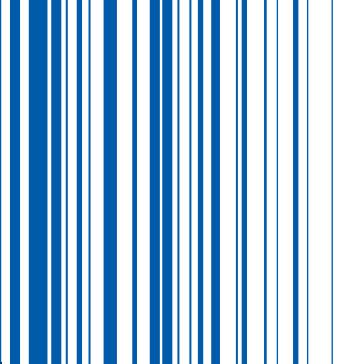


# BON À SAVOIR



E171

E551



TEST pages 7-9

## Additifs L'industrie joue avec le feu!

Service juridique gratuit

réservé aux abonnés

021 310 18 20

### NOËL

Quel sapin pour un choix écoresponsable?

11

### JOUETS

Des prix qui jouent au yoyo

15

### VOYAGES

Vols de transfert problématiques

19

### ACHATS EN LIGNE

Le piège des sites en «.ch»

27

### NOS TESTS DU MOIS

- Humidificateurs
- Couches pour bébés
- Antimites
- Fours à micro-ondes

Dorin Venetow | Montage: BAS



9 771424 663003

12

# NOS GUIDES

SIMPLES  
CLAIRS  
PRATIQUES

**Inclus rabais de 5 fr. par guide pour nos abonnés**

JE COMMANDE: 021 310 01 37 | [info@bonasavoir.ch](mailto:info@bonasavoir.ch) | [www.bonasavoir.ch/boutique](http://www.bonasavoir.ch/boutique)

Première  
édition



<input type="checkbox"/> <b>Gardez la ligne! Les recettes</b>	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Toutes vos assurances	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide pratique du locataire	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide des successions	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> La famille et ses droits	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Comment déclarer ses impôts	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Vite dit... Pas toujours prouvé!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Conso - boulot - bobos	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le couple devant la loi	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Je deviens propriétaire	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide de la PPE et du voisinage	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Les trois piliers	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Préparez votre retraite	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Vos droits au travail	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Au secours, j'ai des dettes!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Poisons quotidiens	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le vin pratique	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Aïe, mon dos!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 1, 2, 3, bougez!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Bonne nuit!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types, vol. I	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types, vol. II	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types, vol. III	32.50 fr.

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

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

Mon adresse

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue/N° \_\_\_\_\_

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

N° d'abonné (si existant) \_\_\_\_\_

N° de téléphone \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

12/19

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](mailto:abo@bonasavoir.ch) | [www.bonasavoir.ch/abonnements](http://www.bonasavoir.ch/abonnements)



# 30

TEST

## Antimites

Fin de règne pour les teignes



# 15

COMPARATIF

## Prix des jouets

Des écarts surprenants



# 7

EN UNE

## Additifs

L'industrie joue avec le feu



# 28

CONSEILS JURIDIQUES

### 37 Résilier son bail sans accroc

## Sommaire

### 7 Consommation

Les nanoparticules sont partout

### 11 Environnement

Un sapin de Noël écoresponsable

### 14 Yoghurts nature

Pas égaux devant le sucre

### 19 Voyages

Des vols de transfert polluants

### 21 Diététique

L'aberration de l'hyperprotéiné

### 25 Isothiazolinone

Un allergène envahissant

### 26 Travail

Primes, gratification et consorts

### 27 Achats en ligne

Le piège des sites en «.ch»

### 33 Mobilité

Quid de la trot' électrique?

### 34 Seniors

Des kilos en trop pas si alarmants

### 36 Enfants

Gare aux jouets toxiques!

### 37 Logement

Résilier son bail sans accroc

### 43 Recyclage

Ses vieux habits au bon endroit

## TESTS

### 16 Humidificateurs

### 22 Couches pour bébés

### 30 Antimites

### 40 Micro-ondes

## COMPARATIFS

### 12 Assurances ménage

### 15 Prix des jouets

**Impressum****Service abonnements**

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

Sou'al Hemma (sh)

Claire Houriet Rime (chr)

Sandra Porchet (sp)

Sébastien Sautebin (seb)

**Ont collaboré à ce numéro**

Jonas Arnold

Darko Cetkovic

José Crespo

Doris Favre

Max Fischer

Sandra Miura

Line Rime

Sabine Rindlisbacher

Andreas Schildknecht

Dominique Schütz

Simon Tschopp

Julia Wyss

**Mise en pages**

Audrey Chevalley

Florent Colliaud

(web et infographie)

**Correction**

Christiane Droz

**Permanence juridique**

© 021 310 18 20

Tous les jours de 9 h à 13 h

Catherine Amiguet (ca)

Silvia Diaz (sd)

Charlotte Barbey (cb)

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](http://www.bonasavoir.ch)

E-mail: [info@bonasavoir.ch](mailto:info@bonasavoir.ch)

Alessia Berjano

Lidia Bandalise

**Publicité**

KI Media S.à r.l.

