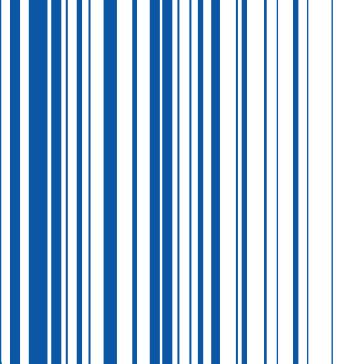


BON À SAVOIR



TEST pages 6-7



Roman_Gorelov_1

Crayons de couleur De quoi faire grise mine

Service juridique gratuit

réservé aux abonnés

021 310 18 20

SOLEIL

Un ami qui veut votre peau
10

SPECTACLES

Gare aux frais des billetteries!
13

CIRCULATION

Les subtilités du Code de la route
15

VÉLO

Nos astuces pour voyager en pédalant
28

Nos tests du mois

- Pommes de terre
- Gants de nettoyage
- Lunettes de natation



06

9 771424 1663003

MA SANTÉ

VOTRE SANTÉ EST NOTRE PRIORITÉ!

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

Mon adresse

Nom

Prénom

Rue/N°

Code postal/Ville

N° de téléphone

E-mail

Date

Signature

6/19

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



ABONNEMENT à Ma Santé

Je m'abonne pour:

- 1 an (6 parutions): **36 fr.**
- 2 ans: **67 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

Sommaire



- 10 **Soleil**
Un ami qui veut votre peau

- 14 **Litige**
Une bulle dans le prix de l'eau

- 15 **Circulation routière**
Le Code de la route en 10 questions

- 19 **Service après-vente**
La porte du désaccord

- 21 **Alimentation**
Le seitan, un ersatz de viande

- 25 **Eclairage**
Les LED s'invitent partout

- 27 **Diététique**
Un nouveau guide pour rester fit

- 28 **Cyclotourisme**
Voyager en prenant son temps

- COMPARATIFS**
- 9 **High-tech**
Des apps pour numériser les photos

- 13 **Billetteries**
Les frais des services en ligne

TESTS 

- 16 **Pommes de terre**
Pesticides au menu

- 22 **Gants de ménage**
Une paire pointée du doigt

- 32 **Lunettes de natation**
Brasse en eaux troubles

EN UNE 

- 6 **Crayons de couleur**
De quoi faire grise mine

**MAIS ENCORE...**

- 20 De qui se moque-t-on? / Chapeau!
30 Conseils juridiques
31 Le juge a dit
35 Vu pour vous / Les tests des autres
37 Vous avez la parole
38 Post-scriptum

Impressum**Service abonnements**

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

Abonnement

1 an (11x/an): 42.50 fr.
2 ans: 80.00 fr.
Vente en kiosque: 6.00 fr.

Rédacteur en chef

Pierre-Yves Muller (pym)

Rédacteur en chef adjoint

Yves-Noël Grin (yng)

Rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro

Jonas Arnold
Frank-Olivier Baechler
Tiffany Bolema
Lukas Bertschi
José Crespo
Doris Favre
Roland Gysin
Christophe Inaebnit
Marc-Mair Noack
Sabine Rindlisbacher
Dominique Schütz
Simon Tschopp
Julia Wyss

Mise en pages

Audrey Chevalley
Florent Colliaud
(web et infographie)

Correction

Christiane Droz

Web et mobile

Loïc de Siebenthal

Permanence juridique

© 021 310 18 20

Tous les jours de 9 h à 13 h
Silvia Diaz (sd)

Sophie-Emilia Steinauer (ses)
Kim Vallon (kv)

Secrétariat de rédaction et marketing

Av. de la Rasude 2
CP 150, 1001 Lausanne
© 021 310 01 36

Tous les jours de 8 h à 17 h
Fax 021 310 01 39

www.bonasavoir.ch
E-mail: info@bonasavoir.ch

Alessia Berjano

Lidia Brandalise

Publicité

KI Média S.à r.l.
CP 150, 1001 Lausanne
© 021 310 18 21

CP 75, 8024 Zurich

© 044 253 83 53
anzeigen@kimedia.ch

Imprimerie

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

Editeur

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

Lectorat

416 000 (MACH Basic 2019-1)

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

Editorial

La force des consommateurs



Vous avez été nombreux à réagir à notre article sur les polluants présents dans notre organisme, révélés par des analyses effectuées sur les cheveux de vingt Suisses romands et alémaniques publié dans notre numéro de mai. Jusqu'à vingt-huit substances toxiques avaient été trouvées dans les cheveux d'une jeune Vaudoise de 16 ans, parmi lesquelles des insecticides, herbicides, plastifiants ou conservateurs.

Dans la foulée, des centaines de lecteurs ont souhaité participer à ce test, et accepté de partager les résultats avec nous. Dans quelques semaines,

le laboratoire avec lequel nous travaillons sera en mesure de dresser un premier bilan de cette récolte de données et d'en tirer des informations plus globales sur l'état de contamination de la population. Peut-être même des renseignements plus spécifiques liés à des régions ou à des comportements, que ce soit des habitudes alimentaires, des activités ou l'exposition involontaire à des produits nocifs, comme le révèlent beaucoup des tests que nous réalisons à longueur d'année (*lire en pages 6, 16 et 22*).

Cette collaboration avec nos lecteurs est une force: en soutenant nos actions, vous nous permettez de les mener et de pousser les entreprises à davantage d'égards face aux consommateurs. Vous êtes ainsi de plus en plus nombreux à utiliser l'application Nutriscan de *Bon à Savoir*, qui permet d'évaluer la qualité nutritionnelle d'un aliment transformé, mais aussi de comparer les produits de même nature pour faire le meilleur choix. Nous comptabilisons, à ce jour, plus de 30 000 articles vendus en Suisse.

A travers l'utilisation de cet outil, vous contribuez, vous aussi, à faire pression sur l'industrie agroalimentaire pour qu'elle revoie la composition de ses produits les moins équilibrés. Car le Nutri-score à l'origine de notre application n'est pas obligatoire en Suisse, ni d'ailleurs en Europe. Raison pour laquelle sept associations de consommateurs, dont *UFC-Que Choisir* en France ou *Test-Achats* en Belgique, lancent l'initiative citoyenne européenne Pro-nutriscore pour qu'il devienne sur tous les produits alimentaires dans l'UE (*lire en page 24*). Si seuls les ressortissants d'un pays membre peuvent parapher le texte, les binationaux en Suisse qui possèdent un passeport européen y sont aussi autorisés.

Pierre-Yves Muller
Rédacteur en chef



L'arnaque des sacs biodégradables

Appelés à disparaître, les sacs plastique à usage unique sont peu à peu remplacés par des versions en papier ou en tissu, mais aussi par des sachets biodégradables, censés se désintégrer. Or, ces derniers ne remplissent pas leur promesse, comme l'a montré une étude britannique, parue le 29 avril dernier dans la revue *Environmental Science and Technology*. Pendant trois ans, les scientifiques de l'Université de Plymouth ont évalué la dégradation de quatre genres de sacs: en plastique conventionnel, biodégradables, oxobiodegradables et compostables. Ils les ont placés sous terre, laissés à l'air libre ou encore immergés dans de l'eau de mer. Résultat, aucun ne s'est décomposé entièrement. Certains étaient même encore parfaitement capables de supporter de lourdes charges. A terme, tous finiront bien par se dégrader. Mais avec quel impact sur la nature? Dans le doute, autant privilégier les modèles réutilisables, notamment ceux en tissu ou en jute. sh



Bogdan Kurylo / i

Le coup du chat coincé

Sur le parking d'Ikea, à Aubonne (VD), une cliente s'apprête à démarrer. Elle est abordée par deux hommes qui affirment qu'un chat est coincé sous le véhicule. Elle descend, fait un tour rapide de sa voiture avant de reprendre le volant. Ce qui s'est terminé sans dommage pour cette sexagénaire est une arnaque bien connue. Dans d'autres situations, les malfrats prétextent un pneu crevé ou demandent leur direction en dépliant une carte géographique afin de distraire leur proie pour lui dérober des valeurs dans l'habitacle, décrit Pascal Fontaine, adjudant au sein de la Police cantonale vaudoise.

Si ce genre d'arnaques est en recul, la Police vaudoise a néanmoins enregistré 30 incidents en 2018. Les parkings urbains sont plus visés que ceux des centres commerciaux de la périphérie. Ikea constate une dizaine de cas chaque année sur son parking d'Aubonne. Si vous êtes victimes d'une telle escroquerie, même sans être blessés,appelez la police et informez le magasin pour qu'il puisse renforcer sa surveillance. sp

TOUCHE PAS À MES POUSSINS!

Vous êtes horrifiés à l'idée que les poussins mâles sont gazés ou broyés à peine sortis de l'œuf? Voici des initiatives qui leur réservent un destin meilleur.

→ **«La poule à deux fins»:** sous ce logo – lancé par Coop en 2014 – dix exploitations élèvent des femelles pour la ponte et les mâles pour l'engraissement. Les œufs sont vendus dans 150 succursales dont 30 en Suisse romande. Les poulets sont proposés entiers dans les grands supermarchés.

→ **«Coq en pâte»:** depuis le 1^{er} janvier 2019, les producteurs du label Demeter sont tenus d'élever un poussin mâle pour chaque poule pondeuse (de même race). Cela représente 10 000 poulets mâles. On les trouve auprès des éleveurs et dans certaines filiales de Migros et de Alnatura, principalement en Suisse alémanique.

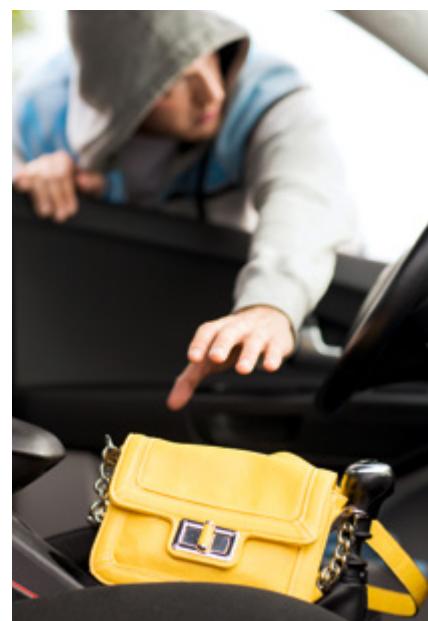
→ **«Henne und Hahn»:** lancé en 2016 par l'entreprise de commercialisation d'œufs bio Hosberg, ce programme promet qu'un poussin mâle est engrangé pour chaque poule pondeuse élevée. Depuis 2018, Aldi vend de tels œufs dans ses filiales. La viande peut être commandée en ligne sur gallina.bio (site en allemand seulement). sp



lilibooz / i

LES CFF FONT MARCHE ARRIÈRE

Le personnel de nettoyage des trains des CFF continuera de toucher des indemnités pour travaux pénibles, en 2019. Une solution a été trouvée entre l'entreprise et le Syndicat du personnel des transports (SEV). Les CFF voulaient supprimer, dès le début de l'année, cette allocation de 1.45 fr. par heure pour les employés chargés de décrasser les WC et d'effacer les graffitis. Le SEV avait immédiatement réagi à «cette attaque inacceptable qui dépasse tout entendement envers les petits salaires des CFF». La manière de verser l'allocation pour travaux pénibles dès 2020 fera l'objet d'autres négociations qui devront être terminées d'ici au mois de septembre. Pour le SEV, «cette allocation n'est pas que de l'argent, il s'agit aussi d'une reconnaissance bien méritée». De leur côté, les CFF assurent que le personnel de nettoyage ne subira aucune baisse de salaire. Environ 1000 employés nettoient chaque jour les trains. Dix millions sont investis chaque année par les CFF dans l'entretien des WC. ab



dolgachov / i

QUE FAIRE D'UN BILLET DÉCHIRÉ?

Que faire de son billet de banque quand il est déchiré? Rassurez-vous, il s'échange facilement, pour autant qu'on puisse juger de sa validité. Les banques ne sont toutefois pas tenues de rendre ce service, c'est la Banque nationale suisse (BNS) qui s'y colle. Elle remplace les billets détériorés dont elle peut constater l'authenticité, quand bien même le numéro de série serait illisible. Un fragment de coupure est aussi accepté lorsqu'il est plus grand ou égal à la moitié et qu'il comporte un numéro de série identifiable. Il est possible d'envoyer ses billets détériorés par courrier ou alors de se rendre à l'un des guichets de la BNS à Berne ou à Zurich ou encore à l'une des agences gérées par des banques cantonales pour le compte de la BNS. ab

Evitez de les mettre à la bouche!

CRAYONS DE COULEUR Les enfants les utilisent volontiers pour dessiner et ont parfois tendance à les mettre à la bouche. Ce n'est pas une bonne idée: notre test montre qu'ils peuvent renfermer des substances néfastes pour la santé! Jonas Arnold / seb

Attention! Les mines et les laques de certains crayons de couleur vendus en Suisse contiennent des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), des phtalates ou des amines aromatiques. Ces composés peuvent être cancérogènes, mutagènes ou reprotoxiques (*lire encadré*).

Ainsi, parmi les dix boîtes envoyées au labo, celle de Pelikan est la seule à ne contenir aucune substance indésirable recherchée. Dans toutes les autres, les experts en ont trouvé au moins une. Les quantités sont, il est vrai, moindres dans trois cas. En revanche, cinq marques ont été pointées du doigt pour des concentrations élevées (*voir tableau*).

Les composés nocifs peuvent être libérés par la sueur ou la friction et pénétrer dans le corps par la peau ou les muqueuses. Il faudrait donc que les enfants évitent de mettre les crayons à la bouche ou de dessiner sur leur peau! Et il serait judicieux qu'ils se lavent les mains après leur séance de coloriage.

PLUSIEURS LIMITES DÉPASSÉES

Dans le détail, les analyses des mines rouges et jaunes des *Stilnovo* de Giotto achetées chez Coop ont révélé des teneurs élevées en o-toluidine et en aniline. Ces amines aromatiques sont soupçonnées d'être cancérogènes et d'altérer le patrimoine génétique. Les crayons rouges et jaunes de Crayola et de Bellcolor, marque propre de Migros, étaient, eux aussi, fortement contaminés à l'aniline. Le rouge Bellcolor en renfermait ainsi 18 mg/kg, le record du test! La directive européenne EN71 prévoit pourtant une valeur maximale de 5 mg/kg pour cette substance. Le noir de la même boîte contenait, quant à lui, 5 mg/kg d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP).

Le crayon rouge de Caran d'Ache avait trop de benzanthracène, soit 0,43 mg/kg, alors que le label de sécurité GS en limite la teneur pour les jouets à 0,2 mg/kg. Des recherches ont montré que cet hydrocarbure aromatique polycyclique (HAP) est cancérogène chez les animaux. Certaines études suggèrent qu'il l'est aussi pour les humains.

Nous ne recommanderons pas non plus la boîte Prix Garantie qui est la seule du test à présenter une forte teneur en phtalates et, plus particulièrement, en phtalate de dibutyle (DBP), un plastifiant utilisé, entre autres, dans les peintures. Le DBP est classé comme toxique pour la reproduction et comme perturbateur endocrinien par le règlement REACH sur les produits chimiques de l'Union européenne.



Enfin, le labo a trouvé des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) en quantité moyenne (1 mg/kg) dans les mines jaunes, rouges et noires des *Evolution Triangle* de Bic Kids. Cette teneur est inférieure aux valeurs maximales, mais ces crayons ne conviennent néanmoins pas aux petits enfants qui sont susceptibles de les mettre à la bouche.

RETRAIT DES RAYONS

Caran d'Ache répond que ses produits ne sont pas des jouets et que les normes du label GS ne devraient

Crayons de couleur



MARQUE	PELIKAN	FABER-CASTELL	STABILO	STABILO
Désignation	Coloured pencils soft	12 colour pencils	Trio thick	Green trio
Acheté chez	Manor	Coop	Manor	office World
Prix payé	12.90 fr.	4.95 fr.	10.90 fr.	12.50 fr.
Nombre de crayons	36	12	12	12
Prix par crayon	0.36 fr.	0.41 fr.	0.90 fr.	1.04 fr.
Concentration de substances nocives:				
1. HAP¹	-	-	-	Faible
2. Phtalates²	-	-	-	Faible
3. Amines aromatiques³	-	Faible	Faible	Faible
Appréciation	Aucune trace	Concentration faible	Concentration faible	Concentration faible

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

¹ Teneur totale de 18 hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP): moins de 1mg/kg = concentration faible; 1,01 à 5 mg/kg = jusqu'à 0,1% = concentration faible; plus de 0,1% = concentration forte (valeurs max. dépassées)

³ Teneur jusqu'à 5 mg/kg = concentration faible; plus de 5 mg/kg = concentration élevée (valeurs



Shutterstock

donc pas s'appliquer. L'entreprise promet malgré tout d'interdire toutes les substances nocives à l'avenir. Elle serait déjà en contact avec ses fournisseurs de matières premières à ce sujet. Dans un tout récent courrier, Caran d'Ache nous a informés ne pas avoir trouvé de HAP dans les crayons rouges analysés après notre test. Ces derniers proviennent toutefois d'un lot différent du nôtre. Mais nous saluons le fait que l'entreprise nous ait envoyé le rapport d'examen.

Migros affirme que ses Bellcolor sont régulièrement inspectés et qu'aucune valeur élevée n'a, pour l'heure, été enregistrée. Fila, fabricant de Giotto, précise également traquer les amines aromatiques dans ses crayons de couleur. Selon l'entreprise, les tests n'ont jamais révélé de hautes quantités de résidus. Enfin, Coop écrit que les Prix Garantie ont respecté jusqu'ici toutes les valeurs limites. Néanmoins, le détaillant a décidé de les retirer des rayons jusqu'à ce que leur innocuité soit établie.

