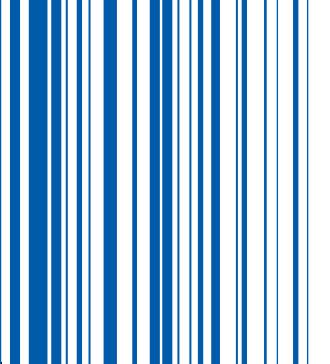


BON À SAVOIR



TEST pages 6-8

Getty

NOS TESTS DU MOIS

- Couteaux de cuisine
- Lait démaquillants
- Oreillers
- Steamers

Couteaux de cuisine

Jouer au chef sans se ruiner



9 771424 663003

NOS GUIDES

SIMPLES
CLAIRS
PRATIQUES

Inclus rabais de 5 fr. par guide pour nos abonnés

JE COMMANDE: 021 310 01 37 | info@bonasavoir.ch | www.bonasavoir.ch/boutique



Comment déclarer ses impôts 32.50 fr.

<input type="checkbox"/> Toutes vos assurances	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"/> Gardez la ligne! Les recettes	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"/> Le vin pratique	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"/> Bonne nuit!	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.

Mon adresse

Nom _____

Prénom _____

Rue/N° _____

Code postal/Ville _____

N° d'abonné (si existant) _____

N° de téléphone _____

E-mail _____

Date _____

Signature _____

1/20

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

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 | www.bonasavoir.ch/abonnements



6

EN UNE

Couteaux de cuisine

Jouer au chef sans se ruiner

24

TEST

Oreillers

Des substances nocives sommeillent en eux



32

DÉGUSTATION

Petite arvine

La magie entre sucre et sel

Sommaire

9 Fruits et légumes

Inégaux devant les pesticides

11 Impôts

Les nouvelles surprises du fisc

12 Assurances

Frais de sauvetage douloureux

15 Prévoyance

Comment dynamiser le 3^e pilier

19 Droit

Le certificat de travail

20 Alimentation

Du bon sens contre le gaspillage

23 Internet

L'e-passeport crée la polémique

31 Diététique

Savoir varier les sources de protéines

TESTS

6 Couteaux de cuisine

16 Lait démaquillants

24 Oreillers

28 Steamers

COMPARATIFS

12 Forfaits internet/TV

32 Petite arvine



34

CONSEILS JURIDIQUES

19 Le certificat de travail

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.
Offre combinée «Bon à Savoir» et «Ma Santé», internet uniquement: 68.00 fr./an
Vente en kiosque: 6.00 fr.

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

José Crespo

Doris Favre

Line Rime

Sabine Rindlisbacher

Dominique Schütz

Simon Tschopp

Reto Wattenhoffer

Julia Wyss

Mise en pages

Audrey Chevalley

Florent Colliou

(web et infographie)

Correction

Christiane Droz

Permanence juridique

© 021 310 18 20

Tous les jours de 9 h à 13 h

Catherine Amiguet (ca)

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 Brandlise

Publicité

KI Media 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

Une bonne année!



Vous nous avez beaucoup sollicités en 2019 et nous vous en remercions! En nous alertant rapidement sur les multiples pièges et les abus que vous avez rencontrés tout au long de l'année, vous avez évité des mésaventures à des milliers d'autres lecteurs.

La liste des doléances a une fois encore fait la part belle aux litiges en matière de consommation – contrats de vente, non-respect des garanties, services... –, et aux soucis liés aux baux à loyer ou au monde du travail.

Déjà signalés fin 2018, les tarifs outranciers du site Viagogo, concernant notamment la Fête des vignerons, ont tenu une place peu enviable durant les premiers mois de 2019. Vous avez aussi été nombreux à nous faire part des pratiques de Swisscom, qui a fait gonfler la facture avec sa nouvelle formule de référencement, Swisslist, pour les annuaires de Localsearch.

Les courtiers malhonnêtes, les ventes déloyales et autres méthodes abusives des sociétés de recouvrement nous ont occupés autant que le manque de transparence des opérateurs de téléphonie ou les faillites de petites et de grandes agences de voyages.

En un an, notre Service juridique a reçu plus de 10 000 appels et nous avons répondu à 6000 courriers. Des échanges précieux qui nous ont permis de vous guider à travers des labyrinthes administratifs ou légaux parfois complexes.

Vous avez également été nombreux à témoigner sur notre site «plaintes.ch», dont l'objectif est, d'une part, de vous soutenir dans vos démarches auprès des entreprises et, d'autre part, de faire la lumière sur la qualité des Services clients à travers un baromètre de satisfaction.

Notre outil en ligne «Pilotez votre plainte!», qui vous guide pas à pas lors d'un litige avec une compagnie aérienne, vous a permis de récupérer 250 000 francs en un an.

Dans les mois à venir, nous accorderons une attention particulière à la consommation responsable et à la durabilité, à la réforme du système de prévoyance et à la qualité de ce que nous mettons dans nos assiettes avec, notamment, une nouvelle application dont nous vous parlerons dans notre prochaine édition.

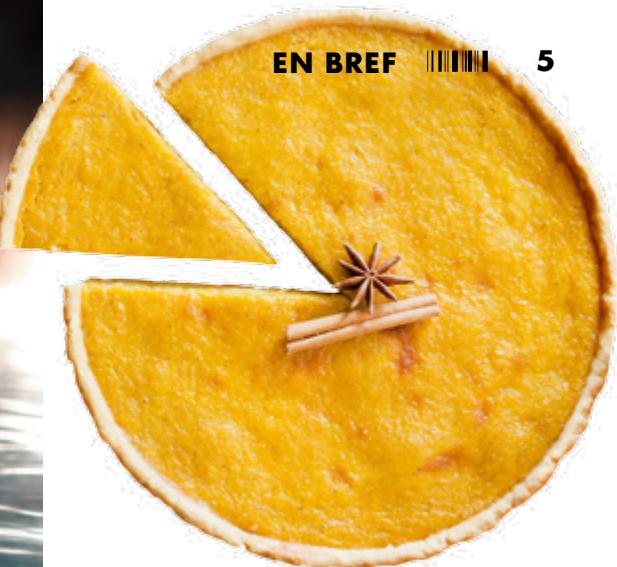
En attendant, toute l'équipe de *Bon à Savoir* vous souhaite une magnifique année 2020!

*Pierre-Yves Muller
Rédacteur en chef*



Bains d'Ovronnaz à sec

Les montants investis en bons de caisse de 1000 fr. auprès de la société Thermalp SA, à Ovronnaz, n'ont pas été restitués le 30 novembre 2019 comme le prévoit pourtant le contrat. Dans un courrier, le président Jean-Daniel Descartes s'explique: «Notre situation actuelle ne nous permet pas de vous rembourser pour le moment. (...) Nous vous proposons de reconduire votre prêt pour une nouvelle période de cinq ans à partir du 30.11.2019, voire de remettre des fonds supplémentaires. «Cette solution ne me convient pas», proteste ce lecteur qui a insisté, en vain, pour récupérer sa mise. «Nous sommes actuellement à la recherche de fonds et espérons rembourser nos créanciers à la fin de janvier», justifie le président. En 2017, un incendie avait ravagé le spa et les travaux entrepris ont coûté plus cher que le montant prévu par l'assurance. Les investisseurs lésés se consoleront en utilisant les entrées gratuites incluses s'ils prolongent leur prêt. Mais s'ils ne souhaitent pas rempiler, ils sont libres d'engager des poursuites pour tenter de récupérer leur dû. *chr*



Traces d'œufs dans des produits véganes

Un lecteur d'Auvernier (NE) s'étonne de la présence de la mention «Peut contenir des traces de lait et d'œufs» dans la liste des ingrédients d'une pâte à gâteau brisée labellisée «Vegan». Ce produit, acheté chez Denner, est conforme aux exigences du label. Les possibles traces de lait et d'œufs sont autorisées. La loi oblige les entreprises à afficher la liste des allergènes contenus dans les produits, même quand ceux-ci ne sont présents qu'à l'état de traces. C'est le cas lorsque l'article n'en contient pas directement, mais a été fabriqué dans une usine qui produit d'autres aliments contenant des allergènes, d'où un risque de contamination. La mention «Peut contenir des traces de lait et d'œufs» n'est donc pas en contradiction avec l'utilisation du label «Vegan». *ab*

L'ART DU RALENTI À LA POSTE

On pourra désormais faire garder son courrier pendant les vacances et profiter d'autres services en ligne du géant jaune en toute discrétion. En octobre 2019, La Poste a, enfin, modifié la pratique imposée à la clientèle privée au moment de s'enregistrer (*lire «La Poste avance à reculons» sur [bonasavoir.ch](#)*). Comme le précise l'article 8 des nouvelles conditions générales, un mail envoyé à l'adresse contactcenter@poste.ch évitera de voir ses données utilisées à des fins de publicité. La démarche demande un petit effort, mais elle n'est plus dissuasive: il fallait, jusqu'ici, envoyer un courrier avec une copie de la carte d'identité pour bloquer ces informations. La modification était attendue depuis... 2018. *chr*



Les petites bouteilles d'eau coûtent un bras

Sans compter l'aspect écologique, acheter des bouteilles d'un demi-litre d'eau minérale n'est guère avantageux. Chez Coop et Denner, une Evian de 5 dl est vendue 90 ct., alors qu'il faut débourser 10 ct. de plus seulement pour 1,5 l! Autre exemple: 5 dl de Swiss Alpina chez Coop coûtent 65 ct., alors que le litre revient à 75 ct. L'écart de prix est encore plus réduit chez San Pellegrino. Migros facture 95 ct. la bouteille d'un demi-litre et 1 fr. celle de 1,25 l. La Vittel Sport de 7,5 dl, munie d'un bouchon spécial, revient à 1.20 fr., soit plus cher qu'une grande bouteille de 1,5 l vendue 1 fr. Chez Aldi, peu importe la quantité! Les bouteilles de 0,5 l et 1,5 l coûtent chacune 25 ct. Tous les grands distributeurs expliquent que l'embouteillage, le transport et le stockage représentent les coûts les plus élevés. Le contenu et la taille de la bouteille n'ont que peu d'importance. *brü / ab*

Une bonne lame sans se saigner

COUTEAUX C'est l'un des accessoires les plus utilisés en cuisine. Les articles haut de gamme coûtent plus de 100 fr., mais on trouve également de bons modèles à des prix plus doux. *Sabine Rindlisbacher / ab*

Les professionnels comme les cuisiniers amateurs savent combien le tranchant d'un couteau est essentiel. Le choix est vaste, tout comme la gamme de prix. Contrairement aux grands chefs qui disposent de tout un assortiment, bon nombre de consommateurs préfèrent les modèles polyvalents, capables de trancher divers aliments. Faut-il, pour autant, se ruiner pour un couteau efficace, résistant et ergonomique? Afin de répondre à cette question, nous en avons fait tester quatorze, dont les prix variaient entre 10 fr. et 280 fr.

Première constatation, la qualité supérieure a un prix. Les trois meilleurs – des couteaux japonais Santoku – coûtent entre 169 fr. et 280 fr. Multiusages, ils permettent aussi bien de couper, de ciseler que d'émincer. Le Tadafusa et le Zwilling Miyabi ont décroché

les meilleures notes aux tests pratiques. Mais seul le premier nommé a été gratifié de la note maximale pour la qualité de sa lame. Celle-ci est composée d'un matériau extrêmement dur et tranchant, même à l'issue des tests. Les articles qui arrivent en deuxième et troisième positions sont également performants. Seule ombre au tableau, le Zwilling Miyabi, soumis à une forte charge, s'est fortement plié par rapport aux autres modèles.

DE GRANDES VARIATIONS DE PRIX

Attention: un prix élevé n'est pas une garantie de qualité! Les deux produits les plus chers du lot, WFM (229 fr.) et Le Creuset (219.90 fr.), récoltent seulement l'appréciation «satisfaisant». Le premier présentait des fissures après plusieurs chutes. Quant au second, il a déçu,



tant au niveau pratique que pour son manque de tranchant.

Si les modèles bon marché n'ont pas réussi à se hisser sur le podium, certains sont proches des meilleurs. C'est le cas du Zyliss dont les performances sont bonnes pour un prix raisonnable (37.50 fr.). Dans le test pratique, il a été capable de couper facilement la plupart des aliments. Il a cependant eu quelques difficultés avec les carottes épaisses et les courges. Le Zwilling Gourmet, vendu 55.90 fr., est mieux noté sur ce critère, mais la qualité de sa lame est inférieure et son nettoyage moins évident.

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

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



MARQUE	TADAFUSA	KAI	ZWILLING	ZYLISS	ZWILLING	VICTORINOX
Désignation	Sanjo S-43 Wa-Santoku	Shun Premier Série Tim Mälzer Santoku	Miyabi 5000 FCD Santoku	Couteau de chef	Gourmet Couteau du chef	Couteau de chef Grand Maître
Acheté chez	japanische-koch messer.ch	Globus	microspot.ch	nettoshop.ch	Manor	Victorinox
Prix payé	169 fr.	279.90 fr.	244.85 fr.	37.50 fr.	55.90 fr.	104 fr.
1. Test pratique	40% 1	6.0	6.0	4.9	5.4	4.8
2. Qualité de la lame	30% 1	6.0	5.7	5.2	4.8	5.0
3. Maniement	10% 1	4.5	5.0	5.0	4.5	5.0
4. Robustesse	10% 1	6.0	2.5	6.0	5.3	6.0
5. Corrosion	5% 1	2.5	2.0	5.6	5.8	5.8
6. Nettoyage	5% 1	4.5	6.0	6.0	4.5	6.0
Note finale	100%	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Appréciation	Très bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon

Si la note est identique, classement selon le prix.

¹ Pondération pour la note finale.



En détail

Les critères du test

Le laboratoire d'essais et de contrôles VPA, à Remscheid (A), a testé quatorze couteaux de cuisine, dont les longueurs de lame oscillaient entre 17 et 20 cm. Les critères suivants ont été pris en compte pour leur évaluation.

1. Test pratique

Les couteaux coupent-ils les aliments facilement? Tranchent-ils sans effort? Le laboratoire les a testés avec de la ciboulette, des tomates trop mûres, des morceaux et des lanières de viande, des fromages à pâte molle et dure, des carottes et des courges.

2. Qualité de la lame

Les experts ont fait subir aux couteaux l'épreuve de la pile de papiers. Ils ont mesuré la profondeur de coupe obtenue en déplaçant la lame d'avant en arrière sous une charge de 50 newtons (environ 5 kg). Le passage a été répété 60 fois. Pour évaluer la solidité, le laboratoire a fait des tests de pénétration avec un diamant. Plus la résistance est grande, plus la lame est dure. Les matériaux utilisés ont également été déterminés.

3. Maniement

La prise en main est-elle optimale? Un renflement entre le manche et la lame protège-t-il la main? Les bords sont-ils souples et arrondis?

4. Robustesse

Les couteaux ne doivent pas se casser ou se déformer de plus de trois degrés. Les experts ont réalisé des essais en les faisant chuter plusieurs fois d'une hauteur de 1,2 m sur une surface dure. Lors du test de pliage, ils ont lesté les lames d'environ 3 kg et ont mesuré la déformation progressive.

5. Corrosion

Les couteaux ont été placés pendant six heures dans de l'eau à 22°C. Déminéralisée, l'eau a été mélangée à 0,5 g de sel ordinaire. Les articles ont également été immergés dans de l'eau salée à 60°C trois fois par minute pendant six heures. Les lames arborent-elles des fissures ou de fortes traces de corrosion?

6. Nettoyage

Les ustensiles sont-ils faciles à nettoyer?

CORROSION RAPIDE

Le produit le plus avantageux (9.90 fr.), acheté chez Manor, se classe bon dernier. Il a échoué à couper les tomates, la viande et les courges. Le laboratoire a relevé que le matériau de la lame était susceptible de s'user rapidement. C'est également le cas du Qualité & Prix et du Kuhn Rikon.

Par ailleurs, huit des quatorze couteaux examinés se corrodent assez fortement après avoir été plongés longtemps dans de l'eau salée, dont les trois meilleurs. Le sel a endommagé la

Lire la suite page 8 ➔



CUCINA & TAVOLA	LAGUIOLE EN AUBRAC	QUALITÉ & PRIX	WMF	BERGHOFF	LE CREUSET	KUHN RIKON	MANOR
Couteau de cuisine	Couteau de cuisine en olivier	A Table! Couteau de cuisine	Yari	Couteau de chef Hotel Line	Couteau chef	Black Peak Box Santoku	Couteau du chef Classic
Migros	Laguiole en Aubrac	Coop	Globus	brack.ch	Globus	Globus	Manor
34.95 fr.	108.50 fr.	14.95 fr.	229 fr.	63 fr.	219.90 fr.	44.90 fr.	9.90 fr.
4.5	5.2	4.9	4.8	4.3	4.4	4.8	4.2
4.7	3.6	4.1	5.3	4.1	4.4	2.2	2.8
6.0	5.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5
6.0	6.0	5.0	2.5	6.0	5.3	6.0	6.0
6.0	6.0	3.5	1.5	3.5	2.5	5.9	3.5
6.0	6.0	4.5	4.5	6.0	6.0	6.0	4.0
5.0	4.9	4.7	4.6	4.5	4.5	4.3	3.9
Bon	Bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Insatisfaisant

Dominique Schatz

➤ Suite de la page 7

couche supérieure de la lame, créant de petits trous. La corrosion peut généralement être évitée en prenant quelques précautions (*lire encadré «Bien entretenir ses couteaux de cuisine»*).