CP 150, 1001 Lausanne

© 021 310 18 21

CP 75, 8024 Zurich

© 044 253 83 53

[anzeigen@kimedia.ch](mailto:anzeigen@kimedia.ch)

**Imprimerie**

Swissprinters AG,

4800 Zofingen

Imprimé en Suisse, sur du papier labelisé FSC® (CO 21036) et

emballé dans un film en

polyéthylène non polluant.

**Editeur**

Editions Plus S.à r.l.

CP 150, 1001 Lausanne

**Lectorat**

423 000 (MACH Basic 2019-2)

\*\*\*\*\* Editorial \*\*\*\*\*

# Les apprentis sorciers



Il faut plonger dans l'infiniment petit pour comprendre ce qu'est une nanoparticule. 50 000 fois plus petite qu'un cheveu, la taille d'une fourmi comparée à un terrain de football. A cette échelle, les propriétés physiques, chimiques ou biologiques de ces nouveaux matériaux offrent à l'industrie des applications inédites, que ce soit dans l'alimentation (en particulier sous forme d'additifs), les vêtements ou les cosmétiques. La tentation est donc forte d'en ajouter un peu partout, pour blanchir un dentifrice ici ou augmenter l'onctuosité d'une glace là.

En 2005, une cinquantaine de produits de consommation courante en contenaient. Il y en aurait aujourd'hui plus de 1300.

Si les propriétés techniques des nanoparticules ouvrent les portes à des domaines parfois extrêmement prometteurs, un gros point d'interrogation subsiste: leurs effets sur la santé. Car leur petite taille leur permet de traverser nos barrières biologiques, comme la peau ou le système digestif, et de s'accumuler en quantités inconnues dans nos organes, nos cellules ou notre sang.

Les connaissances scientifiques encore très lacunaires sur ces substances laissent craindre des risques sanitaires et environnementaux importants. On suspecte notamment ces particules d'endommager l'ADN, d'affaiblir le système immunitaire, d'augmenter la sensibilité aux allergies, voire d'être à l'origine d'effets cancérogènes.

Pourtant, en dépit de ces incertitudes sur leur nocivité, aucun instrument d'évaluation des risques n'a été mis en place, pas plus qu'une législation particulière à ce domaine. Seule une obligation d'annonce entrera en vigueur en Suisse en mai 2021.

Dans le test que nous avons réalisé sur quinze produits contenant des dioxydes de titane et de silicium (*lire pages 7 à 9*), la totalité contenait des nanoparticules, sans que leur présence sous cette forme soit mentionnée dans la liste des ingrédients.

Face à ces apprentis sorciers, les consommateurs n'ont donc, pour l'instant, aucun moyen de savoir si les produits qu'ils utilisent ou avalent contiennent des nanoparticules.

En France, le dioxyde de titane (E171) sera interdit pour un an dès le 1<sup>er</sup> janvier 2020. Un principe de précaution que nos autorités, contre tout bon sens, refusent pour l'instant d'appliquer.

**Pierre-Yves Muller**  
**Rédacteur en chef**



## Poissons: le label MSC n'est pas la panacée

«J'ai acheté des filets de cabillaud frais munis du logo MSC», écrit ce lecteur d'Evionnaz (VS), soucieux du respect de la faune. «Ce n'est qu'une fois arrivé à la maison que j'ai lu la mention «péché avec des filets de fond» sur l'étiquette!». L'acheteur est indigné, car il connaît les dégâts causés aux fonds marins avec les chaluts, constitués de cadres et de chaînes qu'on traîne sur le plancher des océans. «La pêche industrielle aura toujours un impact important sur l'écosystème», reconnaît Pierrette Rey pour le WWF. Il existe toutefois d'autres genres de chaluts, moins destructeurs, car ils sont fixés à des rouleaux en caoutchouc ou conçus pour ne pas racler le fond. Certaines pêcheries ont, en outre, modifié les zones d'intervention pour limiter les dégâts. La porte-parole reconnaît toutefois que le chalutage reste critique et que le label MSC n'est pas un remède à tous les maux. «Poissons et fruits de mer sont une délicatesse, à consommer raisonnablement», conclut-elle. *chr*