En détail

Les critères du test

Nous avons envoyé les dix boîtes à un laboratoire spécialisé. Les analyses se sont concentrées sur les mines et les laques des crayons jaunes, rouges et noirs qui sont connues pour être plus problématiques. Nos évaluations se sont basées sur les normes de sécurité de l'UE relatives aux jouets ainsi que sur celles du label de certification allemand GS (*pour Geprüfte Sicherheit*). Les experts ont traqué les composés suivants.

Pour les substances particulièrement problématiques, la limite est de 0,2 mg/kg.

2. Phthalates

Ils assouplissent les plastiques. Agissant comme des hormones, ils peuvent endommager le matériel génétique et altérer la fertilité. Le règlement REACH de l'UE établit une valeur limite de 0,1% pour les jouets.

3. Amines aromatiques

La directive européenne EN-71 réglemente la concentration en amines aromatiques pour les jouets. Ces dernières peuvent se détacher des colorants azoïques qui servent à teindre différentes matières. Certaines amines sont classées comme cancérogènes probables et d'autres comme cancérogènes avérés. La quantité maximale pour «les jouets qui laissent des traces», comme les crayons de couleur, est de 5 mg/kg.

1. Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)

Ils se forment lors de la combustion incomplète de matières organiques, comme le bois, le charbon et le pétrole. Ils polluent certains crayons au cours du processus de fabrication. Une partie des HAP sont cancérogènes. Le label GS a fixé une valeur maximale de 5 mg/kg pour les jouets.



BIC KIDS	GIOTTO	CARAN D'ACHE	CRAYOLA	PRIX GARANTIE	BELLCOLOR
Evolution Triangle Manor 6.90 fr. 12 0.58 fr.	Stilnovo Coop 6.40 fr. 12 0.53 fr.	12 Swisscolor Migros 12.50 fr. 12 1.08 fr.	Coloured pencils Franz Carl Weber 2.95 fr. 12 0.25 fr.	Crayons de couleur Coop 3.50 fr. 12 0.29 fr.	Crayons de couleur Migros 6.50 fr. 12 0.54 fr.
Moyenne — —	Elevée ⁴ — —	Elevée ⁴ — —	Faible Elevée	Elevée ⁵ Elevée —	Elevée — Elevée
Concentration moyenne	Concentration élevée	Concentration élevée	Concentration élevée	Concentration élevée	Concentration élevée

concentration moyenne; plus de 5 mg/kg = concentration élevée (valeurs limites dépassées). ² Teneur en DEHP, DBP et BBP limites dépassées).

⁴ Valeur limite en benzanthracène dépassée dans la mine rouge.

⁵ Valeur limite en chrysène dépassée dans la mine rouge.

Test réalisé en partenariat avec K-Tipp.



RESPONSABILITÉ LIDL RÉDUCTION DU PLASTIQUE



Pour nos pommes suisses, nous avons troqué les fonds de cageots en plastique contre une alternative en matériau recyclable:

cela nous permet d'économiser plus de 15 tonnes de plastique par an!



Plus d'informations sur: responsabilite-lidl.ch

Numériser ses vieilles photos

HIGH-TECH Tout le monde n'a pas le temps ou le matériel pour digitaliser d'anciennes photos tirées sur papier. Nous avons testé cinq applications qui permettent de le faire avec un smartphone. *Marc-Mair-Noack / yng*

Enve de partager un vieux album de famille ou de simplement protéger les photos du vieillissement? Il est alors temps de numériser les clichés convoités. Si un vrai scanner reste l'outil de référence, des applications permettent de digitaliser d'anciens tirages avec un téléphone portable.

L'avantage, c'est que l'opération est rapide, puisqu'il suffit de photographier les images avec son smartphone. L'application permet de les recadrer et propose des options de traitement. Mais il n'y a pas de miracle: les résultats obtenus ne peuvent pas rivaliser avec les performances d'un bon scanner. C'est généralement suffisant pour constituer un diaporama sur une tablette ou sur un ordinateur, mais pas davantage.

Le rendu est évidemment variable, sachant que la qualité de l'appareil photo du téléphone pèse lourd dans la balance. Pour optimiser le résultat, mieux vaut préférer la lumière du jour et capturer l'image aussi près que possible. Il s'agit alors de trouver la bonne position pour éviter l'ombre du smartphone et les éventuels reflets. A ce titre, les tirages mats posent fatallement moins de problème que les brillants.

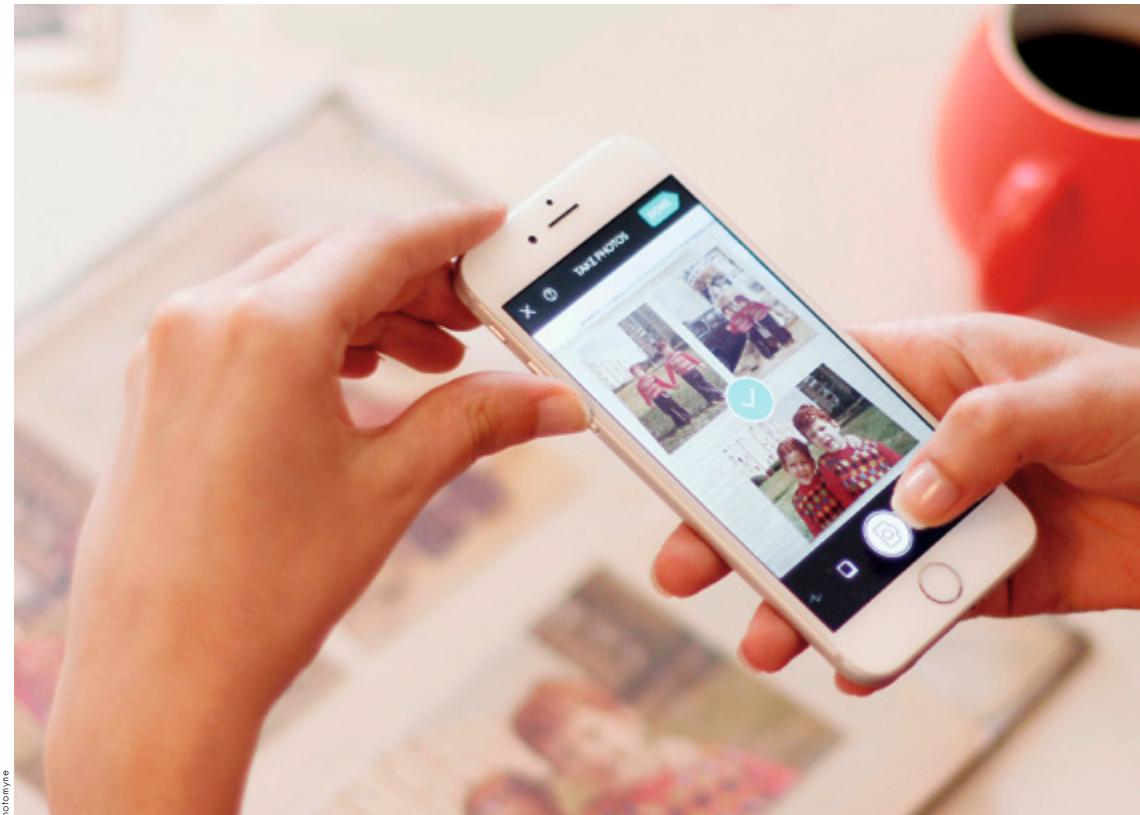
PHOTO SCANNER (PHOTOMYNE)



★★★★★

Pour Android et iPhone; 12 fr. par semestre.

Fonctions: en appuyant sur le déclencheur, l'application recadre automatiquement la photo. Les images déformées par des angles de prise de vue incorrects sont automatiquement redressées. En outre, les réglages proposent huit filtres de couleur (noir et blanc, lumière chaude, etc.), mais pas d'ajustement pour le contraste ou la saturation des couleurs. Les photos sont stockées dans le cloud Photomyne et peuvent être partagées avec d'autres utilisateurs.



Utilisation: en mode automatique, on obtient de bons résultats sans trop d'efforts. Les filtres de couleur sont faciles à utiliser. Mais il est préférable de désactiver la correction automatique des couleurs et de les réajuster manuellement si nécessaire.

PHOTO SCAN ET PHOTO EDITOR (QUISQUEE)



★★★★★

Pour Android; gratuit ou 1 fr. sans publicité.

Fonctions: les clichés déformés peuvent être corrigés manuellement. De nombreuses corrections de couleur et de luminosité sont possibles. Il y a également 17 filtres de couleur ainsi que plusieurs options de traitement (cadre, flou, etc.).

Utilisation: l'utilisation est globalement simple, mais la correction des images déformées demande du doigté. Dommage que les nombreuses options d'édition sont disposées de façon aussi confuse.

SCANNER D'IMAGE (ACCOUNTSTUDIO)



★★★★★

Pour Android; gratuit.

Fonctions: les clichés déformés peuvent être corrigés manuellement. Plusieurs corrections de couleur et de luminosité ainsi que trois filtres de couleur sont disponibles. L'inconvénient, c'est que les images ne peuvent être modifiées qu'immédiatement après la prise de vue et non après.

Utilisation: très simple, à l'exception de la correction manuelle des photos déformées qui est délicate.

PHOTOSCAN (GOOGLE PHOTOS)



★★★★★

Pour Android et iPhone; gratuit

Fonctions: l'application cadre automatiquement la photo. Elle essaie aussi de supprimer les reflets, pas toujours avec succès. A cette fin,

elle prend quatre clichés de différentes positions pour les combiner et former une seule image. Son point faible, c'est le manque d'outils d'édition.

Utilisation: très simple. Les points sur l'écran indiquent comment déplacer le téléphone pour prendre les quatre prises de vue.

SCANNER D'ALBUM PHOTO (UNFADE)



★★★★★

Pour iPhone; 7 fr.

Fonctions: en appuyant sur le déclencheur, l'application essaie de recadrer automatiquement la photo. Hélas, l'efficacité n'est pas toujours au top. Bon point pour les 26 filtres de couleur et la possibilité de corriger les distorsions manuellement.

Utilisation: il faut s'y reprendre parfois à plusieurs reprises pour que le recadrage soit bon. Sinon, l'application est facile à employer.

Si vous en profitez trop, il aura votre peau

SOLEIL Il est nécessaire à la vie, mais à doses modérées pour ne pas en payer le prix fort. «Bon à Savoir» rappelle quelques mesures de prudence essentielles, alors que les vacances d'été approchent à grands pas. *Sébastien Sautebin*

Un ami qui peut faire du mal

Si l'on s'expose trop au soleil, la sanction est immédiate: les rayons ultraviolets (UV-B) brûlent la peau, et c'est le coup de soleil assuré. Mais, à long terme, lorsque les excès ont été multiples, les conséquences potentielles sont bien plus graves. En effet, les cancers de la peau liés aux UV constituent la forme de cancer la plus répandue en Suisse, avec quelque 20 000 cas diagnostiqués chaque année, dont 2200 mélanomes. Ces derniers sont les plus dangereux, parce qu'ils peuvent former des métastases. «Lorsque la prise en charge se fait à un stade précoce, ils sont presque toujours guérissables», rassure toutefois Olivier Gaide, responsable des cancers de la peau au Service de dermatologie du CHUV. D'où l'intérêt d'inspecter régulièrement son corps, sans verser dans la parano. Le spécialiste recommande de le faire quatre fois par an, au changement de saison. Il est important de bien connaître sa peau, car on repérera plus facilement l'apparition d'une tache pigmentée suspecte ou des modifications parmi celles qui existent déjà.

A la bonne heure

Une stratégie essentielle, pour profiter de ses vacances estivales sans se transformer en écrevisse, est d'aménager ses journées intelligemment. Sachant que deux tiers des rayons UV atteignent la surface de la Terre entre 11 h et 15 h, «il faut, dans l'idéal, éviter d'être au soleil à ces heures-là, ou, au moins, entre 12 h et 14 h», note Olivier Gaide.

L'ombre constitue tout simplement la meilleure protection. On mangera donc judicieusement à l'abri d'un bâtiment ou à l'intérieur et on profitera, le cas échéant, de faire une petite sieste. On peut aussi visiter un musée quand le soleil est à son zénith et se balader avant et après. Ceux qui aiment la plage, la fréquenteront, par exemple, de 8 h à 11 h et l'après-midi, de 15 h à 19 h.

On ne passe pas entre les mailles!

Les habits constituent une excellente protection, sans qu'il soit nécessaire d'acheter des articles estampillés «anti-UV». Il suffit de choisir des vêtements avec des fibres fines et serrées. Pour en avoir le cœur net, regardez le tissu face à une lampe. Si les rayons lumineux ne passent pas, les UV non plus. Les couleurs foncées protègent mieux, mais emmagasinent plus de chaleur. Mieux vaut donc un vêtement plus clair qui protège un peu moins, mais qu'on mettra en vacances plutôt qu'un autre qui restera dans la valise. Autres astuces: une chemise à manches longues se retrousse facilement et permet aussi de protéger les bras.



Les têtes intelligentes se protègent

«Au CHUV, nous voyons beaucoup de personnes avec un cancer de la peau sur la partie haute des oreilles. Et nous en voyons encore davantage sur les scalps des chauves», confie Olivier Gaide. Le couvre-chef s'impose donc, qui plus est lorsque la tignasse est clairsemée. En toute logique, plus un chapeau est grand, plus il protège le visage, les oreilles et la nuque. Mais ici aussi le pragmatisme doit l'emporter: choisir avant tout un modèle qu'on portera vraiment.

Comme la peau, les yeux disposent aussi d'un capital soleil limité. En 2015, un test de *Bon à Savoir* sur les lunettes de soleil a fourni des résultats étonnamment positifs: les vingt modèles achetés dans les grandes surfaces ou chez les opticiens offraient tous une très bonne protection contre les UV. Même le modèle le meilleur marché qui était vendu moins de 20 fr.

Le plein de vitamine D

Nos apports en vitamine D ne proviennent de l'alimentation qu'à hauteur de 10% à 20%. Cette substance primordiale pour les os et les muscles est essentiellement produite par la peau sous l'effet du rayonnement solaire. Faudrait-il donc se laisser rôtir pour faire le plein de vitamines? Non! Une étude de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) démontre que, durant la belle saison, le temps d'exposition nécessaire pour produire les besoins journaliers en vitamine D est nettement plus court que celui à partir duquel on risque un coup de soleil!

«En été, à midi, la quantité de vitamine D est produite en moins de dix minutes», note l'OFSP, qui juge néanmoins préférable de prendre le soleil le matin ou l'après-midi. A 15 h, il suffit d'exposer son visage, ses mains et ses bras pendant dix minutes, alors qu'on ne risque le coup de soleil qu'après 30 à 90 minutes, selon sa peau. Au cours de l'été, une exposition normale suffit donc, sans avoir besoin de prendre des mesures particulières. L'étude de l'OFSP montre en revanche que, à la fin de l'automne, en hiver et au début du printemps, le soleil est trop faible. Le niveau en vitamine D de la population peut alors se trouver sous la valeur recommandée.

L'illusion de l'écran total

L'ombre et les habits restent les meilleures barrières contre le rayonnement. Les crèmes solaires ne devraient être considérées que comme un appoint. On gardera à l'esprit qu'elles n'offrent jamais un écran total, contrairement à ce que la publicité a pu prétendre. Un indice 20 arrête tout de même 95% des rayons UVB, le 30 en bloque 96,6% et le 50 en stoppe 98%. Mais ces valeurs reposent sur des mesures effectuées en laboratoire avec une quantité de 2 mg par cm² de peau. Dans les faits, la plupart des personnes en appliquent moins, d'où une protection réelle bien inférieure. Dans tous les cas, procédez à deux applications préalables successives en 15 minutes pour bien couvrir toutes les zones qui seront exposées et renouvez au minimum toutes les deux heures. Tenez compte de l'heure, de l'altitude, de la latitude et de votre peau.

Des doutes planent sur l'innocuité de certains composants. La Ligue suisse contre le cancer estime que, sur la base des connaissances actuelles, l'utilité des crèmes solaires l'emporte sur d'éventuels risques liés à leur utilisation. On évitera d'exposer les flacons à de fortes chaleurs et au soleil, car les sous-produits de dégradation peuvent être toxiques. Et, pour savoir si vous pouvez encore utiliser un ancien tube ouvert, examinez le produit: s'il dégage une odeur désagréable, contient des grumeaux ou n'est plus homogène, jetez-le.

zur Rose



UNE PERSONNE SUR DEUX PREND DES MÉDICAMENTS DE MANIÈRE INCORRECTE

Un risque inutile pour les patients

1,6 millions de personnes en Suisse prennent quotidiennement trois médicaments ou plus¹. Mais parmi elles, environ une personne sur deux le fait de manière incorrecte². Même si l'on est toujours très vigilant, le fait de prendre simultanément plusieurs médicaments différents constitue une source potentielle d'erreurs. Cela s'accompagne de risques considérables pour la santé. Une nouvelle solution constitue à présent un gage de sécurité.

On confond un comprimé avec un autre parce qu'ils se ressemblent. Ou bien, dans le tourbillon de la vie quotidienne, on prend son médicament trop tardivement. Les raisons pour lesquelles la prise d'un médicament se fait de manière incorrecte sont multiples. Le fait de ne pas bien observer son traitement a les conséquences suivantes: les Suisses mettent en danger leur propre santé, et, chaque année, génèrent inutilement de 6 à 11 milliards de francs de frais supplémentaires pour le système de santé.

Un emballage individuel pour chaque prise de médicament est un gage de sécurité

La solution intelligente DAILYMED simplifie considérablement la prise correcte des médicaments, augmentant ainsi grandement la sécurité des patients. Avec Dailymed, les médicaments sont conditionnés par moment de prise et répartis dans de petits sachets. Chacun de ces sachets est distribué dans le bon

ordre dans la boîte Dailymed, conformément à la prescription du médecin. Les patients ont juste besoin d'ouvrir le sachet et de prendre les médicaments qu'il contient selon les inscriptions sur ce même sachet. Le risque d'erreur est ainsi réduit à un niveau minimal.