MODÈLE RETIRÉ

Appelé à se prononcer sur nos résultats, WMF affirme n'avoir remarqué aucune fissure jusqu'à présent et presume qu'il s'agit d'un cas isolé. Le fabricant veut «y prêter plus d'attention» lors de ses propres tests de qualité. A propos de la corrosion, Victorinox estime que notre test très poussé ne correspond pas à un usage réel. L'entreprise entend toutefois vérifier si une amélioration est possible. Quant au Tadafusa, la partie tranchante peut se décolorer légèrement lors d'une utilisation normale, mais aucune rouille ne se forme, affirme l'importateur Marco Röllin.

Mal noté, Kuhn Rikon avait déjà constaté le problème de qualité dans ses propres tests et va retirer, l'an prochain, le couteau de son assortiment. Enfin, Berghoff souligne que son produit a été développé pour des professionnels. Des lames plus résistantes à la corrosion causeraient d'autres inconvénients pour ce qui est de la coupe et de l'utilisation, note le fabricant.

Publicité

||||||| Conseils |||||

Bien entretenir ses couteaux de cuisine

Bien entretenir un couteau de cuisine, c'est augmenter considérablement sa durée de vie. Quelques astuces pour prendre soin de ses ustensiles.

- Nettoyer après chaque utilisation. Les déchets de nourriture peuvent être lavés sous l'eau courante en frottant légèrement. La seule exception est la nourriture grasse, où l'on peut utiliser un peu de détergent pour nettoyer les résidus. Il vaut mieux se servir du côté doux de l'éponge. Essuyer immédiatement après le lavage, afin d'éviter les dépôts calcaires. Ne jamais mettre les couteaux au lave-vaisselle, au risque d'endommager les lames et les manches. On évitera également de les laisser tremper.
- Les meilleurs couteaux finissent par s'émousser avec le temps. On peut affûter la lame avec un fusil en acier ou une pierre à aiguiser. Pour des raisons de



coûts, opter plutôt pour l'affûtage par un coutelier.

- Privilégier un support spécial pour les ranger, tels qu'un bloc de couteaux ou une barre aimantée. Eviter de les mettre dans un tiroir, car les lames pourraient s'abîmer. Un bon rangement permet également d'empêcher les blessures. En outre, il vaut mieux utiliser une planche en bois ou en matière synthétique qu'une surface vitrée ou en granit pour préserver la lame.

LA CARTE DE CRÉDIT GRATUITE



SEULEMENT JUSQU'AU 31.03.2020



PAS DE COTISATION
ANNUELLE



CARTE PARTENAIRE
GRATUITE



COLLECTE DE POINTS CUMULUS
DANS LE MONDE ENTIER

COMMANDÉZ-LA MAINTENANT:
WWW.CUMULUS-MASTERCARD.CH/3000



Jusqu'au 31.03.2020, demandez votre Cumulus-Mastercard et recevez 3000 points Cumulus! Maintenant sur cumulus-mastercard.ch/3000, par téléphone au 044 439 40 27 ou dans votre magasin Migros.

La société émettrice de la Cumulus-Mastercard est Cembra Money Bank SA.



MIGROS
M comme Meilleur.

Inégaux devant les pesticides

FRUITS ET LÉGUMES Certaines variétés sont sensiblement plus polluées que d'autres par les résidus chimiques. L'exposition de la chair, la résistance aux maladies et la période de traitement jouent un rôle essentiel. *Sandra Porchet*



Consommer des fruits et des légumes issus de l'agriculture traditionnelle sans craindre d'ingurgiter un cocktail de produits nocifs? C'est possible selon les variétés de produits. Comme le montre le guide des consommateurs sur les pesticides, publié chaque année, par l'organisation américaine Environmental Working Group (EWG), plusieurs sortes de fruits et de légumes ne présentent aucun ou très peu de résidus.

Le classement se base sur des centaines de tests réalisés par les autorités américaines. La liste ne peut certes pas être transposée à l'identique pour la Suisse, car les conditions de cultures sont différentes. Mais selon Lucius Tamm, chef du département des sciences des plantes de l'Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL), trois catégories de fruits et de légumes sont effectivement moins touchées par les pesticides.

→ **Les variétés qui possèdent une écorce ou une enveloppe épaisse.** On pense, par exemple, aux mandarines qui, une fois pelées, ne renferment pratiquement aucun résidu, comme l'avait montré un test de notre partenaire *K-Tipp* en 2008. La chair des avocats est également très peu touchée par les pesticides, révélait une enquête de *A bon entendeur*, au printemps dernier. Le jus d'orange est également épargné, indiquait un test de *K-Tipp* en 2018. Mais, attention, pour l'utilisa-

tion du zeste des agrumes, il est impératif d'opter pour des produits non traités.

→ **Les variétés résistantes aux maladies et aux parasites.** C'est le cas, par exemple, de l'aubergine suisse qui exige peu de traitements: «Sa culture dans nos régions est relativement récente et les parasites ne se sont pas encore attaqués à ce fruit», note Lucius Tamm. Ce n'est cependant pas le cas de certaines aubergines importées, comme l'a montré un test que nous avons réalisé en 2018 (*lire «Des légumes gorgés de fongicides et de pesticides» sur [bonasavoir.ch](#)*).

→ **Les variétés qui sont traitées longtemps avant la récolte.** On citera les asperges dont

le dernier traitement a lieu presqu'une année avant la récolte.

A contrario, les fruits et les légumes dont les parties consommables sont directement exposées aux traitements – comme la salade ou l'épinard – sont plus pollués. Idem pour les cultures sensibles aux maladies. Plusieurs de nos tests ont notamment montré que les pommes, les raisins et les fraises sont parfois de véritables cocktails de pesticides. C'est le cas aussi des pêches et des figues qui sont récoltées peu de temps après le dernier traitement. Pour ces variétés-là, le choix du bio fait non seulement sens pour l'environnement, mais également pour la santé (*lire encadré*).

Eclairage

Et le bio dans tout ça?

Nos analyses attestent régulièrement que le label bio est une garantie fiable pour consommer moins de résidus chimiques. L'achat de légumes et de fruits bio a certes un prix, mais c'est un choix pertinent pour la santé. A cela s'ajoute un respect plus grand de l'environnement grâce à l'absence de pro-

ducts de synthèse. Un rapport de l'Office fédéral de l'environnement (OFEV), publié en août dernier, a montré que les traitements utilisés dans l'agriculture intensive polluent durablement les eaux souterraines. Or, 80% de l'eau potable en Suisse vient précisément des eaux souterraines.



La 5^e année de suite - Merci de votre confiance!



Choix des consommateurs en Suisse

*Sondage consommateurs en ligne en Suisse pendant la période du 18 juin au 3 septembre 2019 organisé par Q&A Research B.V. Au total, les consommateurs ont fourni 50 173 évaluations dans 19 catégories. Plus d'information sur www.retaileroftheyear.ch/fr

L'idéal c'est Lidl.



www.lidl.ch

Que vous réserve le fisc cette année?

IMPÔTS Tous les ans, c'est la même ritournelle: il faut remplir sa déclaration. Voici les principales nouveautés pour la période fiscale 2019. *Sébastien Sautebin*

Faire sa déclaration d'impôt est rarement une partie de plaisir. A ce titre, le guide de *Bon à Savoir* peut apporter un soutien précieux (*lire encadré*). Mais, au fait, quelles sont les nouveautés cantonales pour les particuliers cette année?

Il faut relever d'abord que deux modifications touchent tous les cantons*:

→ L'imposition des gains de loterie. Ces derniers sont désormais classés en cinq catégories déterminant le mode d'imposition. Les gains des jeux dits «de petite envergure» (loteries, paris, tournois non exploités de manière automatisée) et ceux des casinos ne sont pas imposables. Pour ceux «de grande envergure» (Swisslotto, EuroMillions, etc.) et les casinos en ligne, seule la part excédant un million de francs est désormais assujettie à l'impôt. Enfin, la franchise est de 1000 fr. pour les «jeux visant à promouvoir les ventes».

→ Le montant maximal qui peut être déduit pour les versements de prévoyance individuelle liée (pilier 3a) passe de 6768 fr. à 6826 fr. et, sans cotisation au 2^e pilier, de 33 840 fr. à 34 128 fr.

En dehors de ces deux éléments, les modifications sont minimes, voire inexistantes, dans plusieurs cantons. Par ordre alphabétique:*



BERNE

«Tout est identique à l'année précédente», résume Tanja Bertholet, porte-parole à la Direction des finances.



FРИBOURG

Pas de changement non plus.



GENÈVE

Plusieurs nouveautés:

- Les frais engagés pour la garde des enfants confiés à des tiers sont désormais déductibles à hauteur de 25 000 fr. par enfant et par an.
- L'enfant qui n'a étudié qu'une partie de l'année fiscale peut dorénavant être considéré comme charge de famille.
- Les propriétaires genevois de biens immobiliers acquis avant le 1^{er} janvier 2009 voient leur valeur fiscale majorée de 7%.
- La valeur locative applicable aux biens immobiliers occupés par les propriétaires comporte, pour 2019, une hausse de 0,95% de la valeur locative 2018.



JURA

Pas de changement structurel, mais plusieurs déductions indexées:

- Primes assurance maladie. Pour les couples mariés: passage de 5100 fr. à 5200 fr. Pour les célibataires et jeunes

adultes: de 2550 fr. à 2600 fr. Pour les enfants: de 750 fr. à 760 fr.

- Versements aux partis: de 9900 fr. à 10 000 fr.
- Frais de garde: de 3200 fr. à 5000 fr.
- Enfants à charge: dès trois enfants, de 5900 fr. à 6000 fr. par enfant.
- Enfants recevant une instruction au dehors: de 9900 fr. à 10 000 fr.
- Personne secourue: de 2200 fr. à 2300 fr.
- Adaptation des déductions sociales pour personnes âgées ou infirmes. Par exemple: la déduction maximale pour les personnes mariées passe de 9600 fr. à 9700 fr.
- Couples mariés vivant en ménage: de 3400 fr. à 3500 fr.

NEUCHÂTEL

«Il n'y a pas de changement pour la période fiscale 2019 concernant les procédures de taxation et la gestion des délais et des retards», explique Pascal Hofstetter, responsable taxation des dossiers moyens. «En revanche, plusieurs nouveautés interviendront dès la période fiscale 2020, dont un abaissement du barème d'imposition pour toutes les catégories de revenus et une baisse de l'imposition de la valeur locative. A noter que cet abaissement est

déjà pris en compte dans le cadre du calcul des premières tranches 2020 envoyées au début de cette année.»



VALAIS

Aucun changement notable. Toutefois, les tickets de pharmacie sans ordonnance médicale, soit en automédication, ne sont plus admis en déduction à titre de frais de maladie.



VAUD

Modifications des déductions:

- Prime d'assurance maladie. Pour une personne seule: de 2000 à 2200 fr. Pour un couple: de 4200 fr. à 4400 fr.
- Frais d'entretien d'immeuble. Le forfait de 20% ou frais effectifs est remplacé par un barème différencié. Entre autres: immeuble de plus de 20 ans, occupé par le propriétaire: 30% de la valeur locative ou frais effectifs. Immeuble de plus de 20 ans, mis en location: 20% du revenu net de l'immeuble privé ou frais effectifs, etc.*
- Contribuable modeste: selon revenu et situation de famille, au maximum: 15 800 fr. de base (2018: 16000 fr.) plus 3500 fr. (2018: 3300 fr.) pour le conjoint, plus 2200 fr. (2018: 2000 fr.) pour famille monoparentale, plus 3300 fr. (2018: idem) par enfant à charge.



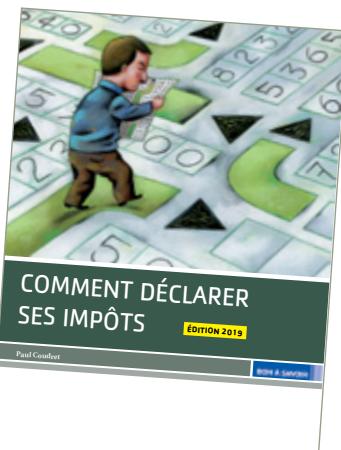
*BONUS WEB Pour des infos plus détaillées, voir «Nouveautés pour la période fiscale 2019»

En pratique

Notre guide pour vos impôts

Remplir sa déclaration d'impôt reste une corvée que beaucoup d'entre nous repoussent jusqu'à la dernière minute, s'exposant alors, dans l'urgence, à des erreurs. Ou pire, à des oubli parmi les déductions qu'il est possible de faire. Dans l'édition 2019 de son ouvrage

Comment déclarer ses impôts, Paul Coudret guide le lecteur pas à pas pour remplir la déclaration en incluant au mieux ce qu'il est possible de déduire dans les différents cantons romands. Et cela, sans contourner la loi, bien évidemment.



Comment déclarer ses impôts, Ed. 2019, 159 pages, 37.50 fr. (abonnés 32.50 fr.)

A commander en page 2 ou à abo@bonasavoir.ch ou au 021 310 01 37.



Mont Blanc Hélicoptères / Matthieu Viret

Frais de sauvetage douloureux

ASSURANCES Un sauvetage après un accident de ski à l'étranger peut vite coûter cher. Les personnes qui ne sont pas salariées ont intérêt à vérifier scrupuleusement leur couverture en cas de sinistre. *Alexandre Beuchat*

Skier dans un pays voisin n'est pas sans risques. La question du remboursement des coûts d'un sauvetage peut vite devenir épiqueuse. Si le problème ne se pose pas pour les personnes salariées intégralement couvertes par leur assurance accidents, les autres sont nettement moins bien loties.

Ces dernières – à l'image des retraités, des demandeurs d'emploi ou des enfants – doivent être couverts en payant un supplément «accidents» dans le cadre de leur assurance maladie (LAMal). Cette variante implique une participation aux frais (franchise et quote-part) en cas de sinistre. Elle a également l'inconvénient d'englober moins de prestations.

En effet, elle ne rembourse pas les frais de sauvetage à l'étranger. Une lectrice de *Bon à Savoir* de Chêne-Bourg (GE) a été confrontée à ce cas de figure. Victime d'un accident de ski à Morzine (F), elle a dû être secourue sur les pistes. Elle a ensuite été transportée en ambulance jusqu'à un centre médical pour y être soignée pour une double fracture.

Notre lectrice a dû toutefois batailler ferme pour se faire rembourser les frais de secours sur piste (653 euros). Comme son assurance accidents liée à la LAMal n'entrait pas en matière, elle a dû activer sa

complémentaire. Il lui a cependant fallu huit mois pour obtenir gain de cause. Son assurance complémentaire a d'abord considéré qu'il s'agissait d'un transport d'urgence, et non d'un sauvetage, et n'a payé que 50% des frais. Elle partait du principe que l'assurance de base devait prendre en charge l'autre moitié.

ABO AVEC ASSURANCE

La subtilité tient précisément au genre d'intervention. Lorsqu'il s'agit d'un transport médicalisé assisté à l'étranger, l'assurance accidents de la LAMal doit effectivement assumer 50% des frais, jusqu'à concurrence de 500 fr. par année. En revanche, si la prestation est considérée comme une opération de sauvetage à l'étranger, elle n'entre pas en matière. Consultée sur ce cas, l'Office de médiation de l'assurance maladie a estimé qu'il s'agissait plutôt d'un sauvetage. Sur cette base, la complémentaire a finalement consenti à rembourser 90% des frais.

Les personnes qui ne sont pas salariées ont donc tout intérêt à être bien assurées avant de partir aux sports d'hiver à l'étranger. Les skieurs qui n'ont pas de complémentaires spécifiques ont généralement la possibilité de payer quelques euros de plus leur abonnement pour couvrir ces risques.



Zapper à bon prix

FORFAITS TV/INTERNET En composant un bouquet multimédia adapté à ses besoins, on peut dévorer des séries sans se ruiner.

Claire Houriet Rime

Une fois payés le smartphone et la redevance, combien faut-il encore débourser pour un forfait internet et TV adéquat? «Une bande passante de 20 Mbit/s suffit pour regarder un streaming vidéo en haute définition sur Netflix», estime Xavier Studer, auteur du blog spécialisé qui porte son nom. Un flux de 100 Mbit/s satisfera les besoins d'une famille de quatre personnes. «Les offres à haut débit de 1 Gbit/s, dix fois plus rapides, ne sont utiles que

pour télécharger de très gros fichiers. Et ce, à condition que le serveur suive», poursuit le spécialiste.

Dernier sur le marché, Salt fait même la promotion d'un débit de 10 Gbit/s basé sur une nouvelle technologie de fibre optique. «Les équipements sont limités le plus souvent à 1 Gbit/s, et cela ne sert à pas grand-chose», met en garde Pascal Martin, animateur du blog scal.ch.

Pour comparer les bouquets proposés par les opéra-



internet et de compter sur la 4G si on télécharge beaucoup de vidéos. Les forfaits de téléphonie mobile à données illimitées sont en effet basés sur le «fair use» et les opérateurs repèrent vite les connexions à un routeur qui dépassent le cadre d'un usage «normal».

ET LES OFFRES LOCALES?

