale 240 – 1001 Lausanne / Par fax: 021 310 01 39

JE COMMANDE

021 310 01 37 / info@bonasavoir.ch / bonasavoir.ch/boutique

ABONNEMENT à Bon à Savoir

Je m'abonne pour:

- 1 an** (11 parutions): **42.50 fr.**
- 2 ans** (22 parutions): **80.00 fr.**

JE M'ABONNE

021 310 01 37 | abo@bonasavoir.ch | bonasavoir.ch/abonnements

<input type="checkbox"/> Toutes vos assurances	37.50 fr.
<input type="checkbox"/> Gardez la ligne! Les recettes	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide pratique du locataire	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide des successions	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> La famille et ses droits	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Comment déclarer ses impôts	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Vite dit... Pas toujours prouvé!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Conso – boulot – bobos	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le couple devant la loi	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Je deviens propriétaire	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide de la PPE et du voisinage	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Les trois piliers	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Préparez votre retraite	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"/> Poisons quotidiens	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Aïe, mon dos!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 1, 2, 3, bougez!	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.

TVA + frais d'envoi inclus, sous réserve de modification.

- Je ne suis pas abonné(e) à Bon à Savoir,
chaque guide me coûtera 5 fr. de plus.