## LES RETRAITES FONT DU RASE-MOTTE

Le taux de rémunération de la prévoyance obligatoire restera fixé à 1% en 2020 pour le 2<sup>e</sup> pilier. Berne justifie ce chiffre par le niveau très bas, voire négatif, des obligations de la Confédération. Les assureurs, qui voulaient abaisser ce seuil à 0,25%, font part de leur déception. A noter que les institutions sont libres de se montrer plus généreuses que le minimum légal. En 2019, elles ont ainsi octroyé 1,5% en moyenne sur le capital retraite des assurés. Il y a encore de la marge: la prévoyance affiche un rendement moyen de 9,16%, cette année! De son côté, l'Union syndicale suisse fait valoir que le minimum légal ne permet pas aux assurés de toucher des rentes décentes et appelle à une révision du 2<sup>e</sup> pilier. *chr*



Getty

## Hors du bio, point de zeste de citron!

On le sait, il faut privilégier la consommation de citrons bio! En faisant ses courses chez Coop, un lecteur a eu la mauvaise surprise de découvrir la mention «Ecorce traitée impropre à la consommation» perdue au milieu de l'étiquette de citrons certifiés du label Fairtrade. Renseignement pris auprès de Max Havelaar, ces citrons ne sont pas bio. Seuls les labels de production biologique interdisent, en effet, les additifs et l'usage de pesticides. L'étiquette mentionne la présence des agents d'enrobage E904 et E914. Pour enlever le premier additif, la résine de shellac, il suffit de bien laver l'écorce avant de prélever des zestes. Le second – la cire de polyéthylène oxydée – est plus problématique, son utilisation étant uniquement prévue pour des pelures qui ne sont pas consommées. Il est donc important de choisir des citrons bio, si l'on souhaite en extraire le zeste! *ab*



## Deux initiatives contre la 5G

La résistance s'organise face aux dangers présumés de la téléphonie mobile. La Chancellerie a donné son feu vert à deux initiatives populaires fédérales sur ce thème. La première, intitulée «Pour une téléphonie mobile respectueuse de la santé et économe en énergie» demande que les valeurs limites protégeant contre le rayonnement non ionisant ne soient pas relevées. Elle prévoit aussi toute une série de mesures, comme la présence, dans les transports publics, de sièges interdisant l'utilisation d'appareils électroniques et l'aménagement de certains bâtiments

publics, comme les jardins d'enfants et les écoles, afin qu'ils soient exempts de rayonnement électromagnétique.

De son côté, l'initiative «Responsabilité en matière de téléphonie mobile» exige que les concessionnaires répondent des dommages corporels ou matériels dus à l'exploitation d'une installation émettrice pour téléphonie mobile ou appareils de réception sans fil.

Les auteurs ont, respectivement, jusqu'au 15 avril et 22 avril 2021 pour recueillir les 100 000 signatures nécessaires. *seb*





# Temps de repos de la pâte

## Kassensturz a rendu son verdict – à ton tour!

**La qualité sans concessions** – nos pains sont fabriqués **de façon artisanale** par des **boulanger suisses**, qui veillent à laisser **beaucoup de temps** à la pâte. Cela rend nos pains plus **aromatiques** et ils **restent frais plus longtemps**.

**Bon à savoir:** pour les personnes souffrant **de troubles digestifs** après avoir consommé du pain, les variétés ayant **reposé longtemps** peuvent être



Temps de repos de la pâte

**la solution.** En effet, la longue fermentation de la pâte **élimine des substances** pouvant causer des troubles chez les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable.

**Le test mené** par Kassensturz sur le pain bis le confirme: Lidl a **du pain d'excellence**, car un temps de repos de la pâte plus long est synonyme **de pain de meilleure qualité**.

### Baguette rustique

- 410 g
- 100 g = -.71



2.89

#0001627

### Baguette bio cuite au four à pierre

- 360 g
- 100 g = -.75



2.69

#15107085

\* disponible dans les régions Suisse orientale, Zurich, Suisse centrale, Plateau, Tessin

L'idéal c'est Lidl.

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



1.09

#0002593





# Additifs: l'industrie joue avec le feu

**ALIMENTATION** Les nanoparticules ont envahi nos assiettes. Les quinze produits que nous avons analysés en laboratoire contenaient tous des additifs alimentaires qui en renferment, alors que de gros doutes subsistent quant à leurs effets sur la santé. *Alexandre Beuchat*

Cosmétiques, médicaments, dentifrices, denrées alimentaires: les nanoparticules sont partout. Infiniment petites, ces particules tirent leur nom de leur taille: de 1 à 100 nanomètres (nm), un nanomètre équivalant à un milliardième de mètre ( $10^{-9}$  m). Elles sont 50 000 fois plus petites qu'un cheveu. Inconnues

du grand public, il y a encore quelques années, ces substances suscitent de plus en plus de méfiance. Dans le domaine alimentaire, les nanoparticules se retrouvent dans certains additifs.