Nous avons souligné les produits les plus avantageux pour les opérateurs nationaux. Il vaut ensuite la peine, dans chaque région, de tenir compte des offres locales. Les bouquets proposés (nombres de chaînes, heures d'enregistrement à disposition) sont toutefois trop différents pour être classés en fonction de leur prix. Nous n'avons pas tenu compte non plus des autres critères, tels que hotline ou convivialité de la box.

On fera enfin de très bonnes affaires grâce aux promotions qui cassent les prix sur un an ou deux: les frais d'activation (entre 49 fr. et 99 fr.) sont souvent offerts à la signature d'un nouveau contrat.

14

teurs, nous avons esquissé trois scénarios.

1 Le jeune ménage qui regarde des films sur PC: débit internet descendant (téléchargement) de 50 Mbit/s, sans TV sauf indication contraire.

2 La famille standard: débit internet de 100 Mbit/s et TV avec replay et enregistrement.

3 La colocation ou la grande famille: débit de 1 Gbit/s (fibre optique), TV avec replay et enregistrement.

Pour la téléphonie fixe, un supplément de 10 fr. suffit généralement pour passer des appels gratuits partout en Suisse.

On vérifiera encore que l'abonnement contracté corresponde à la capacité effective du raccordement téléphonique. Avec le câble, le débit initial de 500 Mbit/s se partage entre les utilisateurs.

A noter qu'il est difficile d'espérer se passer d'un raccordement

Connexion TV/internet: demandez le tarif!

OPÉRATEURS NATIONAUX, TARIFS MENSUELS			
	❶ MINI <50 Mbit/s, SANS TV	❷ MIDI <100 Mbit/s, TV 7 JOURS RECORD + REPLAY	❸ MAXI 1 Gbit/s, TV 7 JOURS RECORD + REPLAY
Green.ch	44.00 fr.	69.00 fr.	—
M-Budget	49.80 fr. ¹	79.80 fr. ⁵	—
Salt	—	—	49.95 fr. ⁶
Sunrise	50.00 fr.	90.00 fr. ⁵	110.00 fr.
Swisscom	65.00 fr.	105.00 fr. ⁵	115.00 fr.
UPC	49.00 fr. ²	79.00 fr.	119.00 fr.
VTX	60.00 fr.	105.00 fr.	125.00 fr.
Wingo	—	—	74.00 fr.

OPÉRATEURS LOCAUX, TARIFS MENSUELS			
	Citycable (Lausanne)	EBL (JU)	Naxoo (GE)
	49.00 fr. ¹	88.00 fr. ⁵	108.00 fr.
	31.90 fr. ³	59.00 fr.	69.00 fr.
	29.95 fr. ^{3, 4}	89.00 fr.	129.00 fr.
	49.00 fr.	88.00 fr. ⁵	108.00 fr.
	59.00 fr. ^{2, 4}	89.00 fr.	129.00 fr.

Source: sites des opérateurs. Classement par ordre alphabétique, tarifs relevés le 6 janvier 2019, sans forfait de téléphonie fixe, hors promotions, hors rabais en combinaison avec un abonnement de téléphonie mobile.

¹ Y compris TV 30 h replay. ² < 100 Mbit/s. ³ < 10 Mbit/s. ⁴ TV sans replay. ⁵ Débit 200 Mbit/s. ⁶ 10 Gbit/s, y compris appels illimités en Suisse. ■ Tarifs les plus avantageux dans chaque catégorie pour les opérateurs nationaux.



20%
OFFRE
EXCLUSIVE

MEILLEUR VIN BLANC SUISSE 2019

Grand Prix du Vin Suisse

DES VINS DE LÉGENDE



LIVRAISON OFFERTE

Oui, je souhaite profiter de cette **offre spéciale** avec **20% de rabais** et **frais de port offerts** (valeur CHF 15.-)*:

Carton(s) **Petite Arvine Trésors de Famille** (6x75cl) au prix de **CHF 103.20** (CHF 129.00)

Carton(s) **Fendant Les Murettes** (6x75cl) au prix de **CHF 74.70** (CHF 93.60)

Carton(s) **Dôle des Monts** (6x75cl) au prix de **CHF 79.50** (CHF 99.60)

Nom

Adresse

E-Mail

Date de naissance**

* Offre non cumulable, valable jusqu'au 16.02.2020, dans la limite des stocks disponibles
** Livraison uniquement aux personnes majeures

code promo online
BAS20

Comment dynamiser le 3^e pilier

PRÉVOYANCE Quand les taux sont au plancher, l'inflation annule le rendement des comptes 3a. Ne reste que l'économie fiscale, à moins d'investir dans un fonds de prévoyance. *Claire Houriet Rime / maf*

Banques et assurances multiplient les invitations à se constituer un 3^e pilier à pour mettre du beurre sur les épinards à la retraite. L'appel a été entendu: entre 2008 et 2018, le total des capitaux accumulés dans la prévoyance privée a passé de 61 milliards de francs à 123 milliards. Avant de verser le montant de 6826 fr. autorisé en 2020, il faut toutefois bien réfléchir et ce, pour deux raisons.

→ L'épargne est bloquée jusqu'à l'âge de la retraite. On ne peut la retirer que pour acheter une maison, amortir une hypothèque, partir définitivement à l'étranger, ou encore si on se met à son compte. Un placement déconseillé aux ménages qui peinent à joindre les deux bouts.

→ En 2019, aucune institution n'a rétribué les comptes à hauteur de l'inflation, qui a atteint 0,43%: le rendement était donc nul.

Près de la moitié (59 milliards de francs) des avoirs de prévoyance 3a sont déposés sur des comptes en banque et un bon tiers (46 milliards) auprès d'assurances, avec un rendement annuel moyen de 0,20%. Les taux varient actuellement entre 0,10% (UBS et BCJ) et 0,40% (Banque Wir)*. Séquence nostalgie: les épargnantes touchaient en moyenne 7% en 1992 et encore 2,27% en 2008!

AVANTAGE FISCAL

Le rendement n'est toutefois pas le seul critère dont il faut tenir compte. L'épargne 3a peut en effet être défiscalisée, le capital étant taxé au moment du retrait, à un taux bien inférieur à celui qui frappe le revenu. L'économie d'impôts se chiffre en centaines de francs par an, voire davantage.

Sur le plan suisse, le reste de ce bas de laine, soit 18 milliards de francs, est investi dans de l'épargne de prévoyance en titres. Selon la plateforme Moneyland

qui a passé 61 fonds de placement sous la loupe, le rendement moyen des portefeuilles contenant une majorité d'actions a atteint 5% en moyenne pendant les trois dernières années. Les produits plus défensifs ont été rétribués à hauteur de 3,7% avant déduction des frais de gestion.

Cette stratégie a des conséquences financières importantes sur la durée. Selon le relevé de Vermögenszentrum VZ (*voir graphique*), un salarié qui a placé chaque année le montant maximal déductible dans un compte

**En 2019,
aucune institution
n'a rétribué
les comptes 3a
à hauteur
de l'inflation.**

épargne bancaire 3a aura ainsi épargné 246 835 fr. depuis 1989. Les intérêts composés s'élèvent à 60 067 fr, ce qui représente un rendement annuel moyen de 2,75%. Si on tient compte de l'inflation, le gain n'est plus que de 1,57%.

En optant pour un placement dynamique, tel qu'un fonds de placement 3a, on obtient davantage sur la durée. Si ce salarié avait opté pour le produit Swisscanto LPP 3 Portfolio 45, il disposerait actuellement de 396 112 fr., ce qui équivaut à un rendement moyen annuel de 5,14% ou 3,93% après déduction du renchérissement.

Attention toutefois: comme le montre la courbe supérieure de ce graphique, le rendement des fonds de placement n'est pas régulier. Cette solution implique d'investir à long terme, avec un horizon de 12 ans au moins. Il serait en effet dommage de devoir retirer son avoir au moment de partir à la retraite, alors qu'un aléa de la Bourse vient d'annuler le rendement obtenu.

Mieux vaut en outre avoir les nerfs solides. Car si la courbe du fonds Swisscanto avait le vent en poupe à la fin de 2019, elle peut aussi repartir à la baisse en 2020.

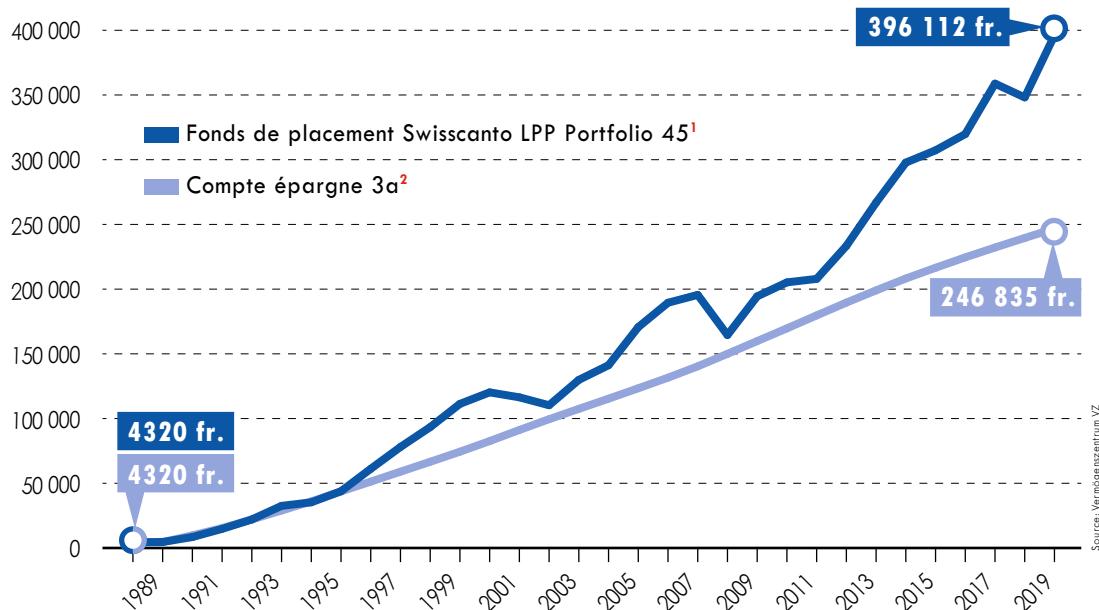
☞ ***BONUS WEB** Retrouvez les taux d'intérêt actualisés sur [bonasavoir.ch](#)

→ Outils et calculateurs

→ Taux d'intérêt compte épargne.

Les actions rapportent davantage que l'épargne

Intérêts composés de l'épargne de prévoyance sur un compte 3a ou dans un fonds de placement. Sur la durée, le 3^e pilier investi dans un fonds de placement mixte rapporte davantage que les comptes bancaires. Les taux de ceux-ci ne réussissent, aujourd'hui, plus à compenser l'inflation.



Source: Vermögenszentrum VZ

¹ Evolution de l'épargne 3a en titres, basée sur l'exemple du fonds de placement Swisscanto LPP 3 Portfolio 45.

² Index de l'épargne de prévoyance 3a de Vermögenszentrum VZ, basé sur le rendement des comptes 3a de Credit Suisse, Banque Migros, Raiffeisen Suisse, UBS et Banque cantonale de Zurich.

Des allergènes à piquer un fard

LAITS DÉMAQUILLANTS On aimerait qu'ils nettoient la peau en profondeur et tout en douceur. Notre test montre que l'efficacité n'est pas toujours au rendez-vous. En plus, neuf des douze produits analysés contiennent des parfums allergènes. *Julia Wyss / sp*

ls «soignent délicatement» et procurent «une sensation de peau douce et pure jusque dans les pores», vantent les publicités.

Ces promesses sont-elles tenues? Pas vraiment, si l'on en croit les laboratoires qui ont examiné l'efficacité des lotions avant de tra-

quer les substances allergènes de leur composition (*lire «Les critères du test»*).

UNE SEULE LOTION AU TOP

Le bilan est peu reluisant avec pas moins de sept des douze produits passés au crible jugés «insuffisants». Un seul est «très bon». C'est aussi, et de loin, le plus cher du test: le lait démaquillant *Take The Day Off* de Clinique, vendu 37.90 fr. la bouteille de 200 ml. Il nettoie très

bien la peau, tout en étant exempt de parfums allergènes.

C'est un flacon presque vingt fois moins cher qui obtient la médaille d'argent. Il s'agit du Ombia d'Aldi qui fait, lui aussi, bien son job et ne contient pas de parfums problématiques. Le seul autre produit qui se passe de substances allergènes est le lait I am de Migros; il termine à la 4^e place du classement en raison d'une efficacité en retrait par rapport aux meilleurs.

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

Lait démaquillants



MARQUE	CLINIQUE	OMBIA	PRIX GARANTIE	I AM	NATURALINE
Désignation	Take The Day Off Lait démaquillant	Lait de toilette	Lait démaquillant	Lait démaquillant doux	Lait démaquillant concombre goyave
Acheté chez	Globus ^{4, 5, 6, 7}	Aldi	Coop	Migros	Coop City ⁸
Prix payé	37.90 fr.	2.49 fr.	3 fr.	3.80 fr.	7.75 fr.
Prix pour 100 ml	18.95 fr.	1 fr.	1 fr.	1.90 fr.	3.88 fr.
Contenu	200 ml	250 ml	300 ml	200 ml	200 ml
1. Efficacité	100% ¹	5.5	5.1	5.2	4.6
→ Rouge à lèvres	50% ¹	5.5	5.6	4.8	5.5
→ Mascara	50% ¹	5.5	4.5	4.2	3.6
Déductions	→ Parfums allergènes ²	—	0.5	—	0.5
	→ Parfums à fort potentiel allergène ³	—	—	—	—
Note finale	5.5	5.1	4.7	4.5	4.1
Appréciation	Très bon	Bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant

Si la note est identique, classement selon le prix. ¹ Pondération pour la note intermédiaire. ² Déduction de 0.5 point si la concentration dépasse 10 milligrammes/kg. ³ Déduction de 1 point si également disponible chez: ⁴ Douglas; ⁵ Parfumerie Import ⁶ Manor; ⁷ Marionnaud; ⁸ Coop; ⁹ Coop City; ¹⁰ brack.ch; ¹¹ ecco-verde.ch; ¹² Pharmacies; ¹³ Globus; ¹⁴ Migros

Hormis ces trois exceptions, tous les autres démaquillants renferment des composés susceptibles de provoquer des réactions cutanées. Ce qui leur a valu une pénalité de 0.5 ou de 1 point selon les cas. Sept lotions contiennent, par exemple, du limonène et du linalol. Le premier a une senteur fraîche de citron et d'orange, le second a une douceur épicee comme la lavande. Le géraniol est également souvent utilisé pour son odeur de rose. Ces substances se montrent particulièrement allergisantes lorsqu'elles sont en contact avec de l'oxygène.

D'autres notes fleuries se cachent dans les recettes, sous les noms barbares de butylphenylmethylproportional, d'alpha-Iso-methyl inonone ou d'alcool cinnamylique. Elles apportent des touches de muguet, de violette et de jacinthe.

CONSERVATEURS CORRECTS

Du côté des conservateurs, le bilan est globalement bon. Les fabricants utilisent surtout du phenoxyéthanol dont la concen-

tration ne doit pas dépasser 1% dans les cosmétiques destinés aux adultes. Tous les démaquillants respectaient cette norme légale. Le laboratoire a néanmoins détecté une petite quantité de méthylparabène dans la Nivea. Cette substance appartient à une catégorie de parabène qui n'est pas dangereuse dans la concentration constatée.

Confrontés aux résultats de notre test, les fabricants indiquent que leurs lotions ont principalement pour but de nettoyer la peau des impuretés. Pour enlever le rouge à lèvres et le mascara, il existe des produits plus adaptés dans la gamme, écrit Coop. Migros relève, elle aussi, que, malgré leur nom, ses démaquillants n'ont pas été développés pour nettoyer le mascara. La marque Santé souligne que le flacon de son lait est opaque et a une petite ouverture pour éviter que le limonène et le linalol n'entrent en contact avec de l'oxygène. En plus, les très allergisants citral et géraniol ne sont utilisés qu'en faible quantité.

En détail

Les critères du test

Le Laboratoire autrichien SGS Institut Fresenius a testé l'efficacité des lotions, alors que celui d'Eurofins, à Hambourg (D), a traqué les substances problématiques.

1. Efficacité

Les experts ont appliqué du rouge à lèvres et du mascara sur les avant-bras de dix personnes. Ils ont ensuite lavé la peau à l'aide des lotions. Avant et après l'opération, ils ont mesuré la couleur de la peau à l'aide d'un spectrophotomètre. Plus la différence entre la couleur d'origine de la peau et la couleur après le nettoyage est petite, plus l'efficacité du produit est grande.

(10 mg/kg) à partir duquel ils doivent être déclarés sur l'étiquette des produits non rincés. La présence des cinq autres parfums – particulièrement critiques – a été sanctionnée quelle que soit la concentration. Bon à Savoir a basé cette évaluation sur les recommandations du Comité scientifique européen pour la sécurité des consommateurs.

Conservateurs

Certains, comme le méthylisothiazolinone, peuvent provoquer des allergies. Les analyses montrent toutefois que les fabricants les utilisent avec parcimonie. Aucun des produits ne dépasse la concentration autorisée.