Gratuit à partir de trois médicaments

À partir de trois médicaments différents que le patient doit prendre par semaine, la caisse d'assurance-maladie prend en charge les frais de ce service. Cette solution est économique, car seul le nombre de comprimés réellement prescrit est facturé.

Moins de gaspillage de médicaments

Selon les statistiques fédérales sur les déchets spéciaux, 970 tonnes de déchets médicaux ont été produites en 2017 et remises aux entreprises d'élimination des déchets par les pharmacies et autres entreprises. Il ne s'agit pas seulement d'un gaspillage de ressources précieuses, mais aussi de coûts

inutiles pour le système de santé: car une grande partie de ces déchets sont des médicaments qui sont soumis à l'assurance-maladie et aussi remboursés³.

Recommandé par votre médecin

Dailymed est un service proposé par la pharmacie suisse en ligne Zur Rose. Si vous avez des questions, des pharmaciennes et pharmaciens vous répondent via une hotline. Lors d'un sondage, trois médecins sur quatre affirment qu'ils sont ainsi plus sûrs que leurs patients vont prendre correctement les médicaments qu'ils leur ont prescrits⁴.



Appelez dès à présent Dailymed pour savoir si ce service vous est destiné à vous aussi. C'est avec plaisir que nous vous conseillerons.

Téléphone: 0800 488 012
Mail: info-dailymed@zurrose.ch
Informations complémentaires:
www.dailymed.ch



1,6 mio.

de Suisses sont atteints de plus d'une maladie et prennent souvent au moins trois médicaments par jour.

50%

d'entre eux ne prennent pas bien leurs médicaments.

88%

des patients recommanderaient la boîte DAILYMED.

Source: 1 Observatoire suisse de la santé (éd.). La santé en Suisse – Le point sur les maladies chroniques. Rapport national sur la santé, 2015. 2 Berben, L. & De Geest, S. (09/2012). Interventionen zur Verbesserung der Adhärenz. Clinical Updates, S. 32 ff. Studie von Haynes et al., 2008. 3 Office fédéral de l'environnement. (2017). Étude, déchets spéciaux. Lien: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/raum-umwelt/ressourcen/umweltindikatoren-system/emissionen-und-abfaelle/sonderabfaelle.html> 4 Heier KF et al: Tidskr Nor Laegefore (2007), 127(18): 2382-2385.

Les frais entrent en scène

BILLETS DE SPECTACLE Les options de livraison et de paiement des billetteries en ligne peuvent se payer cher. Le point sur les principaux prestataires. *Frank-Olivier Baechler*

Acheter en ligne sa place de théâtre, de concert ou de tout autre événement? Un vrai jeu d'enfant! Mais attention: si les options proposées sont souvent nombreuses, elles peuvent sensiblement grever le prix du billet. Nous avons donc comparé les prestations et les tarifs de six billetteries en ligne actives en Suisse (voir tableau).

Un constat s'impose: l'impression de son billet à domicile (ou le téléchargement sur un appareil mobile) reste le meilleur moyen d'éviter les frais supplémentaires.

L'envoi postal coûte, dans le meilleur des cas, 5 fr. par commande de billet(s) chez Ticketino. Fnac Tickets, un peu plus cher que ses concurrents, permet toutefois le retrait gratuit des sésames dans ses succursales. Ticketino, Starticket et Ticketcorner offrent cette option dans des points de vente partenaires (Manor, La Poste, etc.), mais la font payer.

Au-delà de la façon d'obtenir son billet, le mode de paiement a aussi son importance. Chez tous les prestataires, l'utilisation de la carte de crédit ou de l'e-banking

n'est pas taxée. L'option d'une facture électronique ou papier, quand elle est disponible, se paie entre 3.50 fr. et 7.50 fr. En cumulant ces frais avec ceux de l'envoi postal, la note peut rapidement prendre l'ascenseur. C'est ainsi que, chez Ticketmaster, l'envoi par courrier d'une commande réglée sur facture grimpe à 13.40 fr.

LE CAS VIAGOGO

Reste ce que les plateformes appellent les frais de service ou de réservation, que nous n'avons pas englobés dans notre tableau.

Généralement limités à quelques dizaines de centimes, ils peuvent parfois prendre l'ascenseur de manière déraisonnable et injustifiée. C'est le cas chez le tristement célèbre Viagogo, dans le collimateur de la justice dans plusieurs pays.

Le hic, pour le consommateur, c'est qu'il ne peut bien souvent pas choisir sa billetterie pour un événement donné, en raison de la politique d'exclusivité du marché. Il ne lui reste alors qu'à optimiser sa commande en optant pour les modes de livraison et de paiement les moins coûteux.

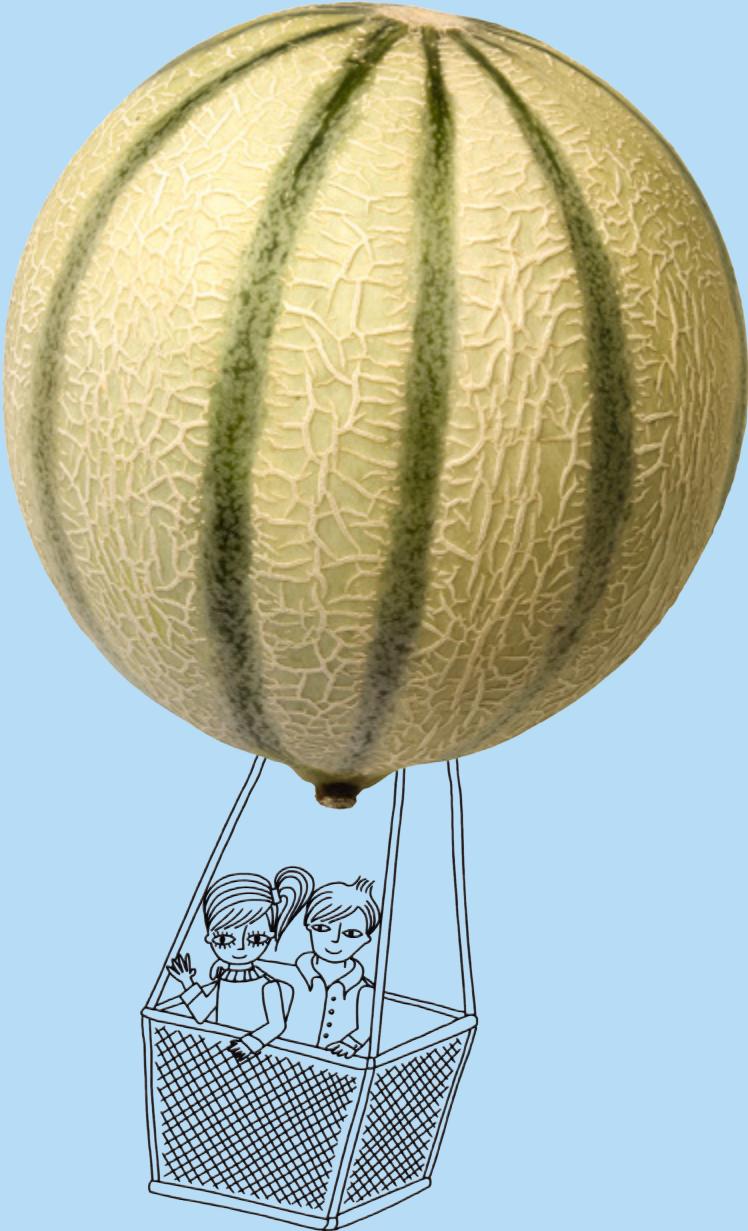
Frais de paiement et de livraison des billetteries en ligne

Mode de livraison	Mode de paiement	Fnac Tickets	Petzi Tickets	Starticket	Ticketcorner	Ticketino	Ticketmaster
Print@Home ou mobile ¹	→ Carte de crédit	0 fr.	0 fr.	0 fr.	0 fr.	0 fr.	0 fr.
	→ E-banking	n.d.	0 fr. ²	0 fr.	0 fr.	0 fr.	0 fr.
	→ E-facture	n.d.	n.d.	n.d.	3.50 fr.	n.d.	n.d.
	→ Facture	n.d.	n.d.	6 fr.	5 fr.	n.d.	7.50 fr.
Envoi postal en Suisse ¹	→ Carte de crédit	7.55 fr.	n.d.	5.50 fr.	5.90 fr.	5 fr.	5.90 fr.
	→ E-banking	n.d.	n.d.	5.50 fr.	5.90 fr.	5 fr. ²	5.90 fr.
	→ E-facture	n.d.	n.d.	n.d.	9.40 fr.	5 fr.	n.d.
	→ Facture	n.d.	n.d.	11.50 fr.	10.90 fr.	5 fr.	13.40 fr.
Supplément si retrait des billets dans un point de vente		0 fr.	n.d.	de 1 fr. à 5 fr. ³	de 1.50 fr. à 12 fr. ⁴	de 1 fr. à 5 fr. ³	n.d.

Classement par ordre alphabétique. Prestation non disponible = n.d. ¹ Frais de paiement et de livraison pour une commande, quel que soit le nombre de billets achetés.

² Par PostFinance uniquement. ³ Frais progressifs par billet, en fonction du prix de celui-ci. ⁴ Frais progressifs par commande en fonction du prix global de celle-ci.





DENNER
apporte de la fraîcheur à votre
sortie du week-end.

Maintenant, encore plus de fraîcheur au quotidien.

Une bulle dans le prix de l'eau

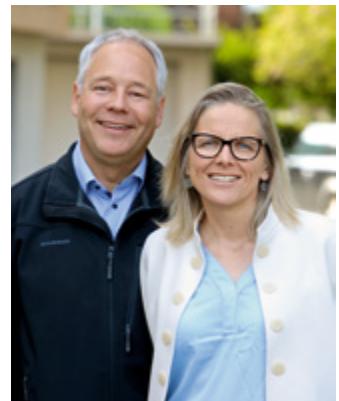
LITIGE La justice a donné raison à Caroline Ferrot et à Dominique Gonin qui ont contesté une facture d'eau à Concise (VD). La commune n'avait pas respecté la procédure en omettant de consulter Monsieur Prix. *Alexandre Beuchat*

Concise avait revu ses règlements sur l'eau en 2015, afin de financer la modernisation des infrastructures. Ceux-ci étaient toutefois entachés d'un vice de forme: ils avaient été adoptés par le Conseil communal avant que le Surveillant des prix ne rende ses recommandations. Or, les communes ont l'obligation de consulter Monsieur Prix avant de fixer le tarif de l'eau ainsi que celui de l'évacuation et de l'épuration des eaux usées.

«Au-delà du non-respect de la procédure, certains aspects du tarif n'étaient pas acceptables, ce que soulevait clairement le rapport de la Surveillance des prix. Les charges que faisait peser ce nouveau tarif sur les citoyens étaient excessives et certaines ne correspondaient pas à la consommation réelle», soulignent Caroline Ferrot et Dominique Gonin. Le couple a donc décidé de recourir contre sa facture d'eau 2016 qui avait gonflé de près de 70%, à 1757.10 fr.

«Des élus s'étaient d'ailleurs rapidement rendus compte du problème et avaient déposé une motion tendant à la modification immédiate du tarif adopté par le législatif», fait remarquer Caroline Ferrot.

ENTÊTEMENT DE LA COMMUNE
La facture du ménage a finalement été fixée par le Tribunal du canton de Vaud, selon les anciens tarifs, à 1040.80 fr. «Comme nos frais de justice



ont été entièrement remboursés, l'entêtement répété de la commune à ne pas respecter les procédures légales se traduit, en fin de compte, par des dépenses à la charge de la collectivité», déplore Dominique Gonin.

Le couple a été le seul ménage à voir sa facture réduite. Face au coût de la procédure, une quinzaine d'habitants ont renoncé à recourir auprès de la justice cantonale après avoir été déboutés par la Commission de recours. Quant à la commune, elle doit revoir son règlement.

Ne pas consulter Monsieur Prix constitue une violation du droit fédéral, de même que lorsque la commune décide de rejeter ses recommandations sans fournir d'explications. Même si cet avis est facultatif, la procédure n'en demeure pas moins obligatoire. Le but est de donner à l'autorité compétente toutes les informations nécessaires pour qu'elle puisse se prononcer en connaissance de cause.

10?

Circulation routière

LOI La maîtrise du Code de la route ne se cantonne pas à la connaissance des panneaux de signalisation. Voici un aperçu de quelques règles tout aussi essentielles. *Tiffany Bolema*

1. J'ai 25 ans et j'ai mon permis depuis deux ans. Puis-je enseigner la conduite à ma petite sœur?

Non. La personne accompagnant un élève conducteur doit être âgée de 23 ans au moins et détenir un permis définitif. Votre permis n'est que provisoire, puisque la période probatoire pour les jeunes conducteurs est de trois ans.

2. Quelles sont les règles en matière d'alcool, de stupéfiants et de médicaments au volant?

Si on applique la tolérance zéro pour les stupéfiants, le taux d'alcool limite est fixé à 0,5‰. En revanche, il n'existe aucune règle similaire pour les médicaments: chaque conducteur doit s'assurer que sa médication n'entraîne pas d'effets secondaires, en s'informant, au besoin, auprès d'un professionnel de la santé.

3. Qu'est-ce que j'encours si je ne respecte pas ces règles et que je suis contrôlé par la police?

Le droit suisse prévoit des sanctions à la fois administratives (amende d'ordre, retrait de permis, etc.) et pénales (amende, peine privative de liberté, etc.). Concrètement, la police pourrait vous soumettre à des tests d'urine ou de salive, voire à une prise de sang, vous interdire de reprendre la route et saisir immédiatement votre sésame. Un retrait de permis pourra ensuite être prononcé par l'autorité compétente. Selon la gravité des faits, vous risquez également des poursuites civiles et/ou pénales.

4. Un policier m'a fait passer un test d'urine, avant même de me soumettre à un alcootest. Est-ce légal?



Oui. Si des indices laissent présumer une incapacité de conduire qui ne semble pas liée – ou pas uniquement – à l'influence de l'alcool, il est en droit d'ordonner un contrôle d'urine ou de salive préliminaire. Le conducteur qui refuse d'obtempérer risque gros.

5. Un ami garagiste a remorqué ma voiture tombée en panne sur l'autoroute. Au lieu de prendre la sortie la plus proche, il a roulé jusqu'à son atelier et a été amendé. Est-ce normal?

Oui. Selon la LCR, les véhicules en panne ne peuvent être remorqués

que jusqu'à la prochaine sortie d'autoroute ou de semi-autoroute.

6. Mon père a 74 ans et veut absolument continuer de conduire. Il me semble pourtant que le permis a une durée limitée.

Non, elle est illimitée, à condition toutefois que le conducteur remplisse toujours certaines exigences, d'un point de vue physique et psychique notamment. La loi prévoit que, dès l'âge de 75 ans, les conducteurs sont convoqués tous les deux ans pour un test d'aptitude. Si le médecin

émet un avis défavorable, le permis leur est retiré.

7. En téléphonant avec mon portable en main au volant, je m'expose au minimum à une amende d'ordre de 100 fr. Et, si j'utilise un kit mains libres?

Ce n'est pas interdit, pour autant que toute votre attention soit vouée à la conduite. Un accident causé par une distraction peut entraîner des sanctions, telles que le retrait de permis ou une condamnation pénale.

8. Est-ce vrai que mon permis peut m'être retiré si je ne paie pas les impôts et les taxes de circulation de mon véhicule?

Oui, c'est possible. Le permis vous serait alors retiré pour une période adaptée aux circonstances, déterminée par l'autorité compétente.

9. Je veux acheter un vélo électrique à ma fille de 14 ans. Quelles règles devra-t-elle observer?

Ces engins entrent dans la catégorie des cyclomoteurs. La loi fait une distinction entre vélos électriques dits «légers» (jusqu'à 25 km/h) et «rapides» (jusqu'à 45 km/h). Votre fille devra avoir un permis spécial jusqu'à ses 16 ans, si elle opte pour un modèle «léger». Au-delà de cet âge, elle aura besoin d'un sésame uniquement si elle choisit un modèle plus rapide.

10. J'ai endommagé un panneau de signalisation à la suite d'une fausse manœuvre. Que faire?

Selon l'article 98 de la LCR, vous devez impérativement le signaler à la police, sous peine d'amende.

Elles n'ont pas la patate...

POMMES DE TERRE Elles sont contaminées par des métaux lourds et des pesticides. Notre test montre aussi qu'elles contiennent des quantités élevées d'une toxine naturelle, la solanine. *Sabine Rindlisbacher / ab*

La pomme de terre conserve une place de choix dans les assiettes des Suisses. Chaque année, nous en consommons en moyenne 45 kg par personne. Riche en féculé, elle possède une valeur nutritive élevée. Les façons de la cuisiner sont, en outre, presque aussi nombreuses que ses variétés. Mais nos chères patates recèlent des substances toxiques!

Nous avons examiné quinze échantillons, provenant de Suisse, d'Italie, de France ou de Chypre, dont le prix oscillait entre 1.50 fr. et 17.80 fr. le kilo. Les experts ont recherché la trace de plus de 500 pesticides, de métaux lourds et de solanine (*lire «Les critères du test»*).

AUCUN PESTICIDE DANS LE BIO

Résultat: un sachet sur deux est fortement à très fortement chargé en substances problématiques. Si les cinq produits bio sont exempts de pesticides, les dix autres renferment cinq composés nocifs. Deux sortes, vendues chez Globus, sont carrément gorgées de pesticides. Aucun produit ne dépasse toutefois les limites admises, lesquelles visent principalement l'agriculture et non la santé des consommateurs.

Les *Pommes de terre à raclette Naturaplan Bio* vendues chez Coop arrivent en tête du test. Ce sont les seules à décrocher la mention «bon». Les experts n'y ont identifié aucun résidu de pesticides et seulement de faibles quantités de métaux lourds et de solanine.