## OBLIGATION D'ÉTIQUETAGE

En Suisse, les fabricants de denrées alimentaires devront mentionner,

à partir de mai 2021, l'existence de ces particules sur les emballages. L'an dernier, une étude pilote portant sur l'analyse de trois variantes de nanoparticules avait été financée par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire (OSAV). Ces tests avaient révélé leur présence dans pas moins de 15 aliments sur 56 échantillons.

En attendant que l'obligation d'étiquetage entre en vigueur, nous avons fait tester – en collaboration avec les émissions *A bon entendeur* et *On en parle* de la *RTS* – une quinzaine de produits de consommation courante qui contenaient l'additif E551

*Lire la suite page 8 ➤*



Suite de la page 7 →

(dioxyde de silicium) ou E171 (dioxyde de titane). Les résultats du laboratoire sont édifiants: tous les articles analysés renferment des nanoparticules. Les additifs sont déclarés sur les étiquettes dans la liste des ingrédients, mais la mention de leur présence sous forme «nano» est cachée.

#### RISQUE SANITAIRE

Pour certains produits, la totalité de l'additif est nanométrique: l'antiagglomérant E551 est ainsi constitué intégralement de particules nano. Quant à la part nano de l'additif E171, elle oscille entre 26% et 73%, selon les articles que nous avons testés.

Problème: les nanoparticules se retrouvent dans de nombreux produits du quotidien sans qu'on en connaisse réellement les risques sur la santé. En passant à la taille nanométrique, les particules changent d'identité. Leur utilisation dans les aliments vise souvent à améliorer l'homogénéité des préparations

ou à en modifier leur apparence. Malgré de nombreuses études, les effets de ces nanoparticules – qui dépendent de leur taille, de leur forme et de leur composition – sont encore très mal connus, et le risque sanitaire difficile à évaluer.

#### ENFANTS EXPOSÉS

Dans les faits, il est compliqué d'avoir une idée précise des applications de ces technologies dans l'industrie alimentaire. En 2016, l'ONG française Agir pour l'environnement avait alerté sur leur présence dans de nombreux produits alimentaires et, notamment, dans plus d'une centaine de confi-

series. «Les enfants sont en première ligne», a souligné l'association. Ils consommaient en effet deux à quatre fois plus de dioxyde de titane que les adultes du fait de leur consommation de sucreries.

Face à la mauvaise réputation de ces substances et aux nouvelles demandes des consommateurs, les industriels envisagent de se passer de certains additifs. Plusieurs entreprises ont retiré l'E171 de leurs produits ou se sont engagées à le faire. C'est le cas de Mars, le propriétaire de la marque M&M's, qui a annoncé en 2016, qu'il allait enlever le dioxyde de titane de son portefeuille de confiseries en Europe. La mesure devrait être effective d'ici à juin 2020. Mondelez, le propriétaire des chewing-gums V6 et Stimorol, veut aussi renoncer, à l'avenir, au dioxyde de titane à la suite de la décision française. (Lire ci-contre «*Pas d'interdiction prévue en Suisse*»).

#### Eclairage

### Pas d'interdiction prévue en Suisse

En l'absence de certitudes scientifiques sur leur innocuité, faut-il interdire la commercialisation des additifs se présentant sous forme nano? La France a décidé d'appliquer le principe de précaution en suspendant pour un an, dès le 1er janvier 2020, la commercialisation de produits contenant du E171. De son côté, la Suisse estime pour l'heure qu'il n'est pas justifié d'interdire ou de suspendre la mise sur le marché de denrées alimentaires contenant du dioxyde de titane. L'EFSA a réévalué et

confirmé dans deux avis récents la sécurité de ce composant, justifie le Conseil fédéral. D'autres études plus approfondies seront achevées probablement à la mi-2020. Si de nouveaux résultats scientifiques devaient remettre en question la sécurité du dioxyde de titane ou de silicium, le droit suisse sera adapté en conséquence, précise le gouvernement. Actuellement, aucune étude sur les nanoparticules n'affirme qu'il existe un danger avéré pour l'homme.

#### NANOMATÉRIAUX MANUFACTURÉS?

Se passer du E551 semble plus ardu, car sa fonction est essentielle pour la conservation des poudres, mais pas pour autant impossible. L'entreprise Thai Kitchen, qui produit un lait de noix de coco en poudre, va ainsi élimi-



#### Des nanoparticules dans les quinze produits testés



CONDIMENTS, POUDRES ET PLATS CUISINÉS

Marque	Coop Qualité & Prix	Knorr	Nissin	Oswald	Subito	Thai Kitchen	Zweifel
Désignation	Mélange de condiments pour salade	Condiment Aromat	Cup Noodles Poulet	Condiment Raclette Fondue	Cornettes Chäs-Hörnli	Lait de noix de coco, poudre	Mélange d'épices au paprika
Acheté chez	Coop	Coop	Denner	Manor	Migros	Migros	Coop
Dioxyde de silicium (% de particules nano)	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Dioxyde de titane (% de particules nano)	–	–	–	–	–	–	–

**Il est quasiment impossible de savoir si des aliments renferment des nanoparticules.**

ner les ingrédients controversés, tels que le dioxyde de silicium, de ses formules d'ici fin 2020.