CIEN	THE BODY SHOP	BELLENA	SANTÉ	CAUDALIE	NIVEA	I AM NATURAL COSMETICS
Gentle Cleansing Milk	Vitamine E Crème démaquillante	Face Care Lait démaquillant	Lait nettoyant doux 3-en-1	Lait démaquillant douceur	Lait démaquillant doux	Lait démaquillant doux
Lidl 2.49 fr. 1 fr. 250 ml 4.4	The Body Shop 9 19.95 fr. 7.98 fr. 250 ml 5.2	Migros 2 fr. 1 fr. 200 ml 5.0	Coop City 10, 11 9.80 fr. 7.84 fr. 125 ml 5.0	Coop City 6, 12, 13 18.20 fr. 9.10 fr. 200 ml 4.9	Coop City 6, 8, 14 4.20 fr. 2.10 fr. 200 ml 4.6	Migros 4.80 fr. 3.20 fr. 150 ml 4.5
5.2	5.7	5.2	5.6	5.1	5.1	5.1
3.6	4.7	4.7	4.4	4.6	4.1	3.9
0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
–	1	1	1	1	1	1
3.9	3.7	3.5	3.5	3.4	3.1	3.0
Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant

la présence de ces substances considérées comme critiques par le Comité scientifique européen pour la sécurité des consommateurs a été détectée.

Test réalisé en partenariat avec K-Tipp.

Vol annulé. Retard indéterminé. Bagage perdu. Surbooking.
Faites valoir vos droits grâce à notre outil en ligne.

PILOTEZ VOTRE PLAINE!

bonasavoir.ch/litige-aerien

Un outil créé par

BON À SAVOIR



18?

Le certificat de travail

DROIT Le certificat de travail est un sésame précieux en Suisse. Que faire s'il tarde à venir ou s'il ne correspond pas aux attentes de l'employé? *Catherine Amiguet*

1 A la recherche d'un nouvel emploi, j'ai besoin d'un certificat de travail intermédiaire pour mes dossiers de candidature. Mon patron a refusé, prétextant qu'il me le fournira dès que j'aurai quitté l'entreprise.

Le Code des obligations prévoit expressément que l'employé peut demander ce document «en tout temps», même lorsque le contrat est encore en vigueur. L'employeur ne peut donc pas s'y opposer sans motif valable (demandes constantes, procédure juridique en cours, etc.).

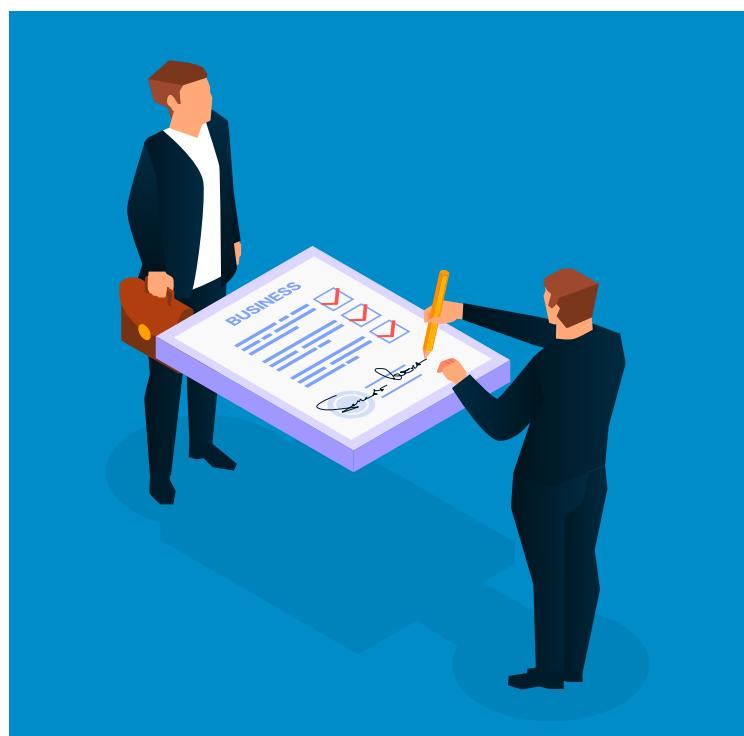
2 Mon chef refuse de me donner un certificat intermédiaire tant que je suis en arrêt maladie.

Cette situation n'est pas acceptable. Le fait d'être en incapacité de travail ne permet pas à l'employeur de se soustraire à son obligation légale.

3 Je n'ai jamais reçu de certificat de travail de la part de mon ancien employeur, que j'ai quitté il y a quatre ans. Est-ce trop tard pour le réclamer?

Non. Commencez par prendre contact avec l'entreprise pour qu'elle vous en établisse un. Si elle refuse, vous pourrez intenter une action en justice pour exiger la délivrance du certificat. Attention au délai: dix ans après la fin des rapports de travail, l'action sera prescrite et l'employeur pourrait refuser.

4 Mon ancien patron m'a finalement envoyé mon certificat, mais il comporte des erreurs. Il manque



qualité supérieure (par des e-mails ou des évaluations, par exemple).

8 Puis-je demander une attestation au lieu d'un certificat?

L'employé a le choix entre un certificat de travail complet et/ou une simple attestation ne portant que sur la durée des rapports de travail et leur nature, sans mention des tâches réalisées ou du comportement. En revanche, l'employeur ne peut pas l'imposer en lieu et place d'un certificat.

9 Mon employeur peut-il indiquer dans mon certificat de travail que j'ai été licencié avec effet immédiat pour «faute grave»?

Oui, il en a d'ailleurs l'obligation. Les actes délictueux – tels que le vol ou le harcèlement d'un collègue – ayant mené à un licenciement immédiat doivent être mentionnés dans le certificat. Toutefois, si vous ne souhaitez pas voir cette indication, vous pouvez demander, à la place, une simple attestation de travail. Il ne sera faite aucune mention des motifs de résiliation.

des tâches accomplies et la date d'engagement n'est pas correcte! Que puis-je faire?

Là aussi, prenez d'abord contact avec l'entreprise pour demander la rectification du certificat. Une action auprès de la juridiction des Prud'hommes est également possible.

5 Je n'ai pas beaucoup de moyens. Est-ce qu'une telle procédure me coûtera cher?

La procédure de conciliation, étape préalable obligatoire, est toujours gratuite. Si le procès se poursuit, le Code de procédure civile prévoit qu'il n'est pas perçu de frais judiciaires si la valeur litigieuse ne dépasse pas 30 000 fr.

6 Je ne suis pas d'accord avec le certificat

fourni par mon employeur, qui n'est pas très bon.

L'employeur souhaitant s'écartier d'un bon certificat doit pouvoir démontrer, par la production d'évaluations ou d'avertissements, par exemple, que votre travail n'était pas au niveau requis. S'il ne dispose d'aucun document écrit appuyant un mauvais parcours, il sera contraint de vous faire un certificat positif.

7 Mon patron m'a fait un certificat de travail assez bien, mais, au vu des compliments constants durant mon engagement, j'estime qu'il devrait être excellent! Que faire?

A l'inverse du mauvais certificat, c'est à l'employé souhaitant un document particulièrement élogieux qu'il incombe de prouver que le travail fourni a été d'une

10 Mon employeur a-t-il le droit de préciser, sur mon certificat, que j'ai été en incapacité de travail pendant une longue durée?

Une incapacité de travail n'a généralement pas sa place dans un certificat de travail. Il existe tout de même quelques exceptions, par exemple si l'incapacité a empêché durablement l'employé d'accomplir ses tâches. Ainsi, si la durée de l'arrêt est significative par rapport à la durée du contrat, l'incapacité devrait être mentionnée, afin de ne pas tromper un futur employeur quant à l'expérience effective du candidat.

Le bon sens pour lutter contre le gaspillage

ALIMENTATION Les dates de péremption sont mal comprises et engendrent beaucoup de gaspillage. La start-up Too good to go veut lutter contre le phénomène avec son label «Souvent bon après». *Alexandre Beuchat / Sandra Porchet*

En Suisse, 2,6 millions de tonnes de nourriture finissent chaque année à la poubelle. Quasi 10% du gaspillage alimentaire serait dû aux dates de péremption. La loi fait une distinction entre la date de durée de conservation minimale (DCM) et la date limite de consommation (DLC). Or, de nombreux consommateurs les confondent et jettent les aliments sans réfléchir.

Pour rappel, la DCM s'applique aux denrées peu périssables ou de garde. Elle s'accompagne de la mention «à consommer de préférence avant». Purement indicative, c'est la date jusqu'à laquelle un aliment garde ses qualités spécifiques (odeur, couleur, goût, etc.). Au-delà, il est généralement parfaitement comestible et ne représente pas de risque pour la santé.

LE CASSE-TÊTE DES DATES

Quant à la DLC, il s'agit d'une information de sécurité alimentaire qui doit être scrupuleusement respectée. Elle se reconnaît à la mention «à consommer jusqu'au» qui indique que la denrée doit être consommée jusqu'à cette échéance et pas plus tard. Elle concerne les produits frais périssables – comme la viande fraîche ou le poisson – potentiellement dangereux pour la santé lorsqu'ils se dégradent à cause du développement de bactéries.

Comprendre les mentions sur les emballages est souvent un casse-tête pour les consommateurs. Forte de ce constat, la start-up Too good to go a lancé, l'automne dernier, un nouvel label, «Souvent bon après».

Une douzaine d'entreprises ont accepté de rejoindre le projet, dont Cailler, Emmi, Unilever, Hug, Hero ou encore la Brasserie artisanale Dr. Gab's.

TRANSFORMATION GRADUELLE

Les premiers produits munis de la mention «Souvent bon après» ont fait leur apparition sur les rayons fin 2019. Si les entreprises ne doivent pas payer pour utiliser le label, elles ont eu besoin de quelques mois pour adapter les emballages des produits sélectionnés et finir les stocks. La transformation se fait graduellement. Hug, par exemple, a choisi, pour l'instant, d'ajouter le libellé sur deux «produits phares», *Dar-Vida nature 375 g* et *Wernli Choco Petit-Beurre au lait*. D'autres articles pourraient suivre.

FAIRE CONFIANCE À SES SENS

L'étiquette ne remplace pas la date de durabilité minimale, généralement calculée très prudemment, mais complète celle-ci. Les consommateurs sont ainsi encouragés à utiliser leurs sens (observer, sentir, goûter) pour vérifier l'état du produit. La règle est très simple: si l'odeur et le goût sont bons et qu'aucun changement visuel n'est apparu, l'article peut généralement être consommé après la DCM.

«L'objectif est de sensibiliser les gens et de changer les habitudes», souligne Oriah Kaspí, porte-parole de Too good to go. Reste à savoir comment les consommateurs accueilleront cette initiative, alors que les emballages sont déjà très chargés en informations!

BIEN AU-DELÀ DE LA DATE!

Même s'ils peuvent être consommés après leur date de durée de conservation minimale (DCM), un yaourt n'a pas la même longévité que des pâtes ou des boîtes de conserve. Martin Loessner, professeur en microbiologie des aliments à l'EPFZ, a bien voulu nous donner des estimations sur le dépassement possible de la DCM. Ces indications sont valables pour des emballages fermés et conservés dans de bonnes conditions. Si rien n'est précisé, la meilleure conservation se fait au sec et au frais, c'est-à-dire idéalement à 15°C ou si cela n'est pas possible, dans une armoire éloignée des sources de chaleur (four, cuisinière, radiateur, etc.).



ALIMENTS SECS (RIZ, PÂTES, THÉ)

+ 1-3 ans

Le goût des pâtes aux œufs peut s'altérer plus vite que celui des pâtes au blé dur. Le riz complet se conserve moins longtemps que le riz blanc.

PRODUITS LAITIERS conservés au frigo

YOGOURTS
+ 1-2 mois

FROMAGES DURS
+ 6-8 semaines

FROMAGES À PÂTE MOLLE
+ 2-3 semaines

BEURRE
+ 4-6 semaines



HUILE

+ 6 mois

A conserver impérativement dans un endroit à l'abri de la lumière pour éviter l'oxydation qui donne un mauvais goût. C'est particulièrement le cas de l'huile de noix.

SIROP

+ 1 an

SURGELÉS

Cela dépend de la température de la congélation

+ 3-6 mois à -18°C
+ 1-2 ans à -25°C

JUS DE FRUITS

+ 6 mois

Le jus de pomme peut devenir brun par l'oxydation. Le jus d'orange devient fade.

CONSERVES EN BOÎTE

+ 1-10 ans

Seule exception: les tomates. Leur acidité attaque le métal, ce qui altère fortement le goût.

ŒUFS

+ 3 semaines

Conservation au frigo, dans le carton d'emballage ou un compartiment fermé.

SNACKS

+ 3-6 mois

Cela dépend de leur teneur en graisse. Les chips, par exemple, se conservent moins longtemps que les sticks salés.

BIÈRE

+ 2 ans

Que cela soit en canette ou en bouteille.

LAIT UHT

conservé à température ambiante

+ 2-3 mois

Le jeter impérativement si l'emballage a gonflé.

MIEL

Très longtemps

Il va durcir avec le temps, car le sucre cristallise.

SUCRE ET SEL
Indéfiniment

CHOCOLAT

+ 1-2 ans

Comme il contient beaucoup de gras, son goût devient rance.

ÉPICES

Cela dépend du taux d'huile essentielle.

THYM, ORIGAN, PERSIL
+ 1-2 ans

GRAINES DE POIVRE, CUMIN, BÂTONS DE CANNELLE
+ 3-5 ans

MAYONNAISE

+ 3-6 mois

KETCHUP
+ 1-2 ans



Possibilité de désagréger cette double page pour la conserver.

FUST
Et ça fonctionne.

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

Service intégral avec garantie de satisfaction

Garantie prix bas de 5 jours

Droit d'échange de 30 jours

Service rapide d'installation

et de livraison

Prolongations de garantie

Louez au lieu d'acheter

Service de réparations rapide

Testez avant d'acheter

Nous n'avons pas le produit,
pas de souci

Analyse compétente du
besoin et excellent conseil

Tous les appareils en
comparaison directe

% SOLDES % SOLDES %



159.-
au lieu de 199.-

-40.-

Exclusivité
FUST

39.90

Garantie prix bas



Vainqueur du test de
Kassensturz 28.08.2018

BONECO U 350
Humidificateur

- Réservoir d'eau de 5 l • Hygrostat intégré
- Pour espace jusqu'à 60 m² / 150 m³ No art. 640296

249.90

Garantie prix bas

Testsieger
Kassensturz 02-2018



Table Grill 5 in 1
Four à raclettes multifonctions

- Grill multifonctions pour raclettes, gril de table, mini-wok, crêpes ou mini-pizzas
- Grande plaque à grill utilisable des 2 côtés No art. 660240

599.-

Garantie prix bas

Une autonomie illimitée

Exclusivité
FUST



BOSCH BBS1U224 Unlimited
Aspirateur-balai à accu

- 2 accus interchangeables en combinaison avec un chargeur rapide
- Temps de charge de seul. 45 minutes No art. 137130

MA SANTÉ

VOTRE SANTÉ EST NOTRE PRIORITÉ!

- des tests → des comparatifs → des enquêtes
- des conseils pratiques → sur papier et/ou en ligne

N° 6 | Novembre/Décembre 2018 | Biérgen | Fr. 6.-00 | une publicité de

MA SANTÉ

BON À SAVOIR

Service d'assurance Brefteil

Prévention

Comparatif éclairer la grippe/le rhume

Forme

Sport

Cytothérapie

Médicaments

Abus d'écrans

Un problème de santé publique!

ABONNEMENT à Ma Santé

Je m'abonne pour:

1 an (6 parutions): 36 fr.

- Rabais sur les guides pratiques
- Accès au site masantemag.ch
- A lire également en version e-paper

JE M'ABONNE

021 310 73 67 | abo@masantemag.ch | www.masantemag.ch/abonnements

Mon adresse

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

1/20

Coupon à renvoyer à MA SANTÉ, Service des commandes
Rasude 2 – Case postale 1440 – 1001 Lausanne
Par fax: 021 310 01 39

L'e-passeport crée la polémique

INTERNET Les Suisses disposeront d'une identité électronique pour sécuriser leurs transactions sur internet. Selon la volonté du Parlement, les gestionnaires du système seront des sociétés privées. Un comité référendaire a récolté 50 000 signatures contre ce choix. *Reto Wattenhoffer / Sébastien Sautebin*

Achats en ligne, e-banking, déclaration d'impôt, sites de musique, commande d'un extrait de casier judiciaire, etc. Les consommateurs utilisent de plus en plus les services en ligne. La numérisation de la société se poursuit à grande vitesse mais, contrairement à de nombreux pays, il n'existe pas, actuellement en Suisse, d'identité électronique (e-ID) reconnue par l'Etat et permettant une identification sûre des personnes.