UN HERBICIDE CONTRE LA GERMINATION

Pour empêcher qu'elles germent pendant le stockage, les patates sont parfois aspergées de chlorprophame. Soupçonné d'être cancérogène, cet herbicide a été décelé dans neuf des quinze paquets! Or, il ne suffit pas de laver ou d'éplucher les tubercules pour le faire disparaître, car cette substance pénètre dans leur chair. En Allemagne, les pommes de terre vaporisées avec des inhibiteurs de germes doivent porter la mention «Traité après la récolte». Ce n'est pas le cas en Suisse où la limite maximale de résidus de chlorprophame a même été rehaussée de 5 à 10 mg/kg en 2006.

Les laboratoires ont également révélé, que tous les échantillons renfermaient des traces de métaux lourds. Les patates italiennes de Spar sont particulièrement problématiques puisqu'elles contenaient plus de cadmium que



DÉSIGNATION, VARIÉTÉ, FORME	PROVENANCE	ACHETÉ CHEZ	PRIX DU KILO	CONTAMINATION AUX PESTICIDES ¹	CONTAMINATION À LA SOLANINE ²
Pommes de terre à raclette Naturaplan Bio, Ditta, emballé	Suisse	Coop	3.40 fr.	Aucune	Faible
Raclette, Erika, emballé	Suisse	Aldi	1.49 fr.	Moyenne	Faible
Pommes de terre, Les Royales, en vrac	Suisse	Lidl	1.99 fr.	Faible	Moyenne
Primagusto Pommes de terre Baby, Princesse Celtiane, emballé	Suisse	Coop	6.00 fr.	Faible	Moyenne
Pommes de terre nouvelles non lavées, Annabelle, en vrac	Chypre	Globus	6.40 fr.	Moyenne	Faible
Bio Pommes de terre raclette, Vitabella, emballé	Suisse	Migros	3.20 fr.	Aucune	Moyenne
Naturaplan Bio Pommes de terre farineuses, Agria, emballé	Suisse	Coop	3.40 fr.	Aucune	Moyenne
Denner Pommes de terre farineuses, Challenger, emballé	Suisse	Denner	1.58 fr.	Elevée	Faible
Sélection Raclette, Gwenne, emballé	Suisse	Migros	2.90 fr.	Faible	Faible
Naturaplan Bio Pommes de terre, Victoria, emballé	Suisse	Coop	3.40 fr.	Aucune	Elevée
Bio Grenailles, Erika, emballé	Suisse	Migros	7.00 fr.	Aucune	Elevée
Chérie de Bayard, Chérie, emballé	France	Globus	17.80 fr.	Elevée	Elevée
Pommes de terre farineuses, variété pas déclarée, en vrac	Italie	Spar	4.94 fr.	Faible	Moyenne
Pommes de terre bleues, variété pas déclarée, en vrac	Suisse	Globus	13.90 fr.	Très élevée	Faible
Pommes de terre, Ratte, en vrac	France	Globus	13.90 fr.	Très élevée	Elevée

¹ 0 mg/kg = aucune contamination; jusqu'à 0,1 mg/kg = faible; 0,11 à 1 mg/kg = moyenne; 1,1 à 2 mg/kg = élevée; plus de 2 mg/kg = très élevée.

² 0 mg/kg = aucune contamination; 1 à 50 mg/kg = faible; 51 à 100 mg/kg = moyenne; 101 à 200 mg/kg = élevée.

³ Métaux trouvés: plomb, cadmium, cuivre, nickel.



En détail

Les critères du test

Des laboratoires spécialisés ont testé quinze échantillons de pommes de terre emballées ou en vrac provenant de Suisse ou de l'étranger.

Pesticides: les experts ont traqué la présence de plus de 500 substances utilisées pour lutter contre des organismes considérés comme nuisibles.

Solanine: les pommes de terre et d'autres plantes de la famille des solanacées, comme les tomates et les aubergines produisent cette substance au goût amer. Cette toxine se retrouve en quantité élevée dans les pelures, les germes et les points de bourgeonnement («yeux»). Résistant à la chaleur, la solanine ne disparaît pas lors de la cuisson.

Métaux lourds: un laboratoire a recherché des traces de plomb, de cadmium, de cuivre, de nickel et d'uranium. Ces métaux sont présents à l'état naturel dans les sols, mais sont également rejetés par la pollution atmosphérique ou l'agriculture. Selon plusieurs études, ces substances peuvent provoquer le cancer ou la maladie d'Alzheimer.

encadré «Comment réduire l'absorption de solanine»). Ce sont les tubercules très verts, en germination et abîmés qui contiennent de grandes quantités de cette toxine amère et indigeste.

Dans le cas d'une intoxication légère, la solanine peut provoquer maux de tête, diarrhées et vomissements. Lors d'un empoisonnement grave, elle peut causer de l'anxiété, des crampes et des troubles de la vision. Dans le pire des scénarios, l'insuffisance cardiaque, l'essoufflement et la paralysie respiratoire peuvent entraîner la mort. Mais le risque de décès d'une telle intoxication est cependant très faible. Les symptômes de l'empoisonnement se manifestent de quatre à dix-neuf heures après l'ingestion.

Selon l'Institut fédéral allemand d'évaluation des risques, un kilo de pommes de terre fraîches devrait contenir moins de 100 milligrammes de solanine par kilo (mg/kg). Or, quatre échantillons dépassent cette valeur. Les *Bio Grenailles* de Migros sont les plus chargées avec 180 mg/kg.

Pour l'heure, ni la Suisse ni l'Union européenne n'ont fixé de valeur maximale. Selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), cette substance est présente en quantités inoffensives dans les pommes de terre lorsqu'elles sont correc-

CONTAMINATION AUX MÉTAUX LOURDS ³	APPRÉCIATION
Faible	Bon
Faible	Satisfaisant
Faible	Insatisfaisant
Elevée	Insatisfaisant
Faible	Insatisfaisant
Faible	Insatisfaisant
Moyenne	Insatisfaisant
Très élevée	Mauvais
Faible	Mauvais
Moyenne	Mauvais

la limité autorisée en Suisse, et n'auraient donc pas dû être commercialisées. Cancérigène, le cadmium s'accumule dans le foie et les reins. Il pénètre aussi dans l'organisme par d'autres aliments, le tabac, la poussière domestique ou l'air que nous respirons.

Des teneurs élevées de nickel ont également été détectées dans les pommes de terre de Spar et les *Sélection Raclette* de Migros. Son ingestion peut provoquer de l'eczéma chez les personnes allergiques. Pour celles qui ne le sont pas, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) recommande une dose quotidienne maximum de 2,8 microgrammes par kilo de poids corporel. Pour un individu pesant 60 kg, ce taux est atteint en ingurgitant 300 g de pommes de terre de Spar ou 600 g des *Sélection Raclette* de Migros.

DE LA SOLANINE PARTOUT

L'autre constat, c'est la présence moyenne à élevée de solanine dans neuf des quinze échantillons. De mauvaises conditions de stockage sont favorables à la synthèse de ce glycoalcaloïde (*lire*

→ Suite de la page 17

tement produites et stockées. Il souligne aussi que les entreprises agroalimentaires sont tenues de procéder à des contrôles.

PLUS DE VIGILANCE CHEZ GLOBUS

Appelé à se prononcer sur nos résultats, Migros répond que la teneur en solanine ne fait pas l'objet de vérifications, car il s'agit d'une substance naturelle, qui n'est pas soumise à une limite légale. Ce qui vaut aussi pour le nickel. Coop dit suivre les recommandations de l'Institut fédéral allemand pour l'évaluation des risques au sujet de la solanine.

Face à ses mauvais résultats, Globus affirme qu'il va renforcer les vérifications à la réception des marchandises et contrôler immédiatement la qualité auprès des fournisseurs. De son côté, Denner souligne que la teneur en solanine peut augmenter sur les rayons en fonction de la température et de la lumière. Et d'ajouter que les pommes de terre vertes sont triées dans les magasins. Spar déclare que les patates italiennes que nous avons testées ne font pas partie de son assortiment standard. Enfin, Lidl constate que les valeurs enregistrées ne dépassent pas les limites légales.

Publicité



Conseils

Comment réduire l'absorption de solanine

Il est facile de réduire l'ingestion de solanine contenue dans les aliments. Voici huit astuces pour maintenir aussi bas que possible l'absorption de cette substance toxique.

- Entreposer les pommes de terre dans un endroit frais, sombre et sec.
- Les stocker à l'abri de la lumière.
- Ne pas les manger si elles sont vieilles, séchées, vertes ou truffées de germes.
- Ne pas acheter des pommes de terre verdâtres ou qui ont déjà germé.

- La solanine se trouve principalement dans la peau. Pour celles et ceux qui préfèrent consommer les patates sans les peler, choisir celles qui sont fraîches et en parfait état.
- Les pommes de terre plus petites ont tendance à contenir plus de solanine, car elles ont plus de peau par rapport au volume.
- Les jeunes enfants ne devraient manger que des pommes de terre pelées.
- Ne pas réutiliser l'eau de cuisson, car une partie de la solanine s'y diffuse.

Le prêt hypothécaire pour le plus bel endroit du monde.

Economisez CHF 2000 en souscrivant un prêt hypothécaire.

A la Banque Migros, nous nous consacrons entièrement à vous et à votre prêt hypothécaire. Vous bénéficiez d'un conseil personnalisé et profitez également de taux d'intérêt bas. Renseignez-vous dès maintenant sur banquemigros.ch/prethypothecaire.

Bonus de CHF
2000

BANQUE MIGROS

Elle fait toute la différence.

Sans porte, il s'emporte

SERVICE APRÈS-VENTE

Le fabricant Carthago a fait poireauter Gilbert Dubulluit pendant des mois avant d'annoncer qu'il ne pouvait pas lui livrer une nouvelle porte pour son camping-car. Le luxueux modèle n'avait pourtant que sept ans.

Sébastien Sautebin

«C'est du foutage de gueule pour un camping-car à 120 000 fr.!» Gilbert Dubulluit (*photo*), de Martigny (VS), n'a vraiment pas apprécié le Service après-vente de Carthago, fabricant de son véhicule. Et pour cause: à la suite d'un accident survenu au printemps 2018, notre lecteur a dû attendre plusieurs mois que l'entreprise allemande livre les pièces de rechange nécessaires, dont un portillon de soute.

Pire, il n'a jamais reçu la porte d'entrée latérale de l'habitacle (dite «cellule») destinée à remplacer celle qui était endommagée. En fait, près de cinq mois après la commande, Carthago a tout simplement annoncé qu'elle n'était plus livrable! Le carrossier de Gilbert Dubulluit est finalement parvenu à réparer l'objet, mais, à cause de cette interminable attente, le camping-car est «resté inutilisable toute la saison 2018», déplore l'infortuné propriétaire.

LA FAUTE AU FOURNISSEUR

Cette affaire de porte est d'autant plus surprenante que le *Chic E 149* est non seulement un véhicule haut de gamme, mais aussi un modèle récent acheté en Allemagne en 2011.

«Je peux comprendre Monsieur Dubulluit, concède Niek Lamers, du Service clientèle export de Carthago, mais il ne nous est pas possible de tout stocker. Avec les années, nous avons, par exemple, plus de 215 variantes de portillons de soute! Et comme il s'agit d'un véhicule ancien, la version commandée devait faire l'objet d'une production spéciale. Cela signifie que notre four-



Gilbert Dubulluit a un camping-car haut de gamme récent, mais certaines pièces de rechange ne sont plus disponibles.

nisseur fabrique une pièce unique que nous plaçons ensuite dans notre chaîne de montage pour être terminée. Le temps d'attente peut donc être long.» Et la porte latérale? «Il y a malheureusement, au fil des ans, des pièces qui ne sont plus disponibles, par exemple parce que nos fournisseurs ne peuvent plus nous les procurer. La loi nous oblige à livrer des pièces de rechange pendant deux ans en cas de défaut matériel. Mais contrairement à ce que l'on entend parfois, nous n'avons aucune obligation d'en fournir pendant dix ans.»

Des explications qui ne satisfont pas Alexandre Maury de l'atelier G'M Camper à Martigny (VS), le carrossier de notre lecteur: «De toute évidence, Carthago préfère vendre des véhicules neufs que de fabriquer des pièces de rechange! Ce qui me choque le plus, c'est que des marques moins prestigieuses arrivent à nous fournir, mais pas eux!» Le spécialiste admet toutefois un problème plus global: «Plus personne ne veut faire de stocks, car cela coûte trop cher. Mais, si une entreprise fonctionne de cette manière, elle devrait le signaler à sa clientèle.»

IL FAUT ÊTRE TRÈS PATIENT...

De son côté, l'entreprise Bantam-Wankmüller à Etagnieres (VD), qui a importé les pièces Carthago en Suisse pour G'M Camper, se

refuse à pointer du doigt l'entreprise germanique. «On ne peut pas dire qu'il s'agit d'un mouton noir par rapport aux autres fabricants, affirme le directeur Dan Wankmüller. Si vous avez le malheur d'endommager une pièce qui casse rarement ou si le fabricant a vendu toutes ses pièces, il y aura forcément des délais.»

Mais que penser de la porte latérale? «Le domaine du camping-car est différent de celui des automobiles: les modèles changent beaucoup plus vite, note Dan Wankmüller, mais il appartient aussi au revendeur de trouver des solutions.»

Le directeur de Bantam-Wankmüller estime ainsi qu'une porte d'un autre modèle aurait sans doute pu être installée: «En voyant le véhicule, nous aurions pu le déterminer, mais il n'a pas été amené chez nous. Lorsque nous avons annoncé à G'M Camper que la pièce en question n'était plus fabriquée, ils nous ont répondu qu'ils allaient s'arranger.»

Finalement, G'M Camper a pu réparer la porte. Quant au portillon envoyé, le fabricant s'est trompé en livrant une pièce gauche, alors que le camping-car a été endommagé sur sa droite. Pour Gilbert Dubulluit, «la croix est faite sur Carthago.»

Dans le détail

Obsolescence programmée?

En affirmant que la porte de son *Chic E 149* n'est plus disponible, Carthago pratique-t-elle une forme d'obsolescence programmée? La loi suisse ne définit pas cette notion, mais le code de la consommation français la décrit comme «le recours à des techniques par lesquelles le responsable de la mise sur le marché d'un produit vise à en réduire délibérément la durée de vie pour en augmenter le taux de remplacement». Dans le cas présent, la porte devait être changée en raison d'un accident et non pas parce qu'elle s'est cassée prématurément. D'autre part, considérer que Carthago ne fournit plus certaines pièces dans le but d'inciter ses clients à acheter un nouveau véhicule semble exagéré. «Il s'agit ici plutôt d'un Service après-vente défaillant du constructeur, et c'est un risque pour son image», estime Thomas Putallaz, président de l'association No obsolescence programmée Suisse.

DE QUI SE MOQUE-T-ON?

DATES FARFELUES

Manger des œufs périmés, c'est risqué. On comprend alors le désarroi de Véronique Métille face aux dates inscrites sur une boîte d'œufs achetée chez Denner, à Granges-Marnand (VD), le 25 novembre 2018: pondus le 11 novembre, à vendre jusqu'au 2 décembre, mais... à consommer jusqu'au 22 novembre.

«Denner peut donc vendre des produits périmés», s'étonne notre lectrice de Trey (VD). Légalement, la réponse est évidemment négative. La loi suisse interdit la vente d'aliments dont la date limite de consommation est dépassée. Même si le prix de l'article est réduit, ce qui, en l'occurrence, n'était pas le cas.

Sur les six articles achetés par le mari de Véronique Métille, ce jour-là, trois étaient pourtant passés de date. Parmi eux, du chocolat liégeois dépassé de plus d'une semaine. Le couple a immédiatement écrit à la filiale concernée. Il lui a transmis les codes-barres et les dates des articles ainsi que le ticket de caisse. Mais la succursale n'a jamais répondu. «Une excuse aurait été la bienvenue», regrettent les clients déçus. Bons joueurs, ils rappellent que le magasin avait fermé une semaine, puis rouvert la veille de leurs achats. Cela aurait-il participé à la confusion?

Contacté par nos soins, le discouter confirme que «des périodes avant, pendant et après une transformation sont intensives». Il soutient n'avoir jamais reçu de lettre et parle d'un cas exceptionnel. «En principe, le personnel contrôle chaque jour les dates de péremption des produits», ajoute-t-il. Pour la boîte d'œufs, il évoque une probable erreur d'impression sur l'emballage. Il regrette la situation et s'engage à envoyer un bon d'achat à nos lecteurs.

CHAPEAU!

NÉGOCIER, C'EST GAGNER

En janvier 2013, Véronique Kanceff Davidovic achète un lave-linge Hoover à 1 100 fr. En janvier 2019, l'appareil tombe en panne. La réparation des pièces électroniques défectueuses s'élève à 550 fr. Un montant que notre lectrice de Chêne-Bougeries (GE) estime trop élevé. Elle écrit à la direction Europe de la marque, qui accepte de réduire la note. C'est ainsi que 200 fr. plus tard, la machine fonctionne de nouveau. La Genevoise exprime son «entièvre satisfaction vis-à-vis de la maison Hoover et de son excellent Service après-vente.»

GÉNÉROSITÉ AIGUISÉE

Christian Golay s'est beaucoup servi de son couteau Victorinox en céramique. Tant et si bien que la lame a fini par se séparer du manche. Depuis son domicile situé au Lieu (VD), notre lecteur a alors pris contact avec le Service clients de la fameuse entreprise suisse, pour savoir si le couteau était réparable. Visiblement pas. Mais Victorinox n'a pas hésité à lui en faire parvenir un nouveau, gratuitement, dans la semaine et sans se soucier de la cause du problème. «Beau geste», s'est exclamé le client satisfait.

L'ART DE FIDÉLISER SA CLIENTÈLE

Pierre Schneider craque pour une chaise en cuir vendue 440 fr. chez Pfister. Nous sommes en 2015. Quatre ans plus tard, c'est le dossier du siège qui finit par craquer. Le dommage n'est pas réparable, et la garantie, désuète. Quelle n'est donc pas la surprise de notre lecteur genevois lorsque le Service clients de l'enseigne de meubles suisse lui propose une nouvelle chaise à titre gracieux. Histoire de saluer son statut de «bon client». sh

Publicité

Donnez un signal fort et œuvrez pour le bien!