Les autres fabricants des articles que nous avons testés n'entendent pas, pour l'instant, faire l'impasse sur ces additifs. A noter que ni Doppelherz ni Trolli n'ont répondu à nos questions, malgré nos multiples sollicitations. Au vu des réponses que les fabricants nous ont fournies, la mention du caractère «nano» sur les étiquettes est loin d'être une évidence. Plusieurs affirment en effet que les substances utilisées ne sont pas produites en tant que nanomatériaux, alors que nos résultats montrent le contraire.

Concrètement, les fabricants devront indiquer si leurs produits contiennent des nanomatériaux dits manufacturés. «L'élément décisif est de savoir si le composant a été produit intentionnellement et s'il a une propriété spéciale par

rapport à la forme habituelle», explique l'OSAV.

#### REPÉRER LES ADDITIFS SUSPECTS

Plusieurs fabricants nous indiquent qu'aucune réponse n'a, jusqu'à présent, été apportée à la question de savoir si l'E551 est un nanomatériau manufacturé et s'il possède des propriétés particulières sous cette forme. L'Autorité européenne de sécurité des denrées alimentaires (EFSA) examine, actuellement, si cet additif doit être considéré comme un nanomatériau manufacturé. A partir de 2021, les chimistes cantonaux effectueront des contrôles pour vérifier si l'obligation d'étiquetage est bien respectée.

Comment, dès lors, réduire l'ingestion de ces substances, si la transparence peine à s'imposer? C'est quasiment impossible de savoir si des aliments contiennent des nanoparticules. Le consommateur peut juste choisir de banir ou de réduire au maximum les aliments renfermant les additifs suspects. Notre application Codes E permet de décoder ce que l'industrie tente de nous cacher.

En détail

#### Les critères du test

Nous avons sélectionné une quinzaine de produits de consommation courante – treize aliments et deux dentifrices – qui contenaient les additifs E551 ou E171. Un laboratoire a été chargé de déterminer le caractère nano ou non de ces composants et le pourcentage de particules nanométriques dans ces substances.



**Le dioxyde de silicium ( $\text{SiO}_2$ )** est utilisé depuis un demi-siècle comme antiagglomérant. On le retrouve dans des condiments, des poudres, du café instantané, des plats préparés, mais également des dentifrices. Longtemps considérée comme inoffensive, cette substance est désormais sujette à caution. Des scientifiques du Programme national de recherche «Chances et risques des nanomatériaux» ont montré que ces nanoparticules peuvent influer sur le système immunitaire de l'intestin, selon des essais menés avec des cultures de cellules de rongeurs.

**Le dioxyde de titane ( $\text{TiO}_2$ )** est présent dans des denrées alimentaires, telles que chocolats, chewing-gums et bonbons. On le retrouve aussi dans des dentifrices, des médicaments et des cosmétiques. Ce colorant blanc est utilisé à des fins esthétiques. Une étude de l'INRA (Institut de recherche agronomique français) réalisée sur des rats a relié l'ingestion de dioxyde de titane et le développement de lésions précancéreuses. Chez l'homme, son caractère cancérogène reste débattu en raison des limites méthodologiques des études disponibles.



#### CHOCOLAT, CHEWING-GUMS ET SUCERIES

#### VITAMINES

#### DENTIFRIDCES

Favarger	M&M's	Stimorol	V6	Trolli	Doppelherz	Sensodyne	Odol-med 3
Pralinés Emotion	Peanut	Chewing-gum à la menthe poivrée	Chewing-gum à la menthe poivrée	Gummies de vers luisants acidulés	Glucosamin Aktiv	Dentifrice Rapid	Original
Manor	Lidl	Denner	Coop	Coop	Migros	Pharmacies	Coop
–	–	–	–	–	100%	100%	100%
40%	41%	42%	41%	26%	36%	56%	73%

# 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



RP Jeune

## Un cadeau pour réaliser ses rêves

Pour Noël, offrez RP Jeune à vos enfants, petits-enfants, neveux ou filleuls. Constituez une épargne pour réaliser leur rêve une fois adulte.