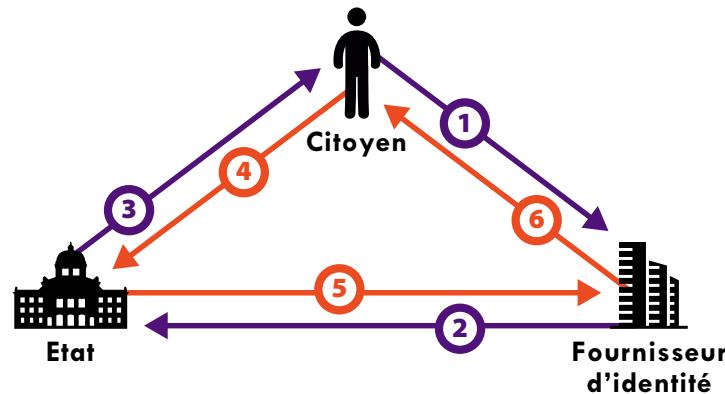
Cette situation est appelée à changer, puisque le Parlement a adopté une loi sur les services d'identification électronique (LSIE), le 27 septembre dernier. La forme exacte de la future e-ID suisse n'est pas encore définie. Elle pourrait prendre la forme d'une carte à puce, d'un appareil spécifique ou d'un simple «login». Quo qu'il en soit, le système permettra aux internautes de prouver facilement leur identité, ce qui facilitera grandement les démarches administratives en ligne et réduira les risques d'être victimes d'une usurpation d'identité.

Ainsi, l'e-ID offrira davantage de sécurité tant aux internautes qu'aux fournisseurs de services en ligne qui seront libres d'utiliser, ou non, l'e-ID. Il restera cependant possible, par disposition légale, d'imposer l'identité électronique à certains genres de sites, afin de protéger les mineurs, par exemple.

L'E-ID CONFIÉ AU SECTEUR PRIVÉ

Les internautes qui souhaitent obtenir une identité numérique devront peut-être s'adresser à des prestataires privés agréés par la Confédération («fournisseurs d'identité»). En effet, la loi adoptée en septembre prévoit que les tâches soient réparties entre l'Etat et le secteur privé. Ce dernier doit créer et gérer tout le système. L'Etat se contentera de vérifier l'identité des individus lorsqu'ils demandent une e-ID aux fournisseurs d'identité... et surveillera ces derniers!

Obtention d'une identité électronique



- 1 Le citoyen demande une e-ID au fournisseur d'identité (Fl)
- 2 Le Fl demande les données personnelles du citoyen à l'Etat
- 3 L'Etat demande au citoyen l'autorisation de transmettre ses données personnelles
- 4 Le citoyen donne son feu vert
- 5 L'Etat transmet les données
- 6 Le Fl fournit l'e-ID au citoyen

Selon le désir du Conseil fédéral et du Parlement, les utilisateurs ne devront pas payer pour le contrôle de leur identité. Principe qui n'est cependant pas inscrit dans la loi. Les entreprises privées qui s'occupent des e-ID, se rémunéreront par les taxes payées par les marchands pour les identifications. Une partie des bénéfices sera versée au trésor fédéral.

COMBATTUE PAR RÉFÉRENDUM

Cette structure prévue par la nouvelle loi ne plaît pas à tout le monde. L'organisation à but non lucratif Société Numérique ne veut pas d'un passeport numérique suisse délivré par des entreprises privées. Elle a lancé un référendum avec l'organisation Campax, la plateforme WeCollect et l'association PublicBeta. La récolte des 50 000 signatures né-

cessaires, qui échoyait ce 16 janvier, a largement abouti. Le peuple sera donc appelé à se prononcer.

Le comité référendaire estime que le Parlement initie un changement de système historique en transmettant au secteur privé une tâche régaliennne par essence. Selon eux: «Le bureau des passeports de l'Etat sera remplacé par de grandes banques, des compagnies d'assurances et des entreprises proches de l'Etat».

Les craintes des opposants ne sont pas dénuées de fondement (*lire encadré*). A l'heure actuelle, une seule entreprise, SwissSign Group AG, a les capacités de proposer un tel service. Elle propose déjà la controversée Swiss-ID, qui est actuellement utilisée principalement par les CFF (Swisspass) et La Poste (Login). Ses actionnaires sont Credit suisse et UBS, les compagnies d'assurances CSS, Helvetia et Swisslife ainsi que les CFF, La Poste et Swisscom. Conformément à la loi, SwissSign n'est pas autorisée à exploiter ou à vendre les données de la Swiss-ID. Elle sait qui se connecte à quel service web et quand, mais ignore si l'internaute a effectué des achats, précise Thomas Klaüsi, son porte-parole. Les données doivent être effacées après six mois et ne peuvent être exploitées.

Le dernier mot reviendra aux électeurs. Les chances du comité référendaire ne sont pas mauvaises. Selon un sondage mené par l'Université de Zurich, 87% des citoyens sont favorables à ce que l'identité numérique soit délivrée et gérée par l'Etat.

Eclairage

Danemark, données hors de contrôle

Un coup d'œil à l'étranger montre que la Suisse sera un cas particulier si la loi sur les services d'identification électronique (LSIE) entre en vigueur. Dans presque tous les pays de l'UE, les citoyens peuvent choisir entre une identité électronique délivrée par un organisme privé ou public. Seuls la Grande-Bretagne et le Danemark

possèdent des modèles similaires à celui de la Suisse. L'Etat danois avait conclu un partenariat spécial avec la société privée Nets. Des investisseurs américains l'ont rachetée, en mars 2014. Le ministre de l'Industrie Henrik Sass Larsen, a admis ensuite qu'il serait possible que les USA aient ainsi accès à des données sensibles.

Des substances nocives sommeillent en eux

OREILLERS La majorité des modèles en polyester régulent bien la transpiration. Le hic, c'est que près de la moitié d'entre eux renferment des substances problématiques. *Jonas Arnold / sh*



Les coussins synthétiques se composent généralement de polyester. Un matériau qui compte trois grands avantages. Premièrement, il est adapté aux personnes allergiques aux acariens. Deuxièmement, il peut être lavé à des températures élevées. Et, enfin, son prix est souvent moins

élevé que celui des oreillers à base de plumes d'oie ou de canard.

Le polyester a néanmoins des inconvénients. A commencer par sa capacité d'absorption réduite qui est spécialement problématique en cas de forte chaleur. On se retrouve alors sur un coussin trempé. Pour une bonne nuit de

sommeil, mieux vaut donc miser sur un modèle respirant et capable de bien répartir la chaleur, sans trop la stocker non plus.

QUATRE BONS ÉLÈVES

Pour savoir quels oreillers proposent le meilleur compromis, nous en avons confié douze à un

laboratoire spécialisé (*lire «Les critères du test»*). Une fois de plus, le bilan est le même: le prix n'est pas un gage de qualité. Le *Nejlika* d'Ikea peut ainsi se targuer de finir premier, tout en étant le deuxième moins cher (12.95 fr.) de notre sélection. A l'autre bout de l'échelle, le modèle *Vital* de

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

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

MARQUE	IKEA	BEST PRICE	PFISTER	MICASA	IKEA
Désignation	Nejlika	Oreiller synthétique lavable	Luna Tranco	Fibralux Adjustable	Hampdan
Acheté chez	Ikea	Micasa ⁴	Pfister	Micasa	Ikea
Prix payé	12.95 fr.	14.95 fr.	49.95 fr.	59 fr.	9.95 fr.
Matériau du remplissage	100% polyester	100% polyester	100% polyester	100% polyester	100% polyester
Matériau de la housse	100% coton	100% coton	100% coton	100% coton	65% polyester, 35% coton
Tailles disponibles (largeur x profondeur en cm)	65x100	50x70 / 65x65 / 65x100	50x70 / 65x65 / 65x100	50x70 / 65x65 / 65x100	50x60
1. Confort général	5.3	5.2	5.1	5.0	5.2
→ Respirabilité	70% ¹	5.3	4.9	4.8	5.5
→ Répartition de la chaleur	30% ¹	5.0	5.5	5.5	4.5
Déductions	→ Présence de substances indésirables ²	–	–	–	0.5
Note finale	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7
Appréciation	Bon	Bon	Bon	Bon	Satisfaisant

Si la note est identique, classement selon le prix.

Oreillers synthétiques



MARQUE	IKEA	BEST PRICE	PFISTER	MICASA	IKEA
Désignation	Nejlika	Oreiller synthétique lavable	Luna Tranco	Fibralux Adjustable	Hampdan
Acheté chez	Ikea	Micasa ⁴	Pfister	Micasa	Ikea
Prix payé	12.95 fr.	14.95 fr.	49.95 fr.	59 fr.	9.95 fr.
Matériau du remplissage	100% polyester	100% polyester	100% polyester	100% polyester	100% polyester
Matériau de la housse	100% coton	100% coton	100% coton	100% coton	65% polyester, 35% coton
Tailles disponibles (largeur x profondeur en cm)	65x100	50x70 / 65x65 / 65x100	50x70 / 65x65 / 65x100	50x70 / 65x65 / 65x100	50x60
1. Confort général	5.3	5.2	5.1	5.0	5.2
→ Respirabilité	70% ¹	5.3	4.9	4.8	5.5
→ Répartition de la chaleur	30% ¹	5.0	5.5	5.5	4.5
Déductions	→ Présence de substances indésirables ²	–	–	–	0.5
Note finale	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7
Appréciation	Bon	Bon	Bon	Bon	Satisfaisant

1 Pondération pour la note finale.

2 Déduction de 0.5 point en raison de traces de substances indésirables dans la housse ou l'intérieur.

Globus se classe avant-dernier, alors qu'il coûte 89 fr.

Hormis le *Nejlika*, seuls trois autres coussins terminent sur une bonne note: le Best Price de Migros (14.95 fr.), le *Luna Tranco* de Pfister (49.95 fr.) et le *Fibralux Adjustable* de Micasa (59 fr.). On apprécie leur respirabilité et leur bonne capacité thermique. Le laboratoire n'a par ailleurs trouvé aucune substance nocive, ni dans leur housse ni dans leur matériau de rembourrage.

DES TRACES DE POLLUANTS

Tel n'a pas été le cas du *Hampdan* d'Ikea. Il peut certes se vanter d'être particulièrement respirant, tout en étant le moins cher de notre sélection (9.95 fr.). Mais des traces de tétrachloroéthylène ont été détectées dans sa housse. Utilisé comme agent dégraissant dans le traitement des textiles, ce solvant a été classé cancérogène probable par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC). L'inhalation représente la principale voie d'exposition. En l'occurrence, la quantité trouvée était inférieure aux valeurs fixées par le label Oeko Tex. Le

laboratoire mandaté a dès lors considéré que les résidus mesurés ne présentaient aucun danger pour la santé. Malgré tout, nous avons décidé de dévaluer les modèles concernés, simplement parce que cinq produits montrent qu'il est possible de se passer de ces substances.

Revenons à la respirabilité. Un critère pour lequel le *Premium Adjustable* de Manor ainsi que le *Dream Fibre Adjustable* d'Interio sont les plus mauvais. Ce dernier contenait en outre des traces d'acétophénone. Susceptible de se détacher au contact de la sueur, cette substance est soupçonnée d'irriter la peau et les voies respiratoires.

ÉPAISSEUR VARIABLE

Manor indique que le *Premium Adjustable* est rempli de très petites fibres, ce qui le rend particulièrement doux et souple. Il précise que leur assortiment compte des modèles pourvus de fibres plus grossières, qui sont plus respirantes. Interio écrit que le rembourrage du *Dream Fibre Adjustable* est particulièrement fin et doux. Quant à Billerbeck, il

souligne que la quantité de substances nocives détectée dans l'*Edition Stripe* est largement inférieure aux prescriptions d'Oeko Tex, de telle sorte que «cet oreiller ne présente aucun danger pour la santé».

Nous n'avons pas cherché à savoir à quel point les coussins étaient mous ni à quel point ils soutenaient la tête. Nous estimons que ces critères dépendent fortement des préférences de chacun. Les oreillers sélectionnés supportaient généralement une force de soutien moyenne*. Trois des modèles testés disposent par ailleurs d'une capacité de rembourrage variable. Le *Fibralux Adjustable* de Micasa, le *Premium Adjustable* de Manor ainsi que le *Dream Fiber Adjustable* d'Interio ont en effet une ouverture sur le côté, permettant d'ajouter ou d'enlever du rembourrage, selon qu'on préfère un coussin plus ou moins épais.

|||||| *En détail* |||||

Les critères du test

Le laboratoire a analysé les douze oreillers selon deux critères.

1. Confort général

A l'aide d'un modèle de peau artificielle, les experts ont simulé le développement de la chaleur corporelle et la libération de l'humidité. Ils ont ainsi pu mesurer la capacité d'isolation thermique des oreillers ainsi que leur respirabilité. Ils ont également évalué dans quelle mesure la chaleur se répartissait bien autour de la tête.

Substances indésirables

Les experts ont passé les housses et les matériaux de remplissage au crible, afin de détecter toute trace de produits ignifuges ou de composés organiques volatils. Ces substances indésirables peuvent se détacher du tissu au contact de la transpiration. Raison pour laquelle même les plus petites traces ont été jugées sévèrement.

*BONUS WEB

Lire «Comment trouver le bon oreiller» sur bonasavoir.ch

Gatty

LIPO	INHOUSE	INTERIO	MANOR	BILLERBECK	GLOBUS	INTERIO
Oreiller hygiène	Easy	One Fits All	Premium Adjustable	Edition Stripe	Vital	Dream Fibre Adjustable
Lipo 19.95 fr. 100% polyester 100% coton	Coop City 39.95 fr. 100% polyester	Interio 49.90 fr. 100% polyester 50% coton, 50% polyester	Manor 69 fr. 100% polyester 100% coton	Livique 69 fr. 100% polyester 100% coton	Globus 89 fr. 70% polyester, 30% tencel 100% coton	Livique 69 fr. 100% polyester 100% coton
65x65	50x70 / 65x65 / 65x100	50x70	65x65	65x65	50x70 / 60x60 / 65x65 / 65x100	65x65
5.2	5.1	5.1	4.5	4.9	4.9	4.4
5.3	5.4	5.3	4.1	5.0	4.9	4.3
5.0	4.5	4.5	5.5	4.5	5.0	4.5
0.5	0.5	0.5	–	0.5	0.5	0.5
4.7	4.6	4.6	4.5	4.4	4.4	3.9
Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Insatisfaisant

Dominique Schiltz

³ Egalement disponible chez Migros.

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.

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

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.--**. L'analyse comprend un relevé de l'état selon les directives d'application et des conseils sur les éventuelles mesures à prendre.

- O** 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, 1/2020

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

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 solution 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



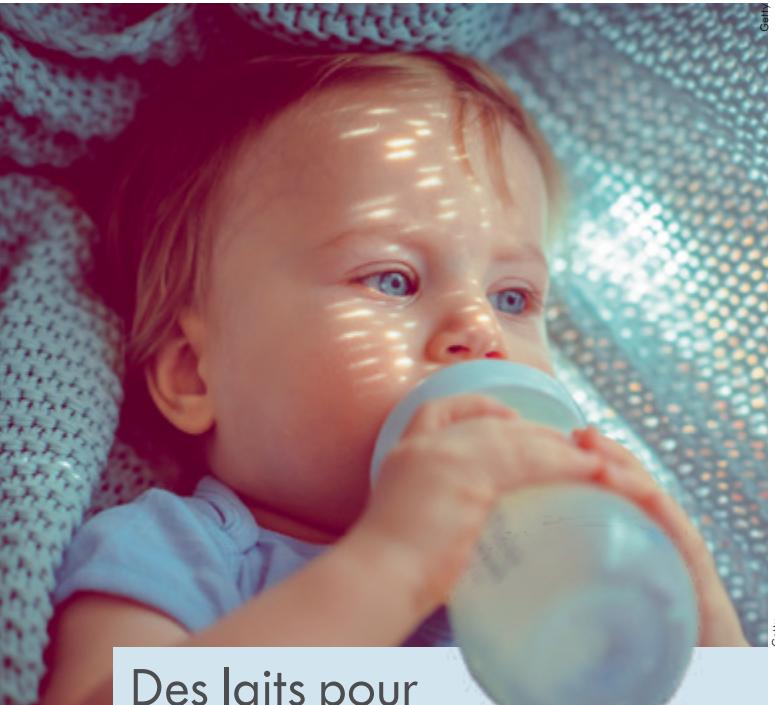
Le HAT-System est utilisé depuis 1999.

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.





Des laits pour bébés contaminés

L'ONG Foodwatch a fait tester 16 laits pour bébés de grandes marques achetés en France, en Allemagne et en Hollande. La moitié d'entre eux étaient pollués par des hydrocarbures aromatiques d'huile minérale (MOAH)! Ces substances sont suspectées d'être cancérogènes, mutagènes et de perturber le système endocrinien. On les trouve, par exemple, dans les encres d'impression ou les lubrifiants de certaines machines. «Il est difficile de déterminer la source du problème dans les aliments testés, mais il incombe à tous les fabricants de s'assurer que leurs produits ne sont pas contaminés», estime l'ONG. Cette dernière, qui souligne que «les enfants ne sont pas exposés à un danger immédiat et aigu» a demandé aux fabricants, dont Nestlé et Danone, de retirer ces laits et de «prendre l'engagement d'un zéro MOAH dans les produits alimentaires». Le rapport est consultable sur bit.ly/34yBon9. *seb*

POSTFINANCE FAIT GRIMPER LA FACTURE

PostFinance augmente la taxe sur les versements au guichet pour la première fois depuis douze ans. Les bénéficiaires des versements devront payer ce service un peu plus de 30% plus cher à partir de juillet 2020. Par exemple, le règlement d'une facture jusqu'à 50 fr. avec un bulletin de versement rouge (BV) coûtera 2 fr., contre 1.50 fr. jusqu'à présent. Pour le même montant, la taxe s'élèvera à 1.20 fr. pour un bulletin orange (BVR) ou une nouvelle facture QR, soit une hausse de 30 ct. La prestation restera gratuite pour la personne qui paie la facture. Seul l'émetteur devra payer davantage. Les services de paiement au guichet sont aujourd'hui largement déficitaires, justifie PostFinance. De plus en plus de personnes font leurs paiements en ligne. Le nombre de transactions aux guichets postaux a chuté de plus d'un tiers en l'espace de douze ans. PostFinance entendait initialement imposer une hausse des tarifs de 50% avant qu'un accord avec le Surveillant des prix ne limite la casse à un peu plus de 30%. *ab*



DE QUI SE MOQUE-T-ON?