Seul un quart de la population suisse rédige un testament. Les trois quarts restants ne saisissent pas cette opportunité de prévenir un litige et de donner un signal fort.

Connaissez-vous le montant global des sommes héritées par la population suisse?

Il n'y a pas de chiffres précis à ce sujet, mais il pourrait s'agir d'environ 70 milliards de francs par an.

C'est une belle somme...

...et pourtant seul un quart des Suisses rédige un testament. Les autres espèrent tout simplement que, d'une manière ou d'une autre, tout se passera bien.

Pourquoi devrais-je rédiger un testament? Le droit successoral n'a-t-il pas déjà tout réglé, de toute façon?

Si c'était vrai, il n'y aurait pas tant de litiges entre les héritiers. On peut dire qu'il y a des règlements précis qui clarifient la démarche, par exemple concernant la partie obligatoire pour les héritiers directs. Mais dans le même temps, la loi prévoit aussi une part dont on peut disposer librement. Pourquoi ne pas marquer le coup avec ce que l'on considère soi-même comme important et agir de manière

positive, en faisant un legs à une œuvre caritative? Qui plus est, le testament permet d'éviter des discussions désagréables entre les descendants.

Possible, mais qui, de son vivant, aimerait s'occuper d'organiser les conséquences matérielles de sa mort?

C'est une question légitime. Des sondages montrent que les trois quarts de ceux qui ont rédigé un testament ont trouvé cela très libérateur. Rédiger un testament serait donc, dans un certain sens, même bon pour la santé: cela permet de donner une visibilité aux choix personnels concernant l'existence ainsi qu'à ses objectifs et, par là même, de faire la paix avec soi-même et avec ce monde.

Cela dit, rédiger un testament, c'est certainement très compliqué.

Mais pas du tout. Il vous faut pour cela une feuille de papier et un stylo, car un testament doit être rédigé à la main. Sur le site www.myhappyend.org, vous trouverez

beaucoup de précieux conseils et des modèles. Plus les gens sauront que rédiger un testament en vaut la peine et que les organisations d'utilité publique peuvent être prises en compte dans leurs dernières volontés, mieux cela vaudra.

Quelle est la cause défendue par l'association MyHappyEnd?

Plus de 20 organisations d'utilité publique ont décidé d'œuvrer ensemble pour que l'on puisse parler ouvertement de sujets tabous comme la mort et l'héritage. Avec la quotité disponible, le législateur a volontairement aménagé une possibilité d'affirmer, dans le testament, une volonté personnelle. Celui ou celle qui en fait usage fait du bien et peut rendre quelque chose à la société. Je trouve que c'est une chose formidable!



Beatrice Gallin
Directrice de MyHappyEnd

«Rédiger un testament, c'est, dans un certain sens, même bon pour la santé: cela donne une visibilité aux choix personnels concernant l'existence.»

myhappyend.org

Mon testament pour un monde meilleur.

1. Le seitan, un ersatz de viande



Riche en protéines, c'est une pâte bien connue des végétariens qui se prépare facilement par soi-même.

Doris Favre, diététicienne diplômée

Si vous êtes allergiques au gluten, passez votre chemin! Popularisé par la vague végétarienne, le seitan est constitué principalement de gluten et d'eau. Cette pâte de «viande» végétale, fabriquée par des moines bouddhistes depuis des millénaires, peut être préparée facilement avec du gluten de blé (en magasin bio ou spécialisé) mélangée avec de l'eau. Sa texture, après cuisson, se rapproche de celle de la viande.

Si le seitan est si populaire chez les végétariens, c'est qu'il est riche en protéines. A poids égal, il en apporte autant que la viande.

En revanche, comme toutes les céréales, il est pauvre en lysine, un acide aminé essentiel. Pour améliorer la qualité de ses protéines, il doit donc être associé à des légumes secs riches en lysine: lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc. Ce complément peut être pris au cours du même repas ou dans la journée. Comme le tofu, le seitan est insipide. L'ajout d'épices est nécessaire pour le rendre goûteux. Au final, on pourra cuisiner burgers, brochettes, bolognaise... et même un émincé à la zurichoise.

Si on renonce à le préparer soi-même – ce qui serait dommage –, le seitan s'achète brut ou déjà cuisiné (nuggets, cordons-bleus, saucisses, etc.) dans des magasins diététiques ou certains supermarchés. On le trouve aussi sous l'appellation «protéines de froment». Il peut également être enrichi en vitamine B12 ou être associé à du tofu.



2. Pas si mauvais, le beurre de cacahuètes

Peu sucré, composé de bonnes graisses et de protéines, le beurre de cacahuètes mérite mieux que sa réputation.



Les arachides sont parfois écartées des apéros en raison de leur forte teneur en graisses (50%). Idem pour le beurre de cacahuètes. Même le Nutella paraît faire mieux, avec 30% de graisses. Pourtant, leur qualité nutritionnelle n'est pas comparable. D'un côté, le Nutella fait la part belle à l'huile de palme, néfaste pour la santé et l'environnement. De l'autre, l'arachide, est riche en acides gras monoinsaturés – qu'on trouve aussi dans l'huile d'olive – qui sont bénéfiques pour le système cardiovasculaire.

Autre différence de taille: le beurre de cacahuètes ne contient pas ou très peu de

sucré ajouté (au maximum 6% selon les marques) contre plus de 56% pour le Nutella! Enfin, il présente une teneur très intéressante en protéines (29% contre 6,3%). Ce n'est donc pas un hasard s'il entre dans la composition du Plumpy'Nut, un précieux aliment destiné à la renutrition des enfants victimes de la famine.

Concrètement, on évitera les produits bas de gamme, «enrichis» en huiles végétales diverses. Réaliser son propre beurre de cacahuètes est d'ailleurs une bonne option. Mais quoi qu'il en soit, c'est un produit qu'il convient malgré tout de consommer avec modération!

3. Au mois de juin, optez pour le violet!

La couleur intense des myrtilles, de la betterave ou de l'aubergine trahit une précieuse action antioxydante.

Le 14 juin, les femmes en grève arboreront des vêtements violets, la couleur traditionnelle des féministes. Inviter le violet dans son assiette est également une bonne idée. Cela permet non seulement d'apporter une note colorée, mais aussi de faire le plein d'antioxydants au passage! Dans les aliments, cette couleur est due à la présence d'anthocyanes, des pigments aux teintes bleu intense, noir, violet et rouge. Ces flavonoïdes ont une puissante action antioxydante et nous protègent des radicaux libres qui endommagent les cellules. En plus, ils régulent notre tension artérielle, ont un effet antimicrobien et retardent le vieillissement de nos cellules.

Au menu: myrtilles, cassis, cerises, mûres, raisin rouge, fraises, oignon rouge, bette-rave, chou rouge, aubergine...

Plus original, les pommes de terre à chair bleue comme la vitelotte ou, pour rester local, la bleue de Saint-Gall, une variété créée il y une vingtaine d'années en Suisse orientale. Ces pommes de terre violettes contiennent beaucoup plus d'antioxydants que les patates à peau claire. Leur texture farineuse convient particulièrement aux gratins, aux rösti comme à la purée.



Une seule paire pointée du doigt

GANTS DE MÉNAGE On leur demande de bien protéger nos mains, tout en étant résistants et confortables. Si la majorité des douze produits examinés remplit bien sa mission, un modèle a été jugé insatisfaisant. *Julia Wyss / chp*

Que ce soit pour les travaux ménagers, le jardinage ou le bricolage, l'utilité des gants en latex n'est plus à démontrer. Ces compagnons colorés, souvent recouverts d'une fine pellicule de coton à l'intérieur, protègent nos mains des agressions les plus diverses: détergents en tous genres, peinture, dissolvant et on en passe. Mais leur qualité est loin d'être uniforme. Certains sont difficiles à enfiler, inconfortables, glissants ou peuvent même contenir des substances peu recommandables.

Dans un premier temps, nous avons parcouru les rayons des grandes surfaces et des magasins de bricolage pour acheter douze paires en latex, dont le prix variait entre 75 ct. et 4.50 fr. la paire. Nous les avons confiées à un laboratoire spécialisé qui a examiné leur solidité, leur confort d'utilisation ainsi que leur composition (lire «Les critères du test»).

ÇA FROTTE ET ÇA CASSE

La mission première de tels gants est de protéger notre peau. Les

experts ont donc commencé par examiner leur résistance aux huiles minérales et végétales, aux dissolvants ainsi qu'à différents produits de nettoyage. La bonne nouvelle est que tous les modèles testés s'en sont sortis haut la main.

Une machine spécifique a ensuite simulé des frottements pour évaluer leur robustesse. A ce jeu-là, les M-Budget, les Versa Touch et les Obi Soft ont donné les meilleurs résultats en résistant à plus

de 100 frottements avant de se déchirer. Tous les autres ont rendu l'âme plus tôt.

Des gants de ménage doivent non seulement être solides, mais aussi offrir une bonne prise, tout en étant agréables à porter. Les experts du laboratoire ont évalué ces aspects

dans le cadre d'un test pratique. Ils ont manipulé des couverts, de la vaisselle, une éponge, une brosse et des chiffons et ont réalisé un test de rinçage en répétant exactement les mêmes mouvements.

Sur ce critère, les Vileda et Miobrill ont dominé la concurrence. Les testeurs ont estimé que leur adhérence était supérieure aux autres, surtout lorsqu'ils sont mouillés. Leur ergonomie et leur facilité d'ajustement ont également été bien notées, tout comme celles des W5 de Lidl. A l'inverse, les produits de Versa Touch, Hornbach, Ebnat et Keron Works sont rigides, glissants ou inconfortables.

RISQUE D'ALLERGIE

Les gants de ménage sont susceptibles de provoquer des allergies par la faute des protéines de latex qu'ils contiennent. Cela peut se traduire par une éruption cutanée accompagnée de démangeaisons et de rougeurs. Une réaction des muqueuses, une rhinite allergique ou de l'asthme peuvent également survenir.



LittleBee80_i



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	OBI	M-BUDGET	VILEDA	MOBRILL	W5	SÄNGER
Désignation	Gants de ménage Soft	Gants de ménage	Sensitive	Soft Touch	Household Gloves	Allround
Acheté chez	Obi	Migros	bauhaus.ch ³	Migros	Lidl	bauhaus.ch
Prix payé	1.95 fr.	1.50 fr. ¹	2.25 fr.	2.50 fr.	1.50 fr. ¹	1.50 fr.
Tailles disponibles	M, L	S, M, L	M, L	S, M, L	S, M, L	M, L, XL
1. Solidité	5.9	5.8	4.7	4.7	4.7	4.7
2. Tenue en main	4.6	4.2	5.2	5.1	4.8	4.3
3. Confort d'utilisation	5.0	4.9	5.3	5.4	5.4	4.8
4. Ergonomie/ajustement	4.9	4.9	5.2	5.4	5.0	4.6
Pénalité pour composants indésirables	—	—	—	—	—	—
Note finale	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.6
Appréciation	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Satisfaisant

Si la note est identique, classement selon le prix.



Gants de ménage

	OBI	M-BUDGET	VILEDA	MOBRILL	W5	SÄNGER
Désignation	Gants de ménage Soft	Gants de ménage	Sensitive	Soft Touch	Household Gloves	Allround
Acheté chez	Obi	Migros	bauhaus.ch ³	Migros	Lidl	bauhaus.ch
Prix payé	1.95 fr.	1.50 fr. ¹	2.25 fr.	2.50 fr.	1.50 fr. ¹	1.50 fr.
Tailles disponibles	M, L	S, M, L	M, L	S, M, L	S, M, L	M, L, XL
1. Solidité	5.9	5.8	4.7	4.7	4.7	4.7
2. Tenue en main	4.6	4.2	5.2	5.1	4.8	4.3
3. Confort d'utilisation	5.0	4.9	5.3	5.4	5.4	4.8
4. Ergonomie/ajustement	4.9	4.9	5.2	5.4	5.0	4.6
Pénalité pour composants indésirables	—	—	—	—	—	—
Note finale	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.6
Appréciation	Bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Satisfaisant

¹ Paquet contenant deux paires; ² Déduction d'un demi-point si la teneur en protéines de latex allergènes dépasse les 30 µg/g. Également

Eclairage**Des gants sans latex**

Composition Les personnes allergiques ont souvent des problèmes avec les gants renfermant du latex. C'est pourquoi de nombreux revendeurs en proposent en nitrile. Mais ces produits sont un peu plus chers.

Utilisation Choisissez la bonne taille lors de l'achat. Les gants de nettoyage doivent être confortables, mais pas trop grands. Ne les enfilez qu'avec les mains propres et sèches. Lorsque vous travaillez avec de l'eau, une bonne astuce est de retourner

l'extrémité des gants côté coude pour empêcher les gouttes de s'écouler dans les manches.

Transpiration Un revêtement intérieur en coton réduit la transpiration. Il est aussi possible de mettre des sous-gants de coton très fins.

Entretien Après utilisation, rincez les gants à l'eau tiède et suspendez-les pour les sécher. S'ils sentent mauvais, retournez l'intérieur et passez-les dans la machine à laver à une température maximale de 40° C.

Pour réduire les risques, le domaine médical limite la concentration en protéines de latex à 30 microgrammes par gramme ($\mu\text{g/g}$) de matière. En prenant cette valeur comme référence, le laboratoire a constaté qu'un seul article perçait ce plafond. Il s'agit des *Wonder Grip* de Hornbach dont la teneur s'élevait à 46 $\mu\text{g/g}$.

A la lecture de nos résultats, Coop a précisé que les Qualité & Prix devraient être remplacés par un nouveau modèle plus performant. Selon Kerbl GmbH, qui les

fabrique, les Keron Works *Protex* sont certifiés contre diverses substances, telles que les acides et les détergents alcalins. Ils conviennent donc aux produits de nettoyage agressifs grâce, notamment, à leur épaisseur importante (0,38 mm). De fait, cela expliquerait pourquoi leur ergonomie et leur facilité d'ajustement n'est pas leur point fort. De son côté, Promena, distributeur suisse de la marque Vileda, écrit que les *Sensitive* ne sont conçus que pour «le nettoyage de la vaisselle et les travaux fins».

En détail**Les critères du test**

L'Institut Hohenstein de Bönnigheim (D) et l'Institut Fresenius de Wörgl (A) ont examiné les douze paires de gants selon les critères suivants.

1. Solidité: les experts ont testé leur résistance aux graisses, aux huiles, aux solvants, aux nettoyants acides et alcalins ainsi qu'aux détergents contenant des agents de blanchiment. Pour ce faire, ils ont plongé les gants dans chaque substance pendant six heures.

Au terme de l'expérience, le laboratoire a examiné tous les produits dans le détail. Sont-ils encore fonctionnels? Se sont-ils rapidement dégradés? Ont-ils changé de couleur ou de forme au contact d'un liquide spécifique? Pour conclure, les spécialistes ont également évalué la robustesse des articles en les soumettant à un test de frottements.

2. Tenue en main: lors de cette première épreuve du test pratique, les experts

ont noté les douze paires de gants en nettoyant de la vaisselle. Assurent-ils une bonne adhérence des objets pris en main? Sont-ils étanches? A quel point font-ils transpirer les mains?

3. Confort d'utilisation: les gants sont-ils agréables à porter? Leur matière est-elle plutôt flexible ou rigide?

4. Ergonomie/ajustement: sont-ils trop larges ou trop étroits? Dans quelle mesure peut-on bouger les doigts à l'intérieur?

Composants indésirables: Il s'agit notamment des protéines de latex solubles et des adjungants de traitement, tels que le 2-MBT. Les protéines de latex sont susceptibles de déclencher des allergies. Le 2-MBT peut causer des réactions cutanées chez les personnes sensibles. La bonne surprise, c'est que les produits testés ne contenaient pas cette substance ou en petite quantité seulement.



Dominique Schätz

VERSATOUCH	LANDI	QUALITÉ & PRIX	KERON WORKS	EBNAT	HORNBACH
Gants Marygold Landi 4.50 fr. S, M, L, XL 5.9	Gants ménage duopack Landi 1.80 fr. ¹ S, M, L, XL 4.7	Super Clean Coop 1.95 fr. S, M, L 4.6	Protex Do it + Garden 1.25 fr. M, L 4.7	Gants multi-usage jumbo.ch ⁴ 1.75 fr. M, L, XL 4.8	Gants de ménage Wonder Grip Hornbach 1.90 fr. ¹ S, M, L, XL 4.7
3.9	4.5	3.9	3.8	3.9	4.2
3.4	4.2	4.2	3.9	3.9	3.9
3.6	4.6	4.3	3.6	3.6	4.3
-	-	-	-	-	0.5 ²
4.6	4.5	4.3	4.2	4.2	3.9
Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Insatisfaisant



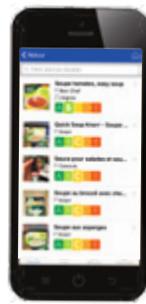
Ehimo_L

Les e-bikes cartonnent

Un sur trois. Telle est la proportion d'e-bikes vendus l'année dernière en Suisse, soit 111 661 exemplaires sur un total de 345 313 vélos. Un nouveau record, selon l'association Vélosuisse. Avec une augmentation des ventes de moitié, les VTT électriques ont enregistré la croissance la plus forte. Les e-bikes de route ne sont cependant pas en reste, avec une hausse de 15,4%. Conséquence de ces bons résultats: les ventes de vélos sans assistance ont connu une baisse marquée. Mais, comme un e-bike coûte en moyenne 3500 fr., soit trois fois le prix d'une bicyclette standard, le secteur a tiré son épingle du jeu. rg/sh

ET SI ON CONSIGNAIT LES EMBALLAGES?