### Contactez-nous

021 348 26 26

conseillers@retraitespouplaires.ch

[www.retraitespouplaires.ch/jeune](http://www.retraitespouplaires.ch/jeune)

\* Si vous optez pour RP Jeune, Retraites Populaires vous offre une participation de CHF 50 pour tout versement initial d'un montant égal ou supérieur à CHF 200. RP Jeune est réservé aux Vaudois et habitants du canton de Vaud.



Votre avenir, notre mission.



# Mon beau sapin, roi écolo

**NOËL** Les Suisses raffolent des sapins de Noël. Mais lequel est le plus écolo? Petit tour de l'offre, entre production locale et étrangère, bio ou pas, coupé ou en pot, sans oublier les imitations plastique. *Sébastien Sautebin*

**P**lus d'un million de conifères enguirlandés ornent les salons des ménages suisses, chaque année. La majorité vient du Danemark, d'Allemagne et des Pays-Bas (*lire encadré*). D'où des trajets pas très favorables à l'environnement. Mais alors, si on ne souhaite pas renoncer à la tradition, quel sapin faut-il choisir pour minimiser l'impact écologique?

## SAPINS SUISSES ET ÉTRANGERS

Pour l'association des propriétaires forestiers ForêtSuisse, la réponse est claire: «Les arbres de Noël indigènes sont, en général, produits de manière beaucoup plus respectueuse de l'environnement que leurs concurrents étrangers.» Explications de Rahel Plüss, porte-parole: «Nos plantations sont plus petites. Nous utilisons donc beaucoup moins de pesticides et d'autres substances auxiliaires. De plus, le transport est plus court et les arbres, coupés peu de temps avant la vente, ne sont pas stockés dans des chambres froides énergivores.» A noter que ce commerce n'engendre pas de déforestation: la plus grande partie de la production helvétique provient de cultures agricoles (600 ha). La petite part issue des forêts est coupée à l'occasion d'éclaircies normales ou cultivée sous les lignes électriques où les arbres ne peuvent pas pousser en hauteur.

## ON TOURNE AUTOUR DU POT

Et les versions en pot, loués ou vendus? Le site sapinsgenevois.ch vante ses produits plantés et cultivés à Genève, bio et écologiques, «car récupérables et destinés à être replantés de nouveau pour servir encore à Noël les trois prochaines années».

ForêtSuisse adopte une position critique face à ce genre d'offre. L'association estime que «la plupart des arbres viennent de l'étranger». De surcroît, les pertes seraient élevées car les sapins supportent mal de passer plusieurs jours au chaud dans les salons et d'être replantés ensuite. Concernant

la location, l'association estime que l'utilisation d'un camion pour livrer et reprendre un arbre plusieurs fois n'est pas une démarche très bénéfique pour l'environnement.

## ARBRE ARTIFICIEL: POSITIF APRÈS 20 ANS

Face à ces controverses, on peut se demander s'il n'est pas préférable d'opter pour un beau conifère... en plastique! Ce peut être le cas si on l'utilise très longtemps. Une étude réalisée par la société canadienne ellipso, en 2009, avait conclu qu'il faut conserver son modèle artificiel plus de 20 ans pour obtenir un bilan carbone favorable face à son cousin naturel.

Qu'en pense Sébastien Humbert de la société Quantis, spécialisée dans l'évaluation des impacts environnementaux? L'entreprise n'a jamais fait d'étude sur les arbres de Noël. Notre interlocuteur rappelle toutefois que l'empreinte bilan carbone du sapin lui-même est neutre: sa combustion ou son compostage ne dégagent pas plus de CO<sub>2</sub> qu'il n'en a absorbé en poussant. Le transport, de même que l'utilisation d'engrais et de machines agricoles peuvent, en revanche, faire exploser le bilan carbone. Quant aux imitations plastique, leur conception elle-même nécessite des hydrocarbures. «Cinq

kilos de plastique, c'est cinq kilos de pétrole», résume Sébastien Humbert.

Pour le spécialiste, le calcul comparatif est complexe, car il doit prendre en compte de nombreux paramètres, susceptibles de varier considérablement (trajets, élimination, etc.).

## ASTUCES POUR LE BON CHOIX

A défaut de savantes équations, on peut tout de même optimiser son choix facilement: «Si l'on veut un sapin naturel, il est judicieux de préférer un produit local bio qu'on achètera sans consacrer un trajet spécifique en voiture, mais, par exemple, en faisant ses courses. Et si l'on préfère un modèle artificiel, il faut le garder le plus longtemps possible», résume Sébastien Humbert.

Enfin, on peut aussi fabriquer son propre «sapin» soi-même en utilisant des palettes, des branches mortes, des livres ou même des photos disposées en forme de conifère contre un mur. Internet regorge de sites sur le sujet.