L'ENTAILLE QUI TUE

Daniel Hoffmeyer possède un dévidoir automatique, avec support mural, tuyau et lance d'arrosage. Un engin prêt à l'emploi qu'il a acheté en août 2017, dans une succursale biennoise de Coop Brico+Loisirs. Deux ans plus tard, sa tondeuse robotisée passe malencontreusement sur le tuyau et l'entaille sur quelques centimètres.

Notre lecteur prend alors contact avec Gardena, dans l'espoir de remplacer le tuyau. On lui répond que ce n'est pas possible et que l'appareil est bon pour la casse. «Je comprends mieux pourquoi je n'ai trouvé aucune information sur la manière de remplacer le tuyau, ni sur le mode d'emploi, ni sur le carton d'emballage, ni en ligne», s'indigne le Biennois. Il a fini par racheter un nouveau modèle, sans toutefois parvenir à se débarrasser de l'ancien: «Cela me pose problème d'envoyer à la casse un objet en bon état dont le seul problème est d'avoir un tuyau entaillé sur quelques centimètres.»

De son côté, l'entreprise allemande Gardena dit ne pas pouvoir reproduire ce qui a été discuté en détail. Elle confirme l'impossibilité de réparer le tuyau, mais précise qu'elle offre, depuis 2018, une garantie de cinq ans sur les dévidoirs muraux. Elle s'engage finalement à rembourser le prix d'achat du second dévidoir de Daniel Hoffmeyer.

CHAPEAU!

PARÉ POUR DE NOUVELLES AVENTURES

C'est arrivé au milieu de la saison de trail running. Christian Kundert traversait un pierrier difficile, quand un de ses bâtons Leki s'est brisé. Notre lecteur de Perroy (VD) prend alors contact avec le Service après-vente de la marque. Il n'a plus ni preuve d'achat ni garantie. Peu importe! Deux jours après son envoi, il reçoit ses bâtons, «réparés gratuitement et prêts pour de nouvelles aventures».

C'EST DU TOUT CUIT!

André Sudan en a fait mijoter des plats dans sa casserole Kuhn Rikon. Jusqu'au jour où, après plusieurs années d'utilisation intensive, la marmite a perdu son étanchéité. Notre lecteur de Villars-sur-Glâne (FR) contacte alors l'entreprise suisse, pour connaître les possibilités de réparation. Réponse: «Le dommage n'est pas réparable, mais pas normal non plus.» Le Fribourgeois renvoie sa casserole et reçoit en échange un modèle tout neuf.

MÊME LA DIFFÉRENCE EST ÉPONGÉE

En novembre 2017, Georgette Jungo achète une série de linges éponges à Manor Habitat, à Payerne. Au fil du temps, notre lectrice de Domdidier (FR) constate que les serviettes s'usent prématurément. En octobre 2019, elle se rend chez Manor pour le faire savoir. Le gérant l'invite à rapporter ses linges, puis à en choisir de nouveaux. Notre lectrice décide de prendre des modèles de meilleure qualité et plus chers. Alors qu'elle s'apprête à payer la différence de prix, la caissière lui indique que ce n'est pas nécessaire. *sh*

A toute vapeur... ou pas

STEAMERS Leurs prix varient énormément, leurs performances aussi. Seul, le modèle le plus cher cuit bien ou très bien tous les aliments testés. On peut trouver un bon appareil pour moins de 200 fr., mais l'espace de cuisson est restreint. *Sabine Rindlisbacher / seb*

Les cuiseurs à vapeur préservent au mieux les qualités nutritionnelles et gustatives des aliments. Notre test montre toutefois qu'ils ne se valent pas tous! Certains mettent, par exemple, les ventres affamés à rude épreuve. Le Tefal Vitacuisine Compact a ainsi eu besoin de 20 minutes pour préparer des petits pois surgelés. En revanche, ils étaient prêts en cinq petites minutes avec le Miele DG 6010!

Afin de faciliter votre choix, nous avons envoyé douze modèles dans un laboratoire spécialisé (*lire encadré*). Deux systèmes se partagent le marché: le premier

comprend un à trois plateaux perforés empilés sur un réservoir d'eau chauffée. Ces versions sont souvent peu coûteuses et très légères: les neuf exemplaires testés pèsent de 900 g à 3 kg.

Les trois autres appareils examinés appartiennent à la deuxième famille. Ils sont nettement plus lourds (entre 17 et 20 kg) et beaucoup plus chers. Ils ressemblent à des fours à micro-ondes (*voir tableau*) et possèdent une grande chambre de cuisson. La vapeur arrive par plusieurs canaux depuis un réservoir amovible séparé. A noter que l'un des trois, le Steamer SL 133 n'a pas pu être évalué, car il était défectueux.

LES MEILLEURS SONT LES PLUS CHERS

Le vainqueur est le Miele 6010, le plus cher de tous (849 fr.). Il est le seul à obtenir une bonne ou très bonne note au test de cuisson pour tous les aliments (*voir tableau*). Les trois modèles qui le suivent au classement font également partie des articles les plus onéreux de notre panel. Mais le prix de deux d'entre eux est tout de même nettement plus abordable (moins de 200 fr.).

A ce titre, *Bon à Savoir* a récompensé le Cuisinart du meilleur rapport qualité-prix. Il a agréablement surpris les experts en obtenant un bon résultat global au test



pratique, ainsi que de très bonnes notes pour ce qui est de la sécurité et du nettoyage. C'est d'ailleurs l'appareil le plus facile à laver. En revanche, il ne contient qu'un seul récipient alimentaire d'une capacité de 5 litres. En comparaison, le Miele et le Trisa ont un généreux volume respectif de 24 l et 22 l.

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

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

MARQUE

Désignation	MIELE	CUISINART	TRISA	STÖCKLI	MIO STAR
Acheté chez	nettoshop.ch	manor.ch	melectronics.ch	nettoshop.ch	melectronics.ch
Prix payé	849 fr.	199 fr.	599 fr.	184 fr.	34.80 fr.
Espace de cuisson déclaré (en litres)	24 l	5 l	22 l	8 l	9 l
1. Test pratique	60%¹				
→ Brocolis frais	20% ²	5.0	5.0	5.5	4.0
→ Pommes de terre pelées et coupées en morceaux	20% ²	5.5	5.0	4.0	6.0
→ Petits pois surgelés	20% ²	6.0	4.5	5.5	4.5
→ Menu (saumon congéleé, pommes de terre, brocolis)	40% ²	6.0	5.0	5.5	4.5
2. Maniement	20%¹				
3. Sécurité	10%¹				
4. Nettoyage	5%¹				
5. Consommation	5%¹				
Note finale	5.4	5.0	5.0	4.8	4.7
Appréciation	Bon	Bon	Bon	Bon	Satisfaisant

Si la note est identique, classement selon le prix.

Fours et cuiseurs à vapeur



	MIELE	CUISINART	TRISA	STÖCKLI	MIO STAR
Four à vapeur autonome DG 6010	Digital Steam Cooker CookFresh STM 1000E	Pure steamer 22l	Steamer program	Steam Gourmet 200	
nettoshop.ch	manor.ch	melectronics.ch	nettoshop.ch	melectronics.ch	
849 fr.	199 fr.	599 fr.	184 fr.	34.80 fr.	
24 l	5 l	22 l	8 l	9 l	
1. Test pratique	5.7	4.9	5.1	5.1	4.7
→ Brocolis frais	5.0	5.0	5.0	5.5	4.0
→ Pommes de terre pelées et coupées en morceaux	5.5	5.0	4.0	4.5	6.0
→ Petits pois surgelés	6.0	4.5	5.5	4.5	4.5
→ Menu (saumon congéleé, pommes de terre, brocolis)	6.0	5.0	5.5	5.5	4.5
2. Maniement	4.8	4.7	4.8	3.7	4.5
3. Sécurité	4.8	5.5	4.8	4.8	4.8
4. Nettoyage	5.5	5.8	4.8	4.5	4.8
5. Consommation	4.9	5.0	4.8	5.1	5.6
Note finale	5.4	5.0	5.0	4.8	4.7
Appréciation	Bon	Bon	Bon	Bon	Satisfaisant

Pondération pour la note finale.

² Pondération interne au critère.

³ L'appareil n'a pas pu être testé, car il était défectueux.



les trois appareils les plus chers possèdent un réservoir amovible. Avec de nombreux cuiseurs, il faut d'abord retirer les plateaux pour ajouter de l'eau. Pas très pratique lorsque l'opération doit être réalisée en cours de cuisson. Tertio, seuls les modèles les plus chers sont dotés d'un avertissement sonore quand le liquide vient à manquer.

Sur le plan de la sécurité, les steamers de Stöckli, Tefal et Tristar n'ont pas marqué des points: les ouvertures pour la vapeur sont placées de telle sorte qu'elles présentent des risques de brûlures si l'on soulève le couvercle. En outre, les surfaces du Mio Star et du Tefal sont les plus chaudes avec des températures qui peuvent dépasser 50° C.

Getty

APPROVISIONNEMENT DÉLICAT

Les steamers dotés de plusieurs plateaux présentent d'autres inconvénients encore. Primo, ils exigent généralement plus de temps pour cuire les aliments, ce qui explique peut-être pourquoi les informations sur les durées de cuisson font quelquefois défaut. Secundo, seuls

LES RÉACTIONS DES FABRICANTS

En réaction à nos résultats, Fust explique que son appareil s'éteint automatiquement lorsque l'eau s'est évaporée. Chez Russel Hobbs, on précise que le niveau d'eau est toujours visible grâce à un indicateur. Trisa, enfin, affirme ne pas spécifier volontairement les temps de cuisson: «Les utilisateurs peuvent ainsi faire leurs propres réglages en fonction de leurs goûts.»

En détail

Les critères du test

Le Laboratoire PZT de Wilhelmshaven (D) a mis à l'épreuve douze steamers selon les critères suivants.

1. Test pratique

Combien de temps faut-il pour préparer différents aliments? Existe-t-il des indications pour les temps de cuisson et sont-elles correctes? Peut-on interrompre momentanément les programmes en cours pour ajouter des denrées supplémentaires?

sont assurés également que la nourriture puisse être placée et retirée aisément.

3. Sécurité

Le laboratoire a mesuré la température des surfaces de contact après 30 minutes de cuisson à la vapeur maximale et évalué le risque de brûlures.

2. Maniement

Les réservoirs sont-ils faciles à alimenter avant, et pendant l'utilisation? Peuvent-ils être vidés sans difficulté? Les experts ont aussi vérifié si le niveau d'eau est indiqué à l'intérieur ou à l'extérieur des différents modèles et si un signal sonore avertit du manque de liquide. Ils se

4. Nettoyage

Est-il facile de les nettoyer et de les détartrer?

5. Consommation

Quelle quantité d'énergie est-elle consommée en mode d'utilisation maximale et en veille? Combien d'électricité faut-il pour cuire des pommes de terre en morceaux?



ROMMELSBACHER	RUSSEL HOBBS	WMF	TEFAL	BETTY BOSSI / FUST	TRISTAR	WEBER HOME ³
DGS 855	Cook@Home 19270-56	Mini cuiseur à vapeur	Vitacuisine Compact	Mini-Steamer	VS-3908	Steamer SL133
galaxus.ch 61.10 fr. 3 l	microspot.ch 44 fr. 9 l	galaxus.ch 96.20 fr. 4 l	brack.ch 99 fr. 10,3 l	fust.ch 59.90 fr. 5 l	brack.ch 70 fr. 12 l	interdiscount.ch 307.10 fr. 25 l
4.8	4.5	4.3	4.6	4.2	4.3	—
5.0	4.0	3.5	5.0	4.0	4.8	—
4.5	4.5	4.0	5.0	4.5	3.5	—
4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	4.0	—
5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.5	—
4.5	4.5	4.6	4.0	3.5	3.8	—
5.0	5.0	5.3	3.9	5.0	4.5	—
4.0	4.0	4.5	4.8	5.3	4.8	—
4.7	5.4	5.4	3.7	5.8	4.4	—
4.7	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2	—
Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Appareil défectueux

Dominique Schiltz

LES DOSSIERS DE BON À SAVOIR

«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.



«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.

détacher ici



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

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

www.bonasavoir.ch/boutique

1. Les protéines dites de bonne qualité

Notre métabolisme n'est pas capable de produire tous les acides aminés. D'où l'importance de varier les sources de protéines dans l'alimentation.

On parle de protéines de bonne qualité pour désigner celles qui apportent en quantité suffisante tous les acides aminés nécessaires pour assurer les besoins de l'organisme. Précisons que les acides aminés sont les molécules qui, combinées entre elles en une longue chaîne, forment les protéines. Il existe une vingtaine d'acides aminés; huit sont réputés essentiels, car ils ne peuvent être produits par le métabolisme. Nous devons donc les trouver dans notre alimentation.

Mais la quantité ne suffit pas. Ces protéines doivent aussi être bien assimilées par l'organisme. En règle générale, celles qui sont d'origine animale (viande, poisson, œufs et produits laitiers) ont une valeur biologique plus élevée que celles d'origine végétale. Elles sont très

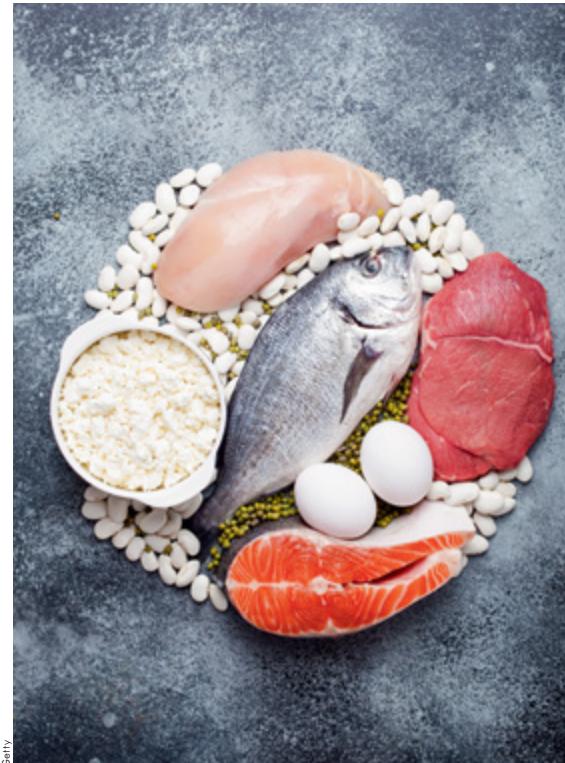


DORIS FAVRE
diététicienne
diplômée

bien assimilées (entre 93% et 100%) et ont l'avantage d'apporter tous les acides aminés dont nous avons besoin. Les protéines d'origine végétale ont une digestibilité moindre. Avec le blé et certaines légumineuses comme les pois et les pois chiches, on atteint des valeurs de 86% à 92%. D'autres légumineuses comme les lentilles ou

les haricots secs ont une digestibilité de 70% à 85%. En outre, il manque à certains aliments végétaux des acides aminés indispensables. C'est le cas de la méthionine dans les légumineuses et de la lysine dans les céréales.

Pour obtenir une valeur biologique supérieure, les végétariens doivent donc associer différents aliments comme des céréales avec une légumineuse ou un laitage. Quoi qu'il en soit, il est important de varier les sources de



protéines: des végétaux pour l'apport en fibres, en vitamines et en antioxydants; du poisson pour les oméga 3; les produits laitiers pour le calcium et la viande pour le fer et le zinc.

2. Optimiser l'absorption du fer

Le fer n'est pas assimilé aussi facilement par notre organisme lorsqu'il est de source végétale.

L'Organisation mondiale de la santé estime que 2 milliards d'individus souffrent d'anémie, principalement en raison d'un manque de fer. Cette carence touche avant tout les femmes et les enfants des pays pauvres.

Mais, sous nos latitudes, la question se pose également pour les personnes qui ont des besoins en fer accrus. C'est le cas des femmes enceintes et de celles qui allaitent, comme celles qui ont des règles abondantes ainsi que les jeunes enfants. L'anémie entraîne, entre autres, une fatigue anormale ainsi que des troubles de la mémoire et de la concentration.

Les meilleures sources animales de fer se trouvent principalement dans la viande, le boudin, le foie, les rognons, les huîtres, les palourdes, etc. Le fer d'origine

végétale est, pour sa part, très présent dans les légumineuses, les oléagineux (noix, courge, sésame, etc.) ou encore le tofu.