Depuis le 15 mai dernier, les Parisiens peuvent acheter des produits de marque dans des emballages consignés et réutilisables. Cette nouveauté leur est proposée par Loop: une plateforme lancée par la société TerraCycle, spécialisée dans le recyclage. Le principe est simple: le client commande en ligne, puis, une fois les produits consommés, un transporteur récupère les emballages qui seront nettoyés et stérilisés avant d'être réutilisés. Présentée au Forum Economique Mondial de Davos, l'idée a convaincu 25 multinationales, parmi lesquelles Procter & Gamble, Nestlé, Unilever, Danone ou encore Coca-Cola. On trouve ainsi de la glace dans une boîte en métal, de la lessive dans une bouteille en verre ou du shampoing dans un contenant en aluminium. Après Paris, viendra New York. Puis d'autres villes encore, à commencer par Londres dans le courant de 2020. Si la démarche n'est pas désintéressée, son double objectif est louable: s'adresser à un large public – pas forcément sensible aux enjeux environnementaux – et éliminer les déchets à leur source. sh



INITIATIVE POUR LE NUTRI-SCORE

Sept associations de consommateurs dont *UFC-Que Choisir* (France) et *Test-Achats* (Belgique) lancent une initiative citoyenne européenne pour que le Nutri-score devienne obligatoire dans l'UE. Ce système, basé sur un code de cinq couleurs associées à une lettre, permet de connaître la qualité nutritionnelle d'un aliment transformé en un clin d'œil. Il aide ainsi les consommateurs à faire les bons choix et incite les industriels à revoir la composition de leurs produits les moins équilibrés.

L'initiative a besoin d'un million de signatures de ressortissants de l'UE pour aboutir. Si elle y parvient, la Commission européenne étudiera alors l'objet et y répondra officiellement. Elle pourra aussi, mais n'y est pas tenue, présenter une proposition législative. Dans ce cas, le projet devra être soumis au vote du Parlement et du Conseil européens.

En Suisse, l'application gratuite Nutriscan de *Bon à Savoir* permet de connaître le Nutri-score de plus de 30 000 aliments vendus dans le pays. seb

La Poste a la tête dure

«Comment faire comprendre une fois pour toutes à La Poste qu'on ne veut PAS de courriers promotionnels?» Marianne Farine a reçu ce printemps à son domicile delémontain, comme tant d'autres, un nouvel envoi du géant jaune l'encourageant à enlever l'autocollant «Pas de publicité». Avec, à la clé, la promesse de recevoir trois échantillons gratuits: du chocolat, du riz et trois cannettes de boissons... dans autant d'emballages, et donc, de déchets. Le géant jaune se justifie par la nécessité, pour les entreprises, d'acquérir de nouveaux clients. Il assure respecter l'autocollant et assumer le supplément Pro Climat en compensation du CO₂ généré par l'expédition. Selon la porte-parole Nathalie Dérobert-Felley, peu de gens ont protesté. Motus et bouche cousue, en revanche, sur le pourcentage de gourmands qui ont craqué pour le chocolat en renonçant au fameux autocollant. chr



Chevapong Prateep Na Thaibang_L



bent3_L

LE COCA RAPETISSE, MAIS PAS SON PRIX!

«Accro» au Coca Zéro, une lectrice de *Bon à Savoir* a eu la mauvaise surprise de découvrir que les bouteilles qu'elle achète sont passées, depuis avril, de 50 à 45 cl pour un coût identique. Cette manière de procéder «sans aucune information préalable aux clients est scandaleuse», s'insurge-t-elle. La réduction de la taille de l'emballage sans changement de prix est une technique classique pour augmenter les prix de manière cachée. Interrogés, les gros distributeurs affirment qu'ils négocient toujours fermement avec leurs fournisseurs pour faire baisser les prix des produits de marque. Migros «regrette» les changements de prix et de conditionnement décidés par Coca-Cola, mais souligne qu'il a pu adapter vers le bas le prix de vente des nouvelles bouteilles de 75 cl en pack de 6. Quant à Coop, il vient de lancer son propre produit meilleur marché *Happy Cola* d'une contenance de 50 cl. ab

Les LED s'invitent partout

ÉCLAIRAGE Après l'interdiction des ampoules à incandescence, place à la disparition imminente des halogènes. Cette évolution profite aux LED qui peuvent compter sur leur efficience énergétique et leur durabilité pour s'imposer sur le marché. Petit aperçu technique. *Christophe Inaebnit*

A quelques exceptions près, les ampoules électriques qui ne sont pas de classe énergétique A ou B n'auront plus le droit d'être vendues à compter du 1^{er} septembre 2019. Cette mesure sonne le glas de l'immense majorité des halogènes qui n'arrivent pas à atteindre ce niveau d'efficience. Les rescapés? Les ampoules fluocompactes – dites économiques –, les tubes fluorescents (néons) et, surtout, les LED.

L'OPTIMISME AU MENU

Ces nouvelles exigences légales vont se répercuter sur la consommation des ménages, sachant que l'éclairage représente en moyenne 12% de leur facture annuelle d'électricité. Pour celles et ceux qui sont équipés d'ampoules fluocompactes, la transition au LED représente un potentiel d'économie qui oscille entre 30% et 50%. En revanche, le gain sera élevé pour les foyers encore équipés d'halogènes, puisque les LED ont un rendement entre sept et quatorze fois supérieur: le remplacement d'une ampoule de 100 W, par exemple, représentera une économie annuelle d'une vingtaine de francs par an.

Hormis leur appétit mesuré, les LED sont souvent vantées pour leur durée de vie élevée. Il n'est pas rare de lire qu'elles peuvent durer plus de vingt ans. Ces estimations ne sont pourtant que des valeurs moyennes théoriques, souvent éloignées d'un usage réel. Des éléments, tels que le nombre d'allumages/extinctions ou le bon refroidissement de l'ampoule, ont une influence importante sur la durabilité des produits.

L'optimisme est également de mise sur l'équivalence de puissance indiquée par les fabricants. En prenant l'exemple d'une ampoule halogène G4 de 20 W, les emballages orienteront le consommateur sur une version LED de 2 W. Or, en examinant la puissance lumineuse – exprimée en lumens



(lm) –, on constate qu'on est parfois loin du compte: une bonne LED de 2 W produit entre 200 et 230 lm, alors que l'halogène de 20 W génère entre 350 et 400 lm. Il est donc pertinent de se fier aux lumens affichés plutôt qu'à l'équivalence avancée par les fabricants.

ADAPTATION SOUVENT AISÉE

Sur le plan technique, la transition aux LED pose relativement peu de problèmes sur la majorité des luminaires. Voici quelques points à prendre en considération.

→ **Luminaire classique (sans variateur):** moderniser une lampe de chevet ou un abat-jour de salon équipé d'une ampoule standard (culot E27 ou E14) est simplissime. La seule contrainte, c'est de trouver la forme (ronde, allongée, etc.) adaptée.

→ **Luminaire à basse tension:** on utilise des ampoules dont la tension est réduite de 230 V à 12 V par un transformateur ou un module électronique. En présence d'un transformateur, le LED pose rarement des soucis. En revanche, les modules électroniques ne sont souvent pas prévus pour fonctionner

avec des ampoules consommant aussi peu. Il est alors possible que les LED clignotent ou ne s'allument carrément pas. La parade consiste à changer l'alimentation de la lampe (entre 80 fr. et 100 fr.).

→ **Luminaires à variateur:** un module électronique permet de régler l'intensité lumineuse. Il est donc indispensable de choisir une ampoule LED qui soit compatible avec cette technologie en examinant les informations figurant sur l'emballage. Le variateur peut néanmoins poser des problèmes s'il est conçu pour des ampoules d'une puissance plus élevée (au minimum 20 W). Un clignotement peut se produire, voire l'impossibilité d'éteindre la lumière. Il sera alors nécessaire de faire remplacer le variateur pour un coût d'environ 80 fr.

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

Précautions

Gare aux LED intégrées!

A l'achat d'un nouveau luminaire LED, mieux vaut être attentif à la façon dont il a été construit. Sur certains modèles, les LED ne se présentent pas sous la forme d'ampoules qu'on peut remplacer, mais sont intégrées ou soudées sur des modules de la lampe. Même s'il est vrai que les diodes ont une durée de vie souvent élevée, une telle conception ne favorise pas la réparabilité. Lorsqu'une LED flanche, il est alors nécessaire de faire appel à un technicien pour la remplacer. Mais, parfois, l'intervention est si complexe et/ou coûteuse, que le luminaire est condamné à être jeter.



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

Service intégral avec garantie de satisfaction

Garantie petit prix de 5 jours

Droit d'échange de 30 jours

Service rapide d'installation et de livraison

Prolongations de garantie

Louez au lieu d'acheter

Service de réparations rapide

Testez avant d'acheter

Nous n'avons pas le produit, pas de souci

Analyse compétente du besoin et excellent conseil

Tous les appareils en comparaison directe

Votre spécialiste pour tous les appareils électroménagers



399.–

au lieu de 499.–

-100.–

Purificateur d'air toute l'année / Fonction ventilation supplémentaire pour l'été

**dyson Pure cool link Turm
Purificateur d'air /
Ventilateur**

- Filtre Hepa inclus pour combattre les allergies et les polluants
- Pas d'hélice – fort débit d'air
- Incl. télécommande

No art. 345203



99.90

au lieu de 199.90

50%

**PRIMOTECQ BBQ 100
Gril à gaz**

- 2 brûleurs avec 6,3 KW
- Tablettes latérales rabattables

No art. 251047



39.90

Garantie petit prix

Vainqueur du test de Kassensturz 28.8.2018



REMINGTON MB4125

Rasoir pour la barbe

- 11 longueurs de coupe (0.4 –18 mm)
- Jusqu'à 40 minutes d'autonomie No art. 106412



79.90

Garantie petit prix

Exclusivité
FUST

Ktipp
Testsieger
Vainqueur / Vincitore

K-Tipp Test Nr. 14/2018

PHILIPS GC4527/01

Fer à repasser

- Réglage automatique de la vapeur avec vapeur adaptée pour chaque type de vêtement No art. 348810



Faites le pas vers la simplicité

Avec Retraites Populaires Entreprises, nous prenons en charge votre prévoyance professionnelle. Grâce à plus de 100 ans d'expérience dans la prévoyance en Suisse romande, nous avons les spécialistes pour répondre à vos besoins, quelle que soit la taille de votre entreprise. Ainsi vous avez un partenaire sur qui compter.

Plus d'informations sur retraitespoppulaires.ch/entreprises

Retraites Populaires **Entreprises**



Garder la ligne, sans renoncer à se faire plaisir

DIÉTÉTIQUE Savourer de bons petits plats sans prendre de poids, c'est possible en choisissant et en dosant les aliments: la preuve par un mois de recettes.

Claire Houriet Rime

Pas de quartier pour s'attaquer aux bourrelets disgracieux accumulés pendant l'hiver. On commence souvent un régime en supprimant la moitié des aliments du frigo... pour foncer sur le chocolat et reprendre les bonnes vieilles habitudes dès qu'on a perdu un peu de poids. Bonjour l'effet yoyo: les kilos perdus réapparaîtront aussi vite!

Notre guide «Gardez la ligne», écrit par Christian Chevrolet et réactualisé en 2018, propose une autre approche. Nous le complétons cette année avec un volet pratique. Le principe est simple: en mangeant de tout, sans se priver, mais en respectant la sensation de satiété et en veillant à la qualité nutritionnelle des aliments, on retrouvera la ligne à long terme. La démarche se base sur trois règles.

→ **1.** Réapprendre à écouter les signaux de la faim et de la satiété pour manger avec modération.

→ **2.** Repérer les aliments sains et ceux qui le sont moins.

→ **3.** Bouger davantage et régulièrement.

Pour faciliter cette approche, nous avons attribué à chaque aliment une couleur selon sa qualité nutritionnelle (*voir ci-contre*).

Cette gamme arc-en-ciel est la base de la méthode *PanMetron* (en grec: «De la mesure en tout». On trouvera la liste de quelque 2400 aliments avec leur couleur respective sur le site bonasavoir.ch/panmetron.

Reste à trouver les menus adéquats pour respecter ces règles sans manger tous les jours de la salade: c'est un jeu d'enfant avec le nouveau guide du même auteur «Gardez la ligne, les recettes» (com-



LES COULEURS PANMETRON

- A** Vert foncé pour les aliments peu calorifiques et essentiels pour l'organisme (la plupart des fruits et les légumes).
- B** Vert clair quand le nombre de calories augmente ou que la qualité nutritionnelle est un peu inférieure. C'est le cas de certains fruits (comme la cerise ou le raisin) et des pâtes.
- C** Jaune quand la densité énergétique est plus importante pour un bilan nutritionnel correct, voire plutôt bon. La baguette de pain ou le jambon de Parme sont ainsi à consommer avec modération.
- D** Quand la couleur passe à l'orange, l'aliment est calorifique mais son apport reste correct. On pense aux fromages ou aux jus de fruits.
- E** Rouge enfin pour la mayonnaise, la plupart des huiles, la charcuterie ou le chocolat, qui affichent beaucoup de calories sans forcément faire de bien... sauf au palais. A déguster, mais avec retenue.

mande en page 36), qui propose des plats savoureux, du petit-déjeuner au repas du soir, pour un mois. En collaboration avec le site koocook.ch, l'apport énergétique de chaque assiette est indiqué avec précision pour une personne et ce, sans dépasser 2000 calories par jour.

Cet apport correspond approximativement aux besoins quotidiens d'une femme avec un poids standard, tandis que ceux d'un homme tournent autour de 2200 à 2500 calories. Le guide indique également comment déterminer ses besoins énergétiques en fonction de son poids et de son activité physique.

LA COMBINAISON GAGNANTE

Chaque jour, plusieurs options sont proposées pour diminuer le bilan énergétique journalier de 2000 à 1500 calories. Il faudra alors faire l'impasse sur le dessert, le goûter ou réduire la portion de viande à midi.

Les recettes commencent avec la liste des ingrédients, chacun avec sa couleur *PanMetron*. Et on trouvera, pour chaque jour, le bilan *PanMetron* correspondant à la composition des menus. La combinaison judicieuse des aliments permet ainsi d'obtenir une étiquette verte pour la journée même si on s'est autorisé une crème brûlée au dessert!

En préparant les repas indiqués, on arrivera, à la fin du mois, à l'objectif fixé: garder la ligne ou perdre un peu de poids. On aura également acquis de nouvelles habitudes alimentaires, en apprenant à manger sainement tout en se régalaient et ce, sans renoncer à rien.

Car la carte des mets propose, certes, l'incontournable pamplemousse en guise de dessert après un

repas de midi copieux, mais elle affiche aussi un saucisson de Morteaux, une assiette de pâtes et même une crème brûlée: à vos fourneaux!



Voyager en prenant son temps

CYCLOTOURISME Découvrir l'Europe au rythme des caravanes, c'est un luxe à portée de pédales. Une fois l'itinéraire préparé, il ne reste qu'à savourer les étapes. *Claire Houriet Rime*

La Suisse occupe une position privilégiée pour découvrir l'Europe à vélo, quitte à prendre le train pour rejoindre le point de départ. Des bords de la Loire à ceux du Danube, en passant par le tracé reliant Munich à Venise, l'important est d'adapter le voyage à sa condition physique et au temps à disposition.

1. Un itinéraire adapté

Première précaution: tester le matériel et les mollets avant le départ. En Suisse, le site suissemobile.ch donne toutes les informations utiles pour concocter des week-ends de préparation. Si on prévoit de partir à plusieurs, une excursion commune permettra d'évaluer la condition physique de chacun.

Au niveau européen, les itinéraires longue distance sont regroupés sur la plateforme eurovelo.com. Deux d'entre eux traversent la Suisse: l'EuroVelo 6 relie l'Atlantique à la mer Noire en longeant notamment la Loire, le Rhin et le Danube. Il est intégralement balisé. La signalétique de l'EuroVelo 5, qui va de Canterbury à Rome sur les traces de la Via Francigena, est plus hasardeuse. Les EuroVelos 15 et 17 qui longent le Rhin et le Rhône partent toutes deux d'Andermatt.

Cibler ensuite les recherches selon le pays de destination, par exemple francevelotourisme.com, bicitalia.org, eurovelo.at (Autriche) ou ADFC.de (Allemagne). Généralement, l'Allemagne et l'Autriche sont exemplaires pour le balisage et la sécurité des tracés, un critère de poids si on voyage en famille. Un cycliste de condition moyenne parcourt sans problème 50 km par jour à raison de 15 km/h. Les étapes ne devraient guère être plus longues avec un vélo à assistance électrique. Compter encore 10% de plus que la distance officielle pour tenir compte des détours, des visites et des autres trajets vers les hébergements. Il est prudent de ne pas prévoir trop de dénivelé au début.

3. Rustines et pèlerine

Préférer un deux-roues polyvalent muni de porte-bagage aux gros pneus d'un VTT, guère efficaces sur les revêtements lisses. Quant aux vélos de course, leur cadre n'est pas assez robuste pour être chargé et les roues trop fragiles sur des tronçons non asphaltés. Pour les longues étapes, choisir un guidon papillon qui permet de changer de posture. On peut aussi équiper un guidon droit de *bar-ends* qu'on appelle communément «cornes».

Un service complet s'impose avant le départ, car une chambre à air usée rendra vite l'âme. Il vaut aussi la peine d'investir dans des pneus anticrevaison. On emmènera encore une pompe fiable, un kit de réparation et un antivol suffisamment long pour attacher l'engin à une barrière.

Besace de guidon et sacoches à cliquer au porte-bagage s'imposent pour que les bagages pèsent sur la bicyclette et pas sur le dos. Si on loue un vélo sur place, insister pour obtenir un cadre correspondant à sa taille. Un porte-gourde permettra de s'hydrater en tout temps. Ne pas oublier d'emporter aussi des biscuits secs et des barres de céréales au cas où il faut faire l'impasse sur un repas.

Le principal danger étant de passer inaperçu sur la route, on choisira un maillot de couleur vive ou un gilet fluo léger. Un sous-vêtement rembourré évitera les frottements sur les zones sensibles. Casque, cape de pluie et chaussures fermées compléteront l'équipement. En été, un tube de lessive évitera de s'encombrer inutilement, à condition de renoncer aux vêtements en coton, très longs à sécher.