Et, finalement, relativisez. Le cabinet ellipso concluait en 2009 que, «indépendamment du genre d'arbre choisi, les impacts sur l'environnement sont négligeables en comparaison d'autres activités, comme l'utilisation d'une automobile».

## En détail

### Migros et Coop, production locale d'abord

Selon ForêtSuisse, entre 40% et 45% des sapins de Noël seulement sont de production indigène. Les deux géants orange ont des taux plus favorables: chez Migros, 70% sont suisses et 30% proviennent du Danemark. Le détaillant ne propose pas de sapins bio, mais a fixé des «lignes directrices écologiques» avec les producteurs. Coop, de son côté, affirme proposer 85% de conifères

helvétiques, le reste étant danois. Le distributeur a établi, en 2016, ses propres directives pour ses fournisseurs suisses. Elles incluent une utilisation durable de pesticides, la promotion de la biodiversité et la préservation de la fertilité des sols. «De surcroît, 10% de nos sapins sont bio et portent le label Oecoplan, certifié par Bio Suisse», précise Andrea Bergmann, son porte-parole.

# Ciel, mes bijoux!

**ASSURANCES MÉNAGE** Une bougie oubliée ou un vélo volé peuvent coûter cher: il vaut la peine d'assurer son mobilier ainsi que les équipements sportifs. *Claire Houriet Rime*

**O**n n'est jamais si riche que quand on déménage: si on avait le temps, ce jour-là, de chiffrer la valeur de tous les objets hissés dans le camion, le total serait surprenant! Autant dire que, si le feu ou l'eau détruisait tout ou partie du chargement, la facture serait salée: d'où l'intérêt de conclure une assurance ménage.

Cette police ne doit pas être confondue avec l'assurance bâtiment qui incombe au propriétaire. En cas de sinistre, cette dernière ne remboursera que les dommages causés à l'immeuble: parquets, fenêtres ou meubles de cuisine.

Pour élaborer notre comparatif (*voir tableau*), nous avons demandé aux assureurs de calculer les primes correspondant à trois scénarios: un jeune célibataire, un couple et une famille propriétaire de son logement, avec un inventaire adapté à chaque cas. Les offres retenues ne comprennent pas la RC privée.

## LE BON CHIFFRE

Le montant de la prime est déterminé par la somme assurée (*lire encadré*). Il est certes tentant, pour limiter les frais, de dresser un inventaire du ménage inférieur à la réalité:

en cas d'incendie ou d'inondation, on n'a pas forcément envie de racheter les mêmes objets. Mauvais calcul: si le mobilier est couvert à la moitié de sa valeur, l'assureur ne remboursera que la moitié de la note, même en cas de dommage partiel. Ainsi, si le canapé est détruit par un début d'incendie, on ne touchera que le 50% de sa valeur à neuf.

A l'inverse, il est inutile de surestimer ses biens. En cas de dommage, l'assureur ne remboursera en effet que les montants effectivement dépensés pour remplacer les éléments détruits. La plupart des compagnies mettent à disposition des calculateurs pour chiffrer l'inventaire du ménage selon le nombre de personnes qui le compose, la taille du logement et le standing du mobilier: il vaut la peine de prendre un peu de temps pour coller autant que possible à la réalité. Ne pas oublier, non plus, d'ajuster la somme d'assurance au fil des achats et au fur et à mesure que la famille s'agrandit.

## DU SIMPLE AU DOUBLE

Notre comparatif montre de grandes différences entre les prix des différentes compagnies. Smile direct est le prestataire le plus



**Si le mobilier est couvert à la moitié de sa valeur, l'assureur ne remboursera que la moitié de la note.**

avantageux pour le célibataire, suivi de CSS. Ce classement s'inverse pour le jeune couple et Sympany se glisse entre les deux pour la famille. En optant pour l'offre la meilleur marché, on réalisera entre 43% et 55% d'économie par rapport aux compagnies les plus chères.

Le classement des autres prestataires varie selon les scénarios. Sympany arrive ainsi en queue de classement pour le ménage d'une personne et au milieu pour le couple. Generali et Helvetic en ligne arrivent systématiquement dans les derniers.

Helvetic précise toutefois avoir étoffé les prestations de sa police en ligne avec des services supplémentaires, tels que l'élimination de nids de guêpes, les interventions en cas de défaut technique dans les installations de chauffage, un premier conseil juridique jusqu'à 1000 fr. ou encore, un suivi psychologique. Cela explique que cette offre soit plus chère que la police standard.

A noter que, contrairement à l'assurance maladie de base qui fixe des règles identiques pour tous, chaque compagnie est libre de moduler ses prestations dans ce domaine. Toutes ne prennent ainsi pas complètement en charge les frais dus au rouissement après un incendie ou le vol d'argent liquide à domicile. Avant de signer le contrat, il vaut la peine de comparer les conditions de quelques prestataires.