Différencier ces deux sources n'est pas anodin, car notre organisme absorbe plus facilement – jusqu'à cinq fois plus – le fer d'origine animale que l'autre. C'est pourquoi un régime végétarien implique un risque de carence plus élevé. A ce titre, il est bon de savoir que l'absorption du fer d'origine végétale peut être entravée ou, au contraire, boostée. Ainsi, les tanins freinent son assimilation. On évitera donc, en cas de carence, de boire du thé en mangeant des aliments riches en fer. A l'opposé, la vitamine C a un effet positif. L'orange, le citron, le poivron rouge, le persil, le kiwi ou encore le brocoli sont autant d'atouts pour optimiser l'assimilation du fer dans notre organisme.

3. Le poireau, bon pour le microbiote

C'est un légume d'hiver qui a plein de qualités. Il est notamment riche en fibres prébiotiques et renferme de précieuses vitamines.

Les qualités nutritionnelles de ce légume banal sont sous-estimées. L'un de ses atouts est sa richesse en fibres prébiotiques, notamment l'inuline, qui favorisent le développement du microbiote. Cette abondance de fibres en fait, du même coup, un aliment rassasiant et peu calorique.

C'est aussi un des légumes d'hiver les plus fournis en vitamines. Parmi celles-ci, la vitamine C, le bêta-carotène et l'acide folique (vit. B9), dont les tiers de nos besoins quotidiens sont couverts avec une portion de poireaux (150 g).

Le hic, c'est que la plupart de ces vitamines se concentrent dans le vert, généralement écarté, car difficile à digérer. C'est pourquoi on réserve le vert du poireau pour les potages et les



La magie entre sucre et sel

DÉGUSTATION La petite arvine n'est plus aussi exclusive qu'elle l'était. Elle est désormais omniprésente dans les rayons des grandes surfaces. Notre dégustation à l'aveugle montre que même les vins bon marché se défendent bien.

Yves-Noël Grin

C'est l'une des pépites du Valais. Un cépage enraciné dans son terroir pour des vins de stature internationale. La petite arvine, c'est une complexité aromatique ainsi que cette finale saline qui lui donnent cette signature insolite, si unique. Délicate et sensible comme une diva, elle est

exigeante à travailler, mais accepte d'être déclinée en nectars aussi bien secs et tendus que tendres et mœlleux.

ELLE EST PARTOUT!

Encore confidentielle au début des années 2000, la production a progressé de manière spectaculaire en l'espace de deux décennies



Eclairage

Un envol récent

Les recherches ont attesté que la petite arvine est un cépage indigène valaisan. Si des traces de son existence remontent au tout début du XVII^e siècle, sa vraie renaissance date de la fin du siècle dernier. En Suisse, l'essor de la petite arvine a été très marqué au cours des deux dernières décennies, avec une surface qui a bondi de 56 hectares (ha) en 1998 à 218 ha en 2018! Si d'autres cantons comme Genève, Neuchâtel ou Vaud en cultivent un peu, c'est bien le Valais qui se taille la part du lion (99,6%).

A l'étranger, plusieurs viticulteurs – notamment en France et en Italie – ont tenté d'introduire la petite arvine dans leur vignoble. Ce n'est que dans la vallée d'Aoste que le phénomène s'est inscrit durablement. En l'espace d'un demi-siècle, l'encépage a progressé pour dépasser désormais 17 ha. De quoi placer la production valdôtaine au deuxième rang derrière le Valais.

12 petites arvines de supermarchés à moins de 20 fr.

20 = Parfait
De 18 à 19.9 = Excellent
De 16 à 17.9 = Très bon
De 14 à 15.9 = Bon
De 11 à 13.9 = Satisfaisant
De 10 à 10.9 = Insatisfaisant
Pas de note au-dessous de 10.



PETITE ARVINE
BIBACCHUS



PETITE ARVINE



PETITE ARVINE
LE VIN DES
ORFÈVRES



PETITE ARVINE
GRAND MÉTRAL

Millésime	2018	Millésime	2018	Millésime	2018
Origine	AOC Valais	Origine	AOC Valais	Origine	AOC Valais
Producteur	Sélection des Maisons Bonvin, Varone et Coop, Bâle	Producteur	Weinwelt Schweiz, Martigny	Producteur	Cave St-Léonard, Sierre
Taux d'alcool	14%	Taux d'alcool	13,5%	Taux d'alcool	13,9%
Acheté chez	Coop	Acheté chez	Aldi	Acheté chez	Lidl
Prix	15.95 fr.	Prix	11.95 fr.	Prix	11.95 fr.
Points forts	Nez intense; notes florales; agumes; abricot; expressif et très bien équilibré	Points forts	Attaque franche; pêche blanche; citron; rond et opulent	Points forts	Nez complexe; tilleul; notes d'agrumes; vif et racé
Points faibles	Pointe d'amertume	Points faibles	Manque de finesse; pointe d'amertume	Points faibles	Court en bouche; un peu alcoolé
NOTE SUR 20	16,1	NOTE SUR 20	15,2	NOTE SUR 20	15,1
			<th></th> <td>14,7</td>		14,7

(lire encadré). Ce qui était alors impensable est devenu normalité: la petite arvine est diffusée dans toutes les enseignes de la grande distribution. De Lidl à Denner, en passant par Coop et Aldi, elle est partout. C'est ce que nous avons constaté en sélectionnant des crus 2018 vendus à moins de 20 fr.

Cette diversité ne laisse pas moins le consommateur dans un épais brouillard. Vin sec? Vin légèrement moelleux? Vin surmaturé? Aucune étiquette ne donne une indication précise sur le type de blanc dont il s'agit. Cette lacune, qui affecte d'autres blancs comme le pinot gris, est très agaçante. La parade n'est pourtant pas sorcière pour informer l'acheteur de la teneur en sucre résiduel. Les vignerons-encaveurs de Vétroz l'ont très bien compris pour l'amigne avec une indication sur l'étiquette subtile et efficace (système des abeilles).

PAS DE GRAND ÉCART

A l'entame de notre dégustation à l'aveugle, l'interrogation était donc de mise: l'exercice allait-il

Le jury



CLAIRE MALLET
Propriétaire du Wine Trotter à Genève



RICHARD PFISTER
Ingénieur œnologue à Semsales (FR)



ARNAUD SCALBERT
Sommelier-conseil à Sion



PRISKA CÉDILEAU
Maître d'enseignement senior à l'Ecole hôtelière de Lausanne

appréciée de toutes. «C'est un vin au nez expressif avec des notes typique d'agrumes et une touche iodée. En bouche, on retrouve un bel équilibre et une structure bien faite», détaille Richard Pfister.

PETITS PRIX SANS COMPLEXE

La bonne surprise est venue des deux bouteilles les moins chères du lot (11.95 fr.) qui grimpent sur le podium. La première, vendue chez Aldi, n'avait certes pas l'élégance de la gagnante, mais son équilibre général et sa franchise ont fait mouche: «J'ai bien aimé ce vin sec qui représente bien le cépage. La bouche est assez opulente avec une pointe de gras et une finale iodée très agréables», note Claire Mallet.

La troisième place est revenue à la petite arvine vendue chez Lidl. Un produit qui, disons le tout de go, a un plumage aussi sexy qu'un extincteur. Entre son étiquette surannée et son bouchon à vis, ce flacon-là n'a pas grand-chose pour lui. Dommage qu'il ne mette pas mieux en valeur un vin vif, racé et plaisant.

tourner au grand écart en raison de la sucrosité hétéroclite des douze bouteilles? Fort heureusement pas. On n'ira pas jusqu'à parler d'uniformité, mais la majorité des vins étaient plutôt secs, même si certains exhalaien un caractère

plus tendre et flatteur que d'autres. Quoi qu'il en soit, la qualité de ces produits de grande distribution n'a pas déçu. Vinifiée en exclusivité pour Coop par Bonvin et Varone (Sion), la Petite Arvine de la gamme Bibacchus a été la plus

PETITE ARVINE FLEUR DU RHÔNE		PETITE ARVINE DÉCOUVERTE		PETITE ARVINE HURLEVENT		PETITE ARVINE LES PERLINES		PETITE ARVINE		PETITE ARVINE		PETITE ARVINE CARMELIN		PETITE ARVINE NOUVEAU ST-CLÉMENT	
2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018	2018
AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais	AOC Valais
Sélectionné à la production par Coop, Bâle	Jacques Germanier, Cave du Tunnel, Conthey	Les Fils de Charles Favre, Sion	Maison Gilliard, Sion	Cave Hubert Germanier, Vétroz	Georges Clavins & Fils, Cave St-George, Sierre	Cave St-Valentin, Sion	Christian Lamon, Cave Nouveau St-Clément, Flanthey								
13,5%	13%	13,6%	13,5%	13%	13,5%	13,6%	15,5%								
Coop	Aligro	Coop	Coop	Manor	Aligro	Denner	Manor								
14.50 fr.	15.80 fr	18.95 fr.	19.95 fr.	16.90 fr.	17.50 fr.	13.95 fr.	16.50 fr.								
Nez intense; pamplemousse; ananas; complexe et élégant	Attaque souple; rhubarbe; notes florales; rond et gourmand	Bouche intense; fruits exotiques; agrumes; aromatique et suave	Nez discret; agrumes; notes florales; sec et léger	Attaque franche; tilleul; fruits exotiques; frais et complexe	Nez aromatique; tilleul, ananas; rond	Attaque fraîche; notes florales; agrumes; tendre	Attaque souple; coing; agrumes; légèrement moelleux								
Pointe d'amertume et finale un brin acide	Un peu lourd; court en bouche	Sucrosité et finale amère	Manque de volume; pointe d'acidité	Court en bouche; finale un peu alcooleuse	Manque de structure; pointe d'amertume	Finale asséchante; manque de structure	Lourd en bouche; alcooleux								
14,6	14,3	14,3	13,5	13,4	12,9	12,5	11,8								

**CONSEIL
JURIDIQUE
GRATUIT**

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

Nos trois juristes, Silvia Diaz, Kim Vallon et Catherine Amiguet 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 [Joindre copie des pièces utiles.](http://www.bonasavoir.ch>Contact ➔ Le service juridique</p>
</div>
<div data-bbox=)

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. Lunettes cassées: les yeux pour pleurer?

LAMAL «Jeune retraité, je me suis cassée le nez à la suite d'une chute. Mes lunettes toutes neuves n'ont pas résisté au choc. Mon assurance de base paie mes frais de traitement, mais pas le remplacement des verres cassés. S'agissant d'un dispositif médical, n'est-elle pas tenue d'entrer en matière?»

Non. Les personnes qui ne travaillent moins de 8 heures par semaine sont couvertes par leur assurance maladie de base pour le risque d'accident non professionnel, moyennant un supplément de prime. Sont généralement concernés: les retraités, les enfants ou les étudiants.

Les prestations couvertes sont dans ce cas identiques à celles de la maladie, et soumises à franchise, participation et quote-part. La LAMAL et ses annexes définissent exhaustivement le catalogue des prestations remboursées: tout ce qui n'y est pas cité est exclu de la prise en charge. S'agissant des lunettes, la liste des moyens et des appareils (LIMA) ne prévoit pas de remboursement lorsque les assurés ont plus de 18 ans, sauf dans le cas de maladies spécifiques (cataracte, macula, etc.) où la participation est alors de 180 fr. par



œil et par an. Mais les dommages matériels dus à un sinistre ne sont mentionnés nulle part: l'assuré devra donc tout payer de sa poche s'il n'a pas de complémentaire qui le couvre.

Les employés sont mieux lotis. S'ils travaillent au moins 8 heures par semaine, ils sont couverts par la LAA, au boulot comme ailleurs.

La couverture est plus généreuse: si des lésions corporelles consécutives à un accident nécessitent un traitement, les dommages causés à des appareils qui remplacent morphologiquement ou fonctionnellement une partie du corps sont indemnisés (lunettes, prothèses, appareils acoustiques).

Silvia Diaz

2. Lié trop longtemps, partir avant

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

«J'ai contracté une assurance complémentaire maladie, il y a deux ans, mais ma situation financière s'est dégradée depuis. J'ai voulu résilier cette police. Quelle n'a pas été ma surprise de constater qu'elle court jusqu'en 2022. Ai-je un moyen de m'en défaire avant cette date?»

Oui. Les assurances complémentaires ne sont pas régies par la LAMAL, mais par la loi sur le contrat d'assurance. A cet égard, l'article 42 de la LCA prévoit une possibilité de rupture anticipée, sans qu'il soit nécessaire d'attendre l'échéance fixée dans la police: la résiliation sur sinistre. Cela signifie que chaque partie peut mettre un terme au contrat si des prestations sont dues à la suite d'un sinistre. Dans ce cas, la couverture cesse quatorze jours après l'avis de résiliation. Les caisses renoncent expressément à ce droit dans les contrats d'assurance maladie privés. Mais l'assuré peut, lui, toujours faire usage de cette possibilité.

En l'occurrence, vous pourrez donc vous départir de votre complémentaire lorsque votre caisse vous remboursera une prestation couverte par votre police (facture d'un ostéopathe, etc.).

Attention toutefois aux délais: la résiliation extraordinaire doit être envoyée – sous pli recommandé – au plus tard au moment où vous êtes avisé du versement par votre assureur. Les conditions générales prévoient parfois des délais plus généreux allant jusqu'à deux semaines. Il convient de les consulter attentivement.

sd

3. Caisse de pension très curieuse

LPP «Je viens de trouver un nouveau travail. A ma grande surprise, la caisse de pension de mon employeur me demande de remplir un questionnaire de santé. Je croyais que le deuxième pilier était une assurance obligatoire en Suisse. A-t-elle le droit de procéder ainsi?»

Oui, mais uniquement si elle vous couvre au-delà du minimum légal prévu par la loi sur la prévoyance professionnelle (LPP). C'est cette dernière qui fixe les exigences que les caisses doivent respecter à minima, notamment en termes de salaire assuré, de taux de conversion, d'intérêts ou de bonification des avoirs de vieillesse. Mais les institutions de prévoyance sont libres de se mon-

trer plus généreuses dans leur règlement.

Si tel est le cas, ces avantages supplémentaires font partie du régime de l'assurance surobligatoire. Les risques décès et invalidité assurés en bonus peuvent faire l'objet de réserves liées à l'état de santé du candidat. Les caisses sont donc habilitées à requérir des informations sur ses antécédents médicaux. L'employé doit néan-

moins être informé de manière transparente sur la cause et le but du questionnaire, et rendu attentif aux conséquences d'un refus de collaborer. S'il s'oppose, il ne se retrouvera pas sans prévoyance, mais simplement couvert selon les standards minimaux. Quoi qu'il en soit, la récolte de données doit se limiter aux informations qui sont nécessaires pour évaluer le risque.

sd

4. Voyage à risques

VOYAGES «Je devais partir trois mois au Mali pour un projet humanitaire. J'ai décidé d'annuler mon voyage, car le Département des affaires étrangères évoque des risques d'enlèvements dans le Sahel. Mon assurance annulation refuse de rembourser le voyage. Qu'en est-il?»

Le Département fédéral des affaires étrangères (DFAE) donne effectivement des informations sur la situation sécuritaire (politique, criminalité, etc.) à l'étranger. Il ne s'agit toutefois que de recommandations, dont le but est d'informer et d'aider les voyageurs à prendre la meilleure décision. Elles n'ont donc pas de caractère contraignant. Au final, les voyageurs sont responsables de la préparation et de l'organisation de leur voyage.

En conséquence, une assurance annulation n'a pas à s'aligner sur les conseils sécuritaires du DFAE. Elle peut, dans l'absolu, refuser d'entrer en matière sur le remboursement d'un séjour dans un pays estampillé «à risque» par la Confédération. Le malchanceux touriste est toujours libre de renoncer à son voyage, mais à ses frais.

Là où les consignes du DFAE peuvent s'avérer décisives, c'est lorsqu'une assurance ou une agence y fait expressément référence dans ses conditions générales (CGA) comme motif d'annulation valable. Dans ce cas précis, elles acquièrent une force contractuelle et le voyageur peut invoquer le «feu rouge» du département pour exiger l'annulation sans frais de son voyage, selon les CGA.

Kim Vallon

5. Argent virtuel, somme bien réelle

ARGENT «Ma station de ski utilise un système de carte rechargeable pour les remontées. Victime d'une déchirure des ligaments, je ne pourrai pas skier cet hiver, alors que je venais pourtant de la recharger. Selon la station, il faut payer pour prolonger l'avoir à la saison suivante. N'est-ce pas du vol?»

Les nouveaux moyens de paiement *cashless* (sans espèce) posent d'intéressantes questions au niveau juridique, notamment au sujet du solde restant sur une carte prépayée ou tout autre support (bracelet lors d'un festival, etc.).

Or, c'est la liberté contractuelle qui s'applique. Autrement dit, ce sont les conditions générales (CG) de l'émetteur de la carte qui vont fixer les modalités d'utilisation/de recharge. Par extension, ce sont elles aussi qui définissent la récupération d'un avoir restant d'une saison à l'autre, pour reprendre l'exemple de l'abonnement de ski.