2. Ne pas perdre le nord

Si on possède un GPS, on téléchargera le parcours avant le départ. Les applications gratuites, telles que maps.me ou mapy.cz fournissent des cartes détaillées à enregistrer quand on est connecté à un wifi pour ne pas entamer son forfait de données. Elles indiquent aussi les lieux d'intérêt et les hébergements. Un support imperméable fixé au guidon permettra alors d'utiliser le smartphone comme un GPS dans les villes.

En France, le Guide du Routard a lancé une série consacrée au cyclotourisme. Dans les pays germanophones, les Editions Esterbauer ou Kompass éditent des brochures et des cartes détaillées à grande échelle; elles seront précieuses même si on ne sait pas l'allemand. On y trouvera aussi les lieux d'intérêt et des possibilités d'hébergement qui ne figurent pas sur les plateformes touristiques habituelles.



4. En train et en avion

Si on veut rejoindre le point de départ en train, il faudra prendre sa monture avec soi. Le transport d'un vélo démonté et emballé dans une housse est gratuit en Suisse et à l'étranger, mais cette option n'est toutefois guère réaliste quand on emmène encore des bagages.

Mieux vaut donc embarquer son deux-roues tel quel. Un billet international pour bicyclette coûte 20 fr., réservation comprise. Dans les pays limitrophes, on peut embarquer sur les trains régionaux ou directs. En France, les vélos voyagent gratuitement sur les trains TER, mais l'accès aux TGV internationaux et aux rames à deux étages leur est proscrit, à l'exception de l'Eurostar (40 €). En Allemagne, on peut les transporter sur les trains intercités (9 €, réservation obligatoire), régionaux (tarifs variables), mais pas sur les ICE au départ de Bâle, par exemple.

Vers l'Italie, des places sont disponibles sur le convoi qui relie Genève à Venise en passant par Milan. L'accès aux vélos est en revanche interdit sur toutes les Freccia et les Intercitys de la Péninsule, mais on peut les embarquer sur les liaisons semi-directes reliant, par exemple Turin ou Milan à Brigue.

Quant aux trains de nuit, ils sont désormais interdits aux deux-roues. Si on préfère l'avion, un vélo sans assistance électrique peut voyager en soute. Il faut alors l'indiquer au moment de réserver son billet et l'emballer dans un carton à l'aéroport (30 fr.). Prévoir suffisamment de temps pour dévisser les pédales, descendre la selle et aligner le guidon sur le cadre avant l'enregistrement. Compter entre 80 fr. et 92 fr. pour un vol intraeuropéen sur Swiss et 64 fr. chez easyJet.

5. Un abri pour la nuit

De nombreuses agences concoctent des excursions clés en main, avec ou sans accompagnants. Elles fournissent les deux-roues, réservent les hébergements et assurent souvent le transport des bagages. Des voyageurs proposent même des croisières au fil de l'eau pour retrouver chaque soir sa cabine.

Les cyclistes à l'esprit d'aventure chercheront eux-mêmes un toit pour la nuit. En haute saison, il est prudent de réserver les premières étapes à l'avance, surtout si on voyage à plusieurs. On demandera à mettre le vélo à l'abri et en lieu sûr jusqu'au lendemain.

Si on opte enfin pour le camping, il vaut la peine d'investir dans un équipement aussi léger que possible en se limitant à l'essentiel: tente, sac de couchage, natte autogonflante, petit réchaud et vaisselle légère.

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

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

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

 **PAR TÉLÉPHONE**
021 310 18 20

 **PAR ÉCRIT**
Bon à Savoir, Service juridique
CP 150, 1001 Lausanne

 **EN LIGNE**
Formulaires sur www.bonasavoir.ch
Contact → Le service juridique

Joindre copie des pièces utiles.

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

1. Prix mini, surprise maxi...

ACHATS «J'ai acheté une trentaine de petits accessoires pour les cheveux sur internet. Le prix affiché était de 0,01 fr./pièce, mais le vendeur m'annonce que c'était une erreur d'affichage. Ne puis-je pas exiger qu'on me facture le prix qui était annoncé?»

Un vendeur est en droit de refuser d'appliquer le prix indiqué si celui-ci était faux, pour autant que l'erreur soit notable. Juridiquement, il faut donc que le montant soit manifestement en dessous des standards pour que le commerçant puisse refuser d'appliquer le prix affiché. Le cas d'école est celui de la bague annoncée dix fois en dessous de la somme réelle en raison d'un zéro manquant.

S'agissant de menues marchandises vendues sur internet, la réponse est plus nuancée. En effet, les sites «bazar» proposant un peu de tout à tous les prix sont aujourd'hui légion sur la toile. De petits élastiques pour cheveux ou des barrettes «made in China» à 0.01 fr. l'unité n'auraient donc aujourd'hui rien d'inhabituel.



L'erreur d'affichage invoquée ne serait ainsi pas suffisamment grossière pour vous avoir mis la puce à l'oreille. Vous pourriez exiger du vendeur qu'il vous facture les marchandises au prix indiqué au moment

de la commande, bug ou pas. Reste que, s'il s'agit d'un site étranger, les principes du droit suisse risquent de n'avoir que peu d'impact.

Kim Vallon

2. Naissance prématurée, congé reporté

TRAVAIL «Mon fils est né lors de mon septième mois de grossesse et devra être hospitalisé pendant deux mois. Qu'en est-il de mon congé maternité et de mon droit au salaire durant son hospitalisation?»

Le droit au versement de l'allocation maternité commence le jour de l'accouchement. Il concerne aussi les femmes qui ont perdu leur enfant après plus

de 23 semaines de grossesse et s'étend sur 14 semaines, sauf si l'employeur se montre plus généreux.

Mais si, comme dans votre cas, l'enfant naît prématurément et doit être hospitalisé, la mère peut demander à son employeur le report du versement de l'allocation. Votre congé maternité ne commencerait alors qu'au retour de votre bébé à la maison.

Cette situation pose toutefois le problème de la rémunération de la mère entre l'accouchement et la sortie de l'hôpital du nouveau-né, cette période n'étant pas couverte par l'allocation de maternité. Selon la loi, la mère

a l'interdiction de travailler durant les huit semaines suivant son accouchement. Conformément à l'article 324a du Code des obligations, le salarié empêché de travailler pour des causes qui lui sont inhérentes a droit à son salaire pour une période qui dépend de ses années de service. Votre employeur devra donc vous rémunérer pendant huit semaines après votre accouchement selon ces critères ou via son assurance perte de gain s'il en a conclu une en votre faveur. Nous vous conseillons donc de vous renseigner auprès de votre patron sur ces différentes modalités.

Tiffany Bolema

3. Plus de place dans l'avion

AVIATION «Notre vol retour a été annulé quelques heures avant le départ. Nous avons appris que la compagnie avait, au dernier moment, dû affréter un avion plus petit et ainsi refuser des passagers. Nous avons été réacheminés vers Genève sur un autre vol, le lendemain, hébergement et repas fournis par la compagnie. Pouvons-nous espérer une autre compensation?»

Nous sommes là en présence d'une situation hybride entre l'annulation de vol et le refus d'embarquement pour surbooking. Quel que soit le terrain sur lequel on se trouve, le voyageur lésé peut faire valoir des prétentions en dédommagement du préjudice subi.

D'une part, il peut exiger d'être indemnisé pour tous les frais consécutifs à cet incident de par-

cours, notamment les journées de travail perdues, les frais de parking supplémentaires s'il a laissé son véhicule à l'aéroport, les billets de train manqués, etc.

D'autre part, si le Règlement européen sur les droits des passagers s'applique – compagnie suisse ou UE ou vol litigieux au départ d'un aéroport suisse ou UE –, une indemnisation forfaitaire peut être

demandée à la compagnie. Il y a fort à parier que le transporteur tentera de se dédouaner en invoquant le cas de force majeure pour justifier le changement inopiné de l'appareil. A notre sens toutefois, la gestion de la flotte est un problème interne à la compagnie, et non une circonstance extraordinaire excluant sa responsabilité.

Kim Vallon

4. Et le bébé s'appellera...

FAMILLE «Je suis divorcée, mais je n'ai jamais repris mon nom de jeune fille. Je suis enceinte de mon nouvel ami. Il a un nom de famille difficile à prononcer, et ne souhaite pas du tout que notre enfant porte le même que lui. Mon enfant portera-t-il donc mon patronyme, qui est celui de mon ex-mari?»

Non. Le conjoint qui divorce peut reprendre son nom d'origine ou choisir en toute liberté de garder celui de son ex-mari. Cette deuxième option aura toutefois quelques conséquences si l'époux divorcé refait sa vie et donne naissance à des enfants avec un nouveau partenaire.

Selon l'article 270a al. 1 du Code civil, l'enfant de parents non mariés porte le nom de célibataire du parent qui a l'autorité parentale ou, lorsqu'elle est exercée en commun, le nom de célibataire d'un des deux géniteurs. Quelle que soit la configuration, le nouveau-né ne pourra pas acquérir le patronyme d'un ex-conjoint.

Dans votre situation, votre bébé prendra votre nom de jeune fille si le papa refuse catégoriquement de lui donner son nom de famille ou s'il n'a pas l'autorité parentale conjointe. Mais votre enfant ne pourra en tous les cas pas s'appeler comme votre ex-mari. Par conséquent, père, mère et fils porteront tous un nom de famille différent.

Silvia Diaz

5. Mon peintre n'est pas mon peintre!

CONTRATS «Nous avons mandaté un des copropriétaires de notre PPE pour des travaux, car il est également gérant d'une entreprise de peinture. Mais ce sont ses employés qui se sont présentés pour faire ces travaux. Pouvons-nous exiger de notre voisin qu'il effectue lui-même la rénovation?»

Pas forcément. En l'espèce, ce sont les règles liées au contrat d'entreprise qui s'appliquent. L'entrepreneur est en principe tenu d'exécuter les travaux en personne ou de les faire exécuter sous sa direction. Toutefois, si l'intervention ne requiert pas de compétences particulières, elle peut être confiée à ses employés, sans que sa présence soit requise.

Dans votre situation, il semble que tant l'entrepreneur que ses employés possèdent des compétences équivalentes pour réaliser la rénovation. Vous ne pouvez donc pas exiger de votre voisin qu'il effectue lui-même les travaux de peinture, ni qu'il soit présent et dirige son équipe, sauf si vous en aviez expressément convenu avec lui, lors de la conclusion du contrat. Il en irait différemment si vous aviez commandé un tableau de maître. Vous pourriez alors prétendre à ce que la toile soit réalisée par l'artiste peintre en personne.

Dans tous les cas, l'entrepreneur est garant de la qualité du travail qu'il a confié à ses employés. Il répond des malfaçons éventuelles ou des dégâts qu'ils pourraient causer.

Tiffany Bolema

LE JUGE a dit

Proche aidant non remboursé

Un proche aidant ne peut pas être indemnisé pour des examens et des traitements au sens de l'assurance maladie s'il ne dispose pas d'une formation d'infirmier. Le Tribunal fédéral (TF) a ainsi rejeté le recours d'une femme paraplégique, assistée d'un service d'aide et des soins à domicile ainsi que de son mari. Une demande de prise en charge des coûts pour les soins apportés par le mari avait été faite auprès de l'assurance maladie. Cette dernière a refusé, arguant que l'époux ne disposait pas de la formation nécessaire pour dispenser de tels soins. Le TF a donné raison à l'assureur, confirmant ainsi que, pour prétendre au remboursement de tels soins, les services d'aide à domicile devaient aussi utiliser du personnel infirmier pour les examens et les traitements de malades.

*Arrêt du TF 9C_187/2019
du 18 avril 2019*

Cannabis sur prescription

Une conductrice s'est vu retirer son permis de conduire à titre de précaution à la suite d'un contrôle routier. Les policiers avaient détecté une odeur de cannabis dans l'habitacle et constaté des signes de consommation de stupéfiants chez la conductrice, fait confirmé par un test de détection rapide. La femme a contesté en produisant une autorisation de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) à prendre du cannabis sur prescription de son médecin. De plus, selon elle, son médecin avait confirmé que la dose prescrite de cannabis n'entravait pas son aptitude à la conduite. Le Tribunal fédéral n'a toutefois pas suivi ce point de vue. Il a estimé qu'il n'était pas exclu que l'aptitude à la conduite de la conductrice soit effectivement diminuée, vu le taux de THC mesuré dans le sang. Le retrait préventif du permis était donc justifié.

*Arrêt du TF 1C_41/2019
du 4 avril 2019*

COMPAREZ LA VALEUR NUTRITIONNELLE DE VOS ALIMENTS

- Scannez le code barre d'un aliment transformé pour en connaître sa qualité nutritionnelle.
- Plus de 30 000 produits alimentaires disponibles.
- Participez en ajoutant des produits.



App NUTRISCAN

Un outil créé par

BON À SAVOIR

Brasse en eaux troubles

LUNETTES DE NATATION Une seule paire est très bien notée, mais elle coûte plus de 25 fr. On trouve moins cher, moyennant des concessions sur la qualité.

Lukas Bertschi / chr

Protecter ses yeux du chlore sans avoir la vue brouillée dès les premières brasses, c'est le rêve des nageurs. Nous avons fait tester sept paires de lunettes de natation en collaboration avec l'émission alémanique *Kassensturz* (*lire encadré*).

Deux minutes sans buée, c'est le score de l'Aqua Sphere Kaiman, lauréate de notre sélection. Les

experts ont également relevé sur ce modèle l'excellente qualité des verres qui ne déforment pas la vision sous l'eau. A l'opposé, la Vista Clear de la même marque porte mal son nom, puisqu'elle trouble très vite la vue (12 secondes).

Deuxième sur le podium, la Nimesis Christal Medium d'Arena offre aussi une excellente vision subaquatique, mais elle est des-



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

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



MARQUE

Désignation

Acheté chez

Prix payé

Couleur des verres (filtre)

1. Qualité des verres

60%¹

→ Formation de buée

50%²

→ Déformation de la vision

35%²

→ Qualité des matériaux

15%²

2. Résistance à la chaleur

15%¹

3. Résistance aux UV

10%¹

4. Adhérence du bandeau

10%¹

5. Champ de vision

5%¹

Note finale

Appréciation

AQUA SPHERE

Kaiman

SportXX^{3,4}

26.90 fr.

Translucide

6.0

6.0

6.0

3.5

6.0

6.0

5.3

5.6

Très bon

Si la note est identique, classement selon le prix.

¹ Pondération pour la note finale.

² Pondér



mgurthand_1

servie par le bandeau qui ne tient pas bien sur la tête. La lauréate du test, en comparaison, reste bien en place.

A noter que la *Kaiman* coûte 26.90 fr. et la *Nimesis Cristal Medium* 37.90 fr.: les modèles les mieux notés sont ainsi parmi les plus chers de notre sélection. Prix imbattable de 3.50 fr. en revanche pour la *X-Base S2990* adulte de Nabaiji. A ce tarif, il faudra toutefois renoncer à voir le fond du bassin après 22 secondes déjà.

Le laboratoire a encore examiné la résistance des

articles à la chaleur, un critère qui intervient si on les laisse au soleil sur la serviette de bain. Sur la plupart des lunettes, la gomme entourant les verres n'a pas résisté à ce traitement et s'est déformée. Le modèle *Futura Plus* de Speedo a particulièrement mal supporté la chaleur.

Nous avons soumis ces résultats aux fabricants. Intex, qui fabrique le modèle *Free Style Sport*, nous a promis d'examiner de près les matériaux de son produit dont la qualité laisse à désirer.

Lunettes de natation



ARENA	SPEEDO	NABAIJI	SPEEDO	INTEX	AQUA SPHERE
Nimesis Cristal Medium SportXX ^{3, 4} 37.90 fr.	Jet SportXX ^{3, 4} 9.90 fr.	X-Base S2990 adulte Decathlon 3.50 fr.	Futura Plus Ochsner Sport ^{3, 5} 19.90 fr.	Free Style Sport Manor 7.90 fr.	Vista Clear Ochsner Sport ^{3, 5} 49.90 fr.
Translucide 6.0	Lilas 4.6	Bleu 4.7	Bleu clair 5.0	Gris 4.0	Translucide 3.5
6.0	3.1	3.4	4.0	3.1	3.1
6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	3.0
6.0	6.0	6.0	6.0	2.5	6.0
3.5	6.0	3.5	2.0	6.0	6.0
6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0
4.5	4.5	6.0	6.0	4.5	6.0
5.1	4.0	4.5	5.5	4.2	5.9
5.4	4.9	4.8	4.8	4.6	4.5
Bon	Bon	Bon	Bon	Satisfaisant	Satisfaisant

ation interne au critère.

Egalement disponible chez: ³ galaxus.ch; ⁴ Ochsner Sport; ⁵ SportXX.

Test réalisé en partenariat avec K-Tipp.

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 pas moins de 20 ans, 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 SA, effectuera l'analyse de l'état chez vous pour seulement **CHF 490.-**. L'analyse comprend un relevé de l'état selon les directives d'application et des conseils sur les éventuelles mesures à prendre.

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

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

Bon à Savoir, 5/2019



Veuillez renvoyer le talon-réponse à notre siège principal:
Naef GROUP
Wolleraustrasse 41, 8807 Freienbach
E-mail: info@naef-group.ch
Tél.: 044 786 79 00
Télécopieur: 044 786 79 10

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.

DRONES AVEC CAMÉRA

Réaliser des photos ou des vidéos aériennes n'a jamais été aussi simple. Du moins depuis l'avènement de ce drôle d'objet volant identifié: le drone. Si certains modèles sont vendus à des prix dérisoires, le TCS s'est intéressé à comparer cinq appareils équipés d'une caméra d'ultra-haute définition (4K). Il a examiné les caractéristiques de vol (30%), la qualité de la caméra (30%), l'efficacité (20%), le fonctionnement et la maniabilité (10%) ainsi que la finition et la sécurité (10%). Et, pour une fois, le classement final reflète bien le prix des engins. En haut des tables, l'onéreux DJI *Mavic 2 Pro* (1265 fr.) est le seul drone à décrocher la mention «excellent» grâce, notamment, à la qualité de sa caméra et de son autonomie de 28 minutes. A l'autre bout du classement, le Wingsland S6 (250 fr.) a peu convaincu les experts.