Si votre station de ski dispose de CG qui déterminent les modalités de recharge de la carte, le délai d'utilisation de l'avoir et les possibilités de report du solde, ce que l'on vous impose n'est, en soi, pas abusif. Commercialement, en revanche, c'est plus contestable. Mais, dans le domaine de la liberté contractuelle, une pratique n'est a priori pas abusive tant qu'elle n'a pas été jugée comme telle par un tribunal.

kv

LE JUGE a dit

Travailler pour rester

Un salarié portugais a obtenu un permis de séjour en 2004. Celui-ci fut prolongé à plusieurs reprises, la dernière fois jusqu'à la mi-février 2017. En 2016, l'Office AI compétent a rejeté sa demande de rente d'invalidité, le jugeant apte à exercer une activité adaptée à 100 %. Dans la foulée, son permis de séjour n'a pas été prolongé. L'intéressé a recouru au Tribunal fédéral, sans succès. Le droit d'un travailleur migrant de demeurer en Suisse en cas d'incapacité de travail permanente presuppose que la personne ne puisse plus effectuer le travail que l'on peut raisonnablement exiger de lui. Si l'incapacité de travail se limite à l'activité professionnelle usuelle, il n'y a pas de droit à une prolongation du séjour en Suisse.

Arrêt du TF du 12 novembre 2019 2C_134/2019

Airbnb non grata

Après une remise à l'ordre de son bailleur, une locataire retire son annonce sur Airbnb. Dans l'intervalle, elle loue son appartement une dernière fois pendant quelques jours, puis se désinscrit définitivement de la plateforme. Le propriétaire résilie toutefois le contrat quelques semaines plus tard pour sous-location sans autorisation. A l'appui, l'article 257f al. 3 CO qui prévoit la possibilité de résilier de manière immédiate un bail si le locataire persiste à ne pas respecter son devoir de diligence, malgré une protestation écrite du propriétaire. Saisi de l'affaire en dernière instance, le TF a rejeté le recours du bailleur. Selon lui, la locataire qui cesse d'offrir son appartement sur Airbnb quelques jours après la protestation écrite ne peut pas voir son bail résilié de manière immédiate.

Arrêt du TF du 26 septembre 2019 4A_140/2019

PARFUMS

Se parfumer n'est pas un geste anodin. Certaines fragrances sont irritantes, d'autres provoquent des allergies. Nos confrères de *60 millions de consommateurs* ont sélectionné des eaux de toilette et des parfums parmi les plus emblématiques. Pas moins de 60 allergènes ont été mesurés. Le magazine a également recherché la présence de perturbateurs endocriniens et de colorants controversés. En moyenne, les eaux de toilette et les parfums présentent 22 allergènes. *Coco Mademoiselle* de Chanel figure parmi les plus satisfaisants, même s'il contient cinq sensibilisants forts.

60 millions de consommateurs (12/2019), 60millions-mag.com



Top 3

1. **Chanel, Coco Mademoiselle, Eau de parfum, 35 ml, 96.90 fr.**
2. **Chanel, Bleu, Eau de toilette, 50 ml, 78.25 fr.**
3. **Yves Saint Laurent, Black Opium, Eau de parfum, 30 ml, 59.50 fr.**

MACHINES À CAFÉ AUTOMATIQUES

L'intérêt des machines à café automatiques réside notamment dans la saveur particulière de leur café fraîchement moulu, contrairement aux capsules. Ces appareils servent à l'envi un cappuccino, un latte macchiato ou encore un simple expresso. Leurs prix restent élevés, certaines machines avoisinant 1000 fr. *Stiftung Warentest* en a évalué onze selon plusieurs critères, comme la qualité du café produit ou la facilité d'utilisation et d'entretien. L'*ENA 8* de Jura récolte le plus de suffrages. Elle prépare rapidement un expresso et produit une mousse de lait très fine.

Stiftung Warentest, (12/2019), test.de



Top 3

1. **Jura, ENA 8, 938.90 fr.**
2. **Melitta Caffeo Barista TS, 974.85 fr.**
3. **Delonghi Dinamica Plus, 748.90 fr.**

CRÈMES POUR LES MAINS

En hiver, l'utilisation d'une crème est parfois nécessaire pour éviter que les mains ne se dessèchent et gercsent à cause du froid. *Que Choisir* a passé au crible vingt-quatre crèmes pour les mains. Dans le secteur des cosmétiques, le prix conditionne rarement la qualité, souligne le magazine français. Des produits chers renferment en effet plusieurs allergènes et perturbateurs endocriniens. *Atoderm mains & ongles* de Bioderma est la seule à briller sur tous les critères. Elle hydrate correctement et protège très bien. Sa composition est sans reproche. De plus, elle est vite absorbée et laisse sur la peau un parfum discret.

Que Choisir (12/2019), quechoisir.org



Top 3

1. **Bioderma, Atoderm mains & ongles, 12.45 fr.**
2. **Kiehl's, Ultimate strength hand salve, 24.90 fr.**
3. **A-Derma, Crème mains au lait d'avoine rhealba, 11.60 fr.**

MONTRES CONNECTÉES

Elles préviennent de l'arrivée d'un message, vibrent en cas d'appel ou affichent les événements de notre agenda. Elles sont aussi capables de suivre notre activité physique quotidienne. *Stiftung Warentest* a passé à la loupe treize modèles. L'*Apple Watch Series 5 Aluminium* sort du lot grâce à la précision de sa mesure du pouls, de ses informations sur les calories brûlées ou sur la distance parcourue. Presque toutes les montres présentent des lacunes pour ce qui est de la protection des données. Certains fournisseurs s'accordent le droit de les transmettre à des tiers. *ab* *Stiftung Warentest*, (12/2019), test.de



Top 3

1. **Apple, Watch Series 5 Aluminium 44 mm, 467.90 fr.**
2. **Garmin, Forerunner 245 Music, 359.90 fr.**
3. **Huawei, Watch GT, 130 fr.**

VU pour vous

Chewing-gum à base de pétrole

Au Néolithique déjà, nos ancêtres mastiquaient une pâte à base de bouleau. L'histoire de la gomme à mâcher s'est ensuite étirée à travers les siècles pour parvenir jusqu'à nous. *Xenius*, le magazine de vulgarisation scientifique de Arte, rappelle qu'on l'utilise pour se détendre, par ennui, mais aussi contre les caries et la mauvaise haleine. «Leur arôme masquant les autres odeurs, c'est efficace tant qu'on l'a dans la bouche, mais l'effet est bien moins marqué une demi-heure plus tard», relativise un dentiste allemand. Du point de vue des caries, le chewing-gum a des effets positifs (à condition d'être sans sucre), car il augmente la production de salive. Cette dernière joue un rôle protecteur essentiel en évacuant les restes alimentaires, les bactéries et les acides.

La plupart des gommes sont produites aujourd'hui à base d'élastomères synthétiques dérivés du pétrole. Pas très ragoûtant, même si aucune étude n'a prouvé de danger pour la santé. Quelques producteurs artisanaux en élaborent à partir de résine de pin, de cire d'abeille et d'huile. Pour adoucir le goût, ils utilisent du sucre d'écorce de bouleau, qui préserve les dents.

Xenius – «Les chewing-gums alternatifs», Arte. A voir sur arte.tv jusqu'au 4 mars 2020.

La toute-puissance des avis en ligne

Nous avons laissé les notes envahir nos vies, guider nos choix, cadrer nos échanges, relève *Capital* dans son dossier *Tous fliqués, tous notés*. Lorsqu'il s'agit, par exemple, de choisir un restaurant, un hôtel ou un appareil électronique, 77% des Français consultent les appréciations en ligne. Les entreprises, de leur côté, nous inondent de questionnaires de satisfaction, jusqu'à poser des boîtiers à émoticônes devant les toilettes des stations-services.

«Soyons justes, cette pluie d'étoiles nous rend de fiers services, estime le magazine français. Pour effectuer des achats éclairés d'abord, mais pas seulement. La notion réciproque a fait aussi naître une gigantesque économie collaborative, d'Airbnb à BlaBlaCar (...). Quant aux questionnaires clients, ils entraînent bien souvent une amélioration notable de l'accueil et du service.»

Capital pointe néanmoins du doigt divers problèmes. Entre autres, les faux avis, qui pullulent encore sur Google. La situation s'est améliorée sur des sites comme Tripadvisor, mais, *Capital* remarque, que, à l'instar d'Airbnb, les évaluations y sont très généreuses. Ainsi, 57% des appréciations déposées sur Tripadvisor en 2018 étaient maximales (cinq étoiles). Dans les entreprises, les mauvaises notes de la clientèle représentent une pression énorme pour les salariés. Elles peuvent en effet avoir des effets directs sur le salaire et même mener à un licenciement. *seb*



«Tous fliqués, tous notés»,
Capital, décembre 2019



Des assurances pas si douces

A propos de notre article «Médecines douces: les assureurs font la loi» (11/19)

Votre titre est presque un pléonasme. Vous mentionnez que la CSS inclut le hatha yoga dans ses prestations. Il faut préciser que c'est uniquement si le prestataire est certifié «RME», malgré une publicité outrageuse frisant la désinformation. A ce sujet, je ne comprends pas que le fitness – se pratiquant en vase clos dans une salle à l'air vicié par les exsudations et souvent instruit/suivi par des gens aux compétences limitées – soit remboursé! Cherchez l'erreur... Toutes les combines sont bonnes pour réduire au maximum les remboursements.

Marie-Anne Antille

Vous avez entièrement raison, le hatha yoga est remboursé à condition qu'il soit enseigné par un professeur certifié, ce que nous précisons aussi dans la deuxième étape: faire valider le choix du thérapeute! Quant au fitness en salle, il n'est remboursé que si le moniteur est aussi certifié.

La rédaction

Les carottes sont cuites

A propos de «Réparation gratuite après 45 ans!» (11/19) parue dans notre rubrique «Chapeau!»

Je n'ai visiblement pas eu droit à un traitement aussi prévenant de la part de AMC que Marie-Claire et Bernard Roduit Dondainaz. En effet, j'ai cuit des carottes dans une casserole AMC qui appartenait à ma défunte mère. Après un passage au lave-vaisselle, la casserole est ressortie totalement noircie. Je précise que j'utilise les mêmes dosettes depuis des années et que je n'ai jamais rencontré de problème. J'ai envoyé la casserole à AMC qui garantit ses batteries à vie en cas de défaut. Par téléphone, on m'a dit que la casserole avait été surchauffée, alors que ce n'était absolument pas le cas. On m'a proposé une réparation pour le prix de 50 fr. que j'ai refusée, sachant que la garantie à vie de ces batteries au prix exorbitant aurait dû prendre le problème en charge. J'ai confirmé à la maison AMC qu'elle pouvait jeter ma casserole et j'en ai acheté une autre, de fabrication suisse, au prix de 48 fr. dans un grand magasin.

Nom connu de la rédaction

Du slime maison sans risque

A propos de notre article «L'isothiazolinone, un allergène omniprésent» (12/19)

A propos des risques à fabriquer de la pâte «slime» maison, je me permets de partager une recette toute simple que mon fils a expérimentée et ramenée d'un atelier organisé par le Musée d'histoire naturelle de Neuchâtel:

- 2 cuillères à soupe de téguments de graines de psyllium (disponibles notamment en paquet de 110 g chez Migros, bio);
- 2 à 2,5 dl d'eau;
- quelques gouttes de colorant alimentaire;
- faire chauffer 5 minutes dans une casserole en remuant un peu, puis laisser refroidir.

Nous avons refait cette recette à la maison et avons constaté que la pâte, conservée à température ambiante, avait de petites moisissures après une semaine. Mais si on la conserve au frigo, elle reste impeccable après deux semaines au moins.

Marie-Hélène Chardon Pigois

La médiation dans tous ses états

A propos de notre article «Des ombudsmans à votre service» (11/19)

Votre dossier traitait plus globalement des modes amiables de résolution des différends et non de la médiation uniquement. Le fonctionnement, les conditions et les effets de la médiation ne sont toutefois pas les mêmes que lorsqu'on a recours aux organes de type ombudsman ou à une procédure de conciliation judiciaire. Les termes de médiateur, de conciliateur et de ombudsman (non traduit) ne sont pas synonymes, même si leur usage peut différer selon les cantons. Au-delà des variations cantonales, la Fédération des associations suisses de médiation (FSM) définit la médiation comme «un procédé de traitement des conflits, dans lesquels des tiers impartiaux soutiennent les parties en conflit afin qu'elles trouvent des solutions à l'amiable à leurs différends. Les parties décident elles-mêmes des alternatives et des résultats dans des négociations auxquelles elles participent de leur plein gré et en toute confidentialité.»

Ainsi, certains principes de base énumérés dans votre dossier ne s'appliquent pas à la médiation. Les services de médiation peuvent, par exemple, intervenir parallèlement à une procédure judiciaire, voire suspendre une telle procédure. Fondamentalement, la médiation est davantage utilisée dans le cadre de conflits interpersonnels que dans celui de litiges liés à des prestations anonymisées.

Georges Gherardi

Facture qui fait plouf

A propos de notre article «Résilier son bail sans accroc» (12/19)

Merci pour vos excellents conseils sur les baux à loyer: nous avons fait opposition à la facture de frais administratifs en cas de résiliation anticipée. La gérance l'a annulée sans discussion ni explication.

Philippe Berger

En précision à la question «*Est-ce la date de réception du congé ou celle du timbre postal qui fait foi?*», ce n'est que dans des situations exceptionnelles d'absence ou de maladie du bailleur qu'un recommandé non retiré est présumé reçu le 7^e jour du délai de garde. Et seulement s'il lui est impossible de nommer un représentant pour gérer son courrier pendant cette période. Dans les autres cas, la résiliation est valablement notifiée dès le premier jour ouvrable qui suit la distribution de l'avis de retrait dans la boîte aux lettres. Mieux vaut toutefois envoyer son congé suffisamment à l'avance, car le locataire n'est pas à l'abri de couacs postaux.

Le Service juridique

Floryday.com fait des dégâts

A propos de notre article «Le piège des sites en «.ch»» (12/19)

J'avais malheureusement passé une commande pour un chemisier sur floryday.com, une semaine avant de lire votre article. Sur Google, j'avais fait une recherche avec les mots clés «vêtements» «femmes» «en Suisse». Et je suis tombée dans le panneau. Le site avait l'air suisse ou anglais, avec des offres alléchantes. Mais, comme j'ai l'habitude de commander en ligne, j'avais préalablement consulté les conditions de retour des articles qui m'ont semblées correctes. J'ai mis trois semaines à recevoir le paquet. Ce n'était pas la bonne taille. Pensant tout de suite le renvoyer pour obtenir la bonne taille, je suis retournée sur le site et j'ai complété le formulaire de retour.

J'ai reçu instantanément un e-mail m'expliquant qu'il fallait retourner le chemisier en Chine. Pourtant, il était mentionné sur le site que Floryday avait plusieurs pays où retourner la commande et qu'il suffisait de prendre contact pour obtenir l'adresse adéquate. Suit un nouveau discours disant que, compte tenu des frais de douane importants, il était mieux de renoncer à renvoyer le paquet en Chine... Je vous passe la suite qui est toute aussi ahurissante, ce serait trop long. En revanche, j'ai consulté les commentaires des clients: une liste très longue de plaintes de consommateurs qui, comme moi, ont été grugés. On ne m'y reprendra pas deux fois!

Claire Colliard



Post-scriptum

Putain de bagnole

Tout le monde l'adore. Même ceux qui la détestent. C'est un objet facile sous toutes les coutures. Facile à vénérer pour ses adeptes qui refusent toutes concessions sur leur mobilité. Facile à fustiger pour ses détracteurs en panne d'imagination face à l'urgence climatique.

On roule désormais sur l'autoroute des gesticulations. La dernière en date est signée Laurent Debrot, député Vert au Grand Conseil neuchâtelois: interdire l'immatriculation de voitures à moteur thermique – essence et diesel – neuves dès 2021. Une proposition tout sauf innovante, sachant qu'une motion similaire de Balthasar Glättli (Les Verts/ZH) a été balayée en mars 2019 par le Conseil national.

L'idée des Verts neuchâtelois, c'est de lancer une initiative cantonale demandant au Parlement fédéral d'autoriser les cantons à fixer leurs propres règles en la matière. Nul besoin d'être politologue pour saisir l'utopie d'une démarche qui passe par l'aval des députés neuchâtelois pour espérer être débattue par les chambres fédérales avant de revenir sur la table du Grand Conseil neuchâtelois. Le tout avant le 1^{er} janvier 2021, cela va de soi.

La population attend des réponses clairvoyantes du monde politique au réchauffement climatique. Totalisant à elles seules près de 25% des rejets de CO₂ en Suisse, les voitures de tourisme posent un vrai problème. Problème qui ne saurait être résolu par des interdictions à l'emporte-pièce.

La réduction des gaz à effet de serre émis par les véhicules passe par une politique incitative et, par ricochet, de lourds investissements publics. Dans cet esprit, la proposition du syndic de Lausanne, Grégoire Junod, d'introduire un abonnement général à 100 fr. pour les jeunes jusqu'à 25 ans est aussi simple que pertinente. La mobilité douce doit cesser d'être un luxe pour devenir une évidence aussi bien écologique qu'économique.

Yves-Noël Grin

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° 2 | Dès le 12 février 2020 —

RASOIRS ÉLECTRIQUES Quels sont les appareils qui rasent au poil?

CRÈMES POUR LES MAINS Quatorze produits pour peau sèche à l'épreuve du labo.

— 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

Savoureux, comme du fait maison.

À VOUS LES
PETITS PRIX!



Soupe ABC
Coop Prix Garantie
80g (100g = -88)

- .70

PRIX
Garantie

Pour des prix bas garantis.

coop

Pour moi et pour toi.