Touring (5/2019), tcs.ch

FERS À LISSEZ

C'est l'arme classique pour faire la chasse aux boucles et aux frisottis. En quelques minutes, le fer à lisser permet de chauffer les mèches pour les défriser. Nos collègues autrichiens du magazine *Konsument* ont confronté sept modèles en examinant leur efficacité (55%) et leur maniabilité (25%) avant de procéder à des examens techniques (10%) et sécuritaire (10%). Sur le podium, trois concurrents décrochent l'appréciation finale «bon» avec, en tête, le Remington *S7710* (*voir Top 3 ci-contre*). *Konsument* en a également profité pour évaluer huit appareils destinés à faire exactement l'inverse: les fers à boucler. Parmi les trois modèles à obtenir la mention «bon», le Grundig *HS 6430* (50 fr.) est un dispositif manuel, alors que le Philips *StyleCare BHB876* (115 fr.) et le Babyliss *Curl Secret 2 C1300E* (88 fr.) sont automatiques.

Konsument (5/19), konsument.at

CASQUES SANS FIL

Depuis quelques années, les casques audio baladent leurs coussinets et leur arceau aussi bien dans la rue que dans les transports publics. Le magazine *Stiftung Warentest* a évalué dix-huit modèles sans fil en mettant un accent particulier sur la qualité du son, le confort et l'efficacité du Bluetooth. A ce jeu-là, c'est le Teufel *Real Blue* qui a mis tout le monde d'accord. Il obtient la meilleure note sur le critère du rendu sonore, à égalité avec le Bang & Olufsen *Beoplay H4*. Classé troisième, le Sennheiser *HD 4.40BT* est très proche malgré son prix sensiblement plus doux. Et, contrairement aux deux premiers, il a été noté «très bon» sur sa composition exempte de produits critiques, comme les phtalates ou les hydrocarbures aromatiques polycycliques.

Stiftung Warentest (5/19), test.de

APPAREILS PHOTO SUPERZOOM

Les smartphones permettent de faire des photos d'une qualité toujours plus surprenante. Mais, lorsqu'il s'agit d'immortaliser un sujet éloigné, les limites de leur zoom numérique sont rapidement atteintes. Dans ces conditions, un appareil photo doté d'un zoom optique puissant donnera des résultats incomparablement meilleurs. Nos confrères du magazine belge *Test-Achats* ont mis à l'épreuve quatorze bridges et quinze compacts dotés d'un superzoom. L'évaluation a porté sur le rendu de l'image et de la vidéo, la qualité de l'écran et la facilité d'utilisation. Parmi les bridges, les deux modèles les plus chers, le Sony *Cyber-shot DSC-RX10 M3* (1298 fr.) et le Sony *Cyber-shot DSC-RX10 M4* (1682 fr.), s'imposent devant le Canon *PowerShot G3 X* (777 fr.). Parmi les compacts (*voir Top 3 ci-contre*), c'est, une fois encore, Canon et Sony qui monopolisent le podium. *yng*

Test-Achats, (5/2019), test-achats.be

Top 3



1. **DJI**
Mavic 2 Pro,
1265 fr.
2. **DJI**
Mavic Air,
653 fr.
3. **Parrot**
Anafi,
688 fr.

Top 3



1. **Remington**
S7710,
52 fr.
2. **Braun**
Satin Hair 7
(*ST 780*),
60 fr.
3. **Grundig**
HS 6532,
44 fr.

Top 3



1. **Teufel**
Real Blue,
189 fr.
2. **Bang & Olufsen**
Beoplay H4,
228 fr.
3. **Sennheiser**
HD 4.40BT,
93 fr.

Top 3



1. **Canon**
PowerShot
SX730 HS,
279 fr.
2. **Sony**
Cyber-shot
DSC-HX60,
239 fr.
3. **Canon**
PowerShot
SX740HS,
339 fr.

VU pour vous

Moins de CO₂ dans nos retraites

Les gérants de fonds ne peuvent plus faire l'impasse sur les questions liées au réchauffement climatique: dans certains domaines, les rendements sont catastrophiques. L'indice lié au charbon, le Stowe Global Coal Index, affiche ainsi une performance inférieure de 170% à l'indice global MSCI World depuis 2008. La faute aux nouvelles lois environnementales et à l'essor des énergies renouvelables qui ont eu un impact majeur sur le charbon (extraction ou énergie).

Pour tenir compte des enjeux environnementaux, sociaux et de gouvernance (ESG), les investisseurs privilégient aujourd'hui le dialogue plutôt que le boycott. Sur le plan international, l'initiative la plus importante Climate Action 100+ regroupe ainsi plus de 320 investisseurs institutionnels totalisant des actifs de 32 000 milliards de dollars. Elle encourage les 160 entreprises qui émettent le plus de gaz à effet de serre à réduire leurs émissions. Glencore s'est ainsi engagée à ne plus investir dans le charbon et à s'orienter vers les matières premières nécessaires à la transition énergétique. Shell et BP permettent aussi de faire des efforts.

Chronique de Vincent Kaufmann, directeur d'Ethos, dans la revue «Prévoyance professionnelle suisse», mai 2019.

Médocs en rupture de stock

Incroyable, mais vrai: il y a pénurie de... médicaments au pays de la pharma. Depuis deux ans, la Suisse puise dans ses réserves pour remédier aux situations critiques. En 2017 et 2018, on a manqué d'antibiotiques, de vaccins et d'anticancéreux. La situation est encore plus inquiétante en France, à en croire les enquêtes publiées par deux magazines de défense des consommateurs qui dénoncent un «problème de santé publique». Les auteurs pointent du doigt la pression sur les coûts et la délocalisation de la production des principes actifs en Chine ou en Inde. Le phénomène touche surtout les vieux médicaments, tombés dans le domaine public et qui ne rapportent plus rien aux industriels. Pas de pénurie, en revanche, du côté des nouveautés, qui coûtent très cher. Faudra-t-il rapatrier les chaînes de production? Aux Etats-Unis, plus de 800 hôpitaux, lassés de faire la chasse aux comprimés, se sont regroupés pour rouvrir leur propre usine à Salt Lake City. *chr*



«Pharmacie – Trop de médocs en rupture de stock», 60 millions de consommateurs, mai 2019.
«Pénuries de médicaments: pas d'amélioration en vue», *Que Choisir*, mai 2019.

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

Première
édition



<input type="checkbox"/> Gardez la ligne!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Toutes vos assurances	37.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide pratique du locataire	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide des successions	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> La famille et ses droits	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Comment déclarer ses impôts	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Vite dit... Pas toujours prouvé!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Conso - boulot - bobos	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le couple devant la loi	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Je deviens propriétaire	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide de la PPE et du voisinage	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Les trois piliers	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Préparez votre retraite	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Vos droits au travail	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Au secours, j'ai des dettes!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> L'automobiliste face à la loi	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.

Mon adresse

Nom _____

Prénom _____

Rue/N° _____

Code postal/Ville _____

N° d'abonné (si existant) _____

N° de téléphone _____

E-mail _____

Date _____

Signature _____

6/19

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.

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



Le bon exemple par l'emballage

A propos de notre article «Au retour du supermarché, un amas de déchets à gérer» (4/19)

La page de couverture de votre dernier numéro met en évidence les emballages inutiles. A ce sujet, *Bon à Savoir* ne pourrait-il pas donner l'exemple en supprimant l'emballage plastique dans lequel son magazine est envoyé aux abonnés, en le remplaçant par une enveloppe papier? Je suis abonné à de nombreux autres magazines et, hélas, la plupart d'entre eux sont envoyés sous emballage plastique. Une exception: le *National Geographic*, qui arrive sous une bonne vieille enveloppe de papier kraft brun. Preuve que c'est possible!

Jacques Mauel

Nous avons un peu tendu le bâton avec notre couverture sur les emballages inutiles, et plusieurs lecteurs l'ont saisi en nous reprochant d'envoyer notre magazine dans un film en polyéthylène. La remarque est méritée et pertinente. Elle appelle quelques explications de notre part sur les raisons et l'histoire de ce choix, mais aussi sur ce que nous souhaitons pour l'avenir.

Il y a quelques années, afin de répondre aux nombreuses plaintes des abonnés recevant leur magazine abîmé ou déchiré lors de la livraison par La Poste, Bon à Savoir a étudié différentes possibilités pour pallier ce problème, par un emballage ou le choix d'une couverture moins délicate. La plus adéquate, paradoxalement, était l'emballage dans un film en «polyéthylène non polluant». Le matériau retenu alors répond aux normes les plus strictes en la matière. Il s'agit d'une feuille synthétique en polyéthylène recyclable qui ne contient ni plastifiant ni métaux lourds. Sa production exige moins de matières premières, d'énergie et d'eau que des matériaux comparables. Lors de sa combustion, elle ne dégage aucune émission de vapeur ou de gaz toxiques, ni de scories résiduelles. Il n'en reste pas moins que le polyéthylène est un dérivé du pétrole, encore trop peu recyclé.

Depuis quelque temps, des magazines comme le National Geographic utilisent un papier d'emballage fabriqué de façon durable, d'autres ont choisi un film en pelure de pomme de terre «compostable industriellement».

Nous sommes nous aussi en train de réévaluer notre choix, mais il est important de tenir compte du bilan carbone, de la consommation d'énergie, d'eau, de la pollution induite... du cycle complet du produit, car le papier ou le carton ne sont pas systématiquement plus écologiques. Nous sommes d'ailleurs ouverts à toutes les propositions qui pourraient nous aider dans ce choix, alors n'hésitez pas à nous faire connaître les solutions les plus innovantes en la matière!

Pierre-Yves Muller, rédacteur en chef

Tout est dans la signature

A propos de notre article online «Prouver l'existence d'une dette par mail, est-ce possible?» sur bonasavoir.ch

Est-ce qu'il est possible de prouver l'existence d'une dette par mail? La réponse est «non», sauf si le courriel est muni d'une signature électronique valable (art. 14, al.2bis, du Code des obligations). Un peu technique, c'est vrai.

Alain Jacot

Vos précisions à cet égard sont tout à fait pertinentes. Nos articles ont pour vocation de faire un état général de la situation, d'où certains raccourcis répondant notamment à des impératifs rédactionnels. C'est pourquoi nous avons pris parti de ne pas traiter le cas particulier de la signature électronique. Mais vous avez raison: un mail muni de la signature électronique valable constitue une reconnaissance de dette.

Le service juridique



Mon trousseau, mon bonheur

A propos des porte-clés Bon à Savoir

Je me permets de vous écrire, car je suis super content d'avoir retrouvé mon trousseau grâce au système de retour des clés perdues de *Bon à Savoir*. En effet, je l'ai égaré en juin 2018 et n'ai pas réussi à le retrouver. Bonne surprise: le vendredi 10 mai 2019, votre bureau m'appelle pour me dire que mes clés avaient réapparu. Un grand merci!

Vincenzo Di Massa

Coincée par un tire-bouchon

A propos de notre article «Un couteau dans le bagage à main» 4/19

Vous mentionnez que, si la lame fait moins de 6 cm, on peut emporter un couteau dans son bagage à main. Voici pourtant ce qui m'est arrivé à l'aéroport de Bristol (GB). Je suis parti de Genève avec un canif dans ma trousse de toilette, ce dont je ne me souvenais plus. Ce couteau a passé sans encombre les contrôles, car, effectivement, la lame était inférieure à 6 cm. Mais il en a été tout autrement à Bristol pour le voyage de retour.

J'ai été interpellé, comme un voyou, fouillé ainsi que mon bagage de cabine, sans qu'on me dise quoi que ce soit. Finalement, après avoir trouvé l'objet qui les préoccupait, on m'a déclaré, agressivement, que ce canif ne pouvait être admis en cabine. Ce qui posait problème n'était pas la lame, mais le tire-bouchon!

J'ai failli rater l'avion. Pour prendre mon vol, j'ai dû abandonner ce canif, n'ayant pas de bagage en soute.

A. Agrifolgio

Le site de l'aéroport de Bristol confirme que les couteaux ayant une lame jusqu'à 6 cm sont autorisés en cabine, mais il précise aussi que les tire-bouchons (corkscrew) y sont interdits. Dès lors, la question est de savoir si l'on doit considérer un couteau suisse doté d'un minuscule tire-bouchon comme un vrai tire-bouchon? On ne peut que regretter l'interprétation très stricte de l'aéroport de Bristol, mais on ne peut pas la qualifier d'erronée.

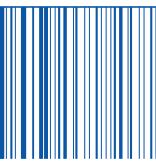
La rédaction

Le ferrouage parmi les oubliés

A propos de notre article «Le train de nuit sur de bons rails» (4/19)

Bravo pour votre article! Toutefois, vous ne mentionnez pas que les chemins de fer fédéraux autrichiens (ÖBB) offrent un service complémentaire. Peut-être mal connu en Suisse romande et un peu moins écologique, mais en tout cas mieux que l'avion. Il s'agit du ferrouage. Ce service n'est pratiquement plus disponible au départ de la Suisse, car les CFF ont démonté dans les gares les rampes de chargement pour voitures. Sur les trois lignes qui partent de Zurich à destination de Vienne, Graz et Villach, il est possible de charger sa voiture à Feldkirch (A) – non loin de la frontière – sur un wagon spécial. Les places sont limitées, environ 20 voitures par destination et par jour et les réservations sont obligatoires. Toutes les informations se trouvent sur le site autrichien oebb.at.

Rudolf Abegglen

BON À SAVOIR

Bon à Savoir / Ma Santé recherche:

UNE/UN JURISTE (70%)

Pour son Service de premier conseil juridique
(Candidatures junior bienvenues)

Votre travail consiste à répondre par téléphone et par courrier aux questions juridiques des lecteurs, à collaborer avec la rédaction pour tous les sujets incluant des problèmes de droit ainsi qu'à rédiger des articles et des conseils juridiques dans nos magazines.

Titulaire d'un master en droit, avec un intérêt marqué pour les domaines juridiques touchant les consommateurs (vente, travail, bail, mandats, assurances, contrats d'entreprise, famille...), vous rédigez avec une grande aisance, avez un excellent esprit de synthèse et savez vulgariser des notions juridiques complexes.

Un bon niveau d'allemand est un atout supplémentaire.

Entrée en fonction: 1^{er} septembre ou à convenir
Vous pouvez adresser votre candidature avec les documents usuels **jusqu'au 5 juin 2019** par e-mail à: alessia.berjano@bonasavoir.ch ou par courrier à: Editions Plus, avenue de la Rasude 2, CP 150, 1001 Lausanne (021 310 01 36).

**Post-scriptum****Du violet contre la taxe rose**

Consommatrice et gréviste, ça rime à quoi? Les actions prévues le 14 juin ne concernent ni la femme d'affaires pressée de faire ses courses, ni l'acheteuse attentive aux additifs et, encore moins, la fashionista comblée. Activistes, passez votre chemin, ces préoccupations sont déplacées dans un magazine de consommation.

Sauf, bien sûr, pour nos lectrices coquettes. Bienvenue au rayon des rasoirs roses et des mousses couleur pastel: pour traquer le poil maudit, elles débourseront davantage que leurs conjoints. On appelle ça la taxe rose, et c'est comme ça.

Sauf, bien sûr, pour les 60% des femmes qui exercent un métier à temps partiel. A la retraite, leurs rentes additionnées ne parviendront qu'aux deux tiers de celles de leurs collègues masculins, la faute aux règles en vigueur dans le 2^e pilier. On appelle ça la déduction de coordination, et tant pis si ces employées ont élevé leurs enfants pendant leur temps «libre»: c'est comme ça.

Sauf, bien sûr, pour celles qui travaillent à temps complet. Leur revenu brut sera tout de même inférieur de 12% à celui de leurs confrères. On appelle ça l'écart salarial. Il diminue certes constamment, mais ça reste comme ça.

Sauf, bien sûr, pour toutes celles qui contractent une assurance maladie complémentaire. Car leur prime mensuelle coûte 8% plus cher que celle d'un assuré du même âge. On appelle ça le calcul actuariel couvrant le risque maternité: un terme réducteur pour une belle aventure, mais c'est comme ça.

Bref, si ces grains de sable vous empêchent de voir la vie en rose, le 14 juin prochain, à défaut de faire la grève du supermarché, épinglez un ruban violet à votre col. On appelle ça la solidarité, et ça fait du bien.

Claire Houriet Rime

Ecrivez-nous**UN ARTICLE VOUS FAIT RÉAGIR?**

Votre avis nous intéresse.

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

➤ info@bonasavoir.ch

Retrouvez «Bon à Savoir» sur tablette!

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

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

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

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

Principales fonctionnalités

- Recherche
- Sommaire du numéro en cours
- Navigation simple
- Ajout de signets
- Liens enrichis conduisant en un clic vers le site Bon à Savoir

Disponible également sur smartphone.

— Prochain numéro N° 7-8 | Dès le 3 juillet 2019 —

STICKS DE POISSON Nos experts ont trouvé des parasites dans deux des seize paquets!

NETTOYANTS POUR VITRE Un seul produit a une efficacité qui sort du lot.

— 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

- 021 310 01 36
8 h à 17 h
- info@bonasavoir.ch
- CP 150, 1001 Lausanne

Service abonnements

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



NETTE VICTOIRE AUX POINTS

Toujours une longueur d'avance : la couverture de Dextra, société indépendante de protection juridique pour les particuliers, les entreprises et les PME.

Découvrez ce qui nous différencie des autres assurances de protection juridique. En outre, nous vous dévoilons les détails de la nouvelle génération des assurances auto suisses : www.dextra.ch/bonasavoir