## Options complémentaires

### Assurer les skis et les vélos

Selon l'offre de base, des polices complémentaires sont souvent nécessaires pour les couvertures suivantes.

- Vol simple: nous avons inclus, dans notre scénario, l'option pour le vol simple d'objets personnels à l'extérieur. Vaudoise et Axa nous ont indiqué rembourser la valeur des équipements sportifs à neuf.
- Bris de glace: cette police est en principe inutile pour le locataire, sauf s'il a des meubles équipés de vitres ou des miroirs de valeur. S'il casse une fenêtre

- ou la glace de la salle de bain, il fera intervenir sa police RC privée, car ils ne lui appartiennent pas. Nous avons ajouté cette option dans le 3<sup>e</sup> scénario, conçu pour des propriétaires.
- Bijoux et objets de valeur: ils ne sont en principe pas couverts, ou seulement pour un montant forfaitaire plus ou moins généreux. Il vaut la peine d'adapter cette couverture à ses besoins.



## Prime annuelle d'une assurance ménage (sans RC)

**Demande:** couverture standard pour l'incendie et les éléments naturels, les dégâts d'eau et le vol simple ou par effraction. Remboursement en cas de vol simple à l'extérieur inclus (max. 2000 fr.). Equipements sportifs remboursés à la valeur après amortissement. Franchise générale de 200 fr. Prime pour un contrat d'un an incluant 5% de timbre fédéral, sans rabais de combinaison<sup>1</sup> ni de durée de contrat.



### MÉNAGE D'UNE PERSONNE

Locataire de 25 ans, première location à son nom. Appartement de 2 pièces (40 m<sup>2</sup>).  
**Somme assurée: 40 000 fr.** Une paire de skis, un vélo. Pas de bris de glace. Domicile: La Chaux-de-Fonds.

Smile direct*	103.90 fr.
CSS	113.00 fr.
Bâloise <sup>2</sup>	118.40 fr.
Elvia*	133.20 fr.
Zurich	144.20 fr.
Mobilière <sup>3</sup>	149.95 fr.
Visana	152.05 fr.
Allianz	155.40 fr.
Helvetia	163.80 fr.
Generali en ligne*	168.30 fr.
Axa <sup>5</sup>	168.40 fr.
Vaudoise <sup>5</sup>	172.40 fr.
Groupe Mutuel	172.80 fr.
Helvetia en ligne <sup>4</sup>	175.30 fr.
Generali	192.90 fr.
Sympany	231.60 fr.



### MÉNAGE DE 2 PERSONNES

Homme de 40 ans, femme de 35 ans. Locataires d'un 4,5 pièces (110 m<sup>2</sup>).  
**Somme assurée: 120 000 fr.** Deux paires de skis, deux parapentes, deux vélos. Pas de sinistres depuis cinq ans. Pas de bris de glace. Domicile: Genève.

CSS	233.00 fr.
Smile direct*	236.00 fr.
Vaudoise <sup>5</sup>	295.40 fr.
Bâloise <sup>2</sup>	296.30 fr.
Visana	300.70 fr.
Groupe Mutuel	315.60 fr.
Elvia*	315.90 fr.
Mobilière	317.50 fr.
Sympany	331.80 fr.
Allianz	334.80 fr.
Generali en ligne*	347.00 fr.
Helvetia	350.50 fr.
Zurich	352.70 fr.
Helvetia en ligne <sup>4</sup>	363.60 fr.
Generali	399.40 fr.
Axa <sup>5</sup>	407.40 fr.



### MÉNAGE DE 4 PERSONNES

Homme de 45 ans, femme de 40 ans, enfants de 5 et 10 ans. Propriétaires d'une maison mitoyenne (170 m<sup>2</sup>), avec jardin d'hiver.  
**Somme assurée: 190 000 fr.** Quatre paires de skis, deux snowboards, cinq vélos, un vélo électrique (<25 km/h). Pas de sinistres depuis cinq ans. Avec bris de glace (max. 2000 fr.) et couverture pour dommages au vitrocéram, plan de travail en pierre et jardin d'hiver. Domicile: Sion.

CSS <sup>6</sup>	381.30 fr.
Sympany	409.70 fr.
Smile direct*	423.10 fr.
Vaudoise <sup>5</sup>	450.00 fr.
Bâloise <sup>2</sup>	460.50 fr.
Generali en ligne*	465.30 fr.
Mobilière <sup>7</sup>	471.10 fr.
Allianz	476.20 fr.
Zurich	482.20 fr.
Visana	494.35 fr.
Elvia*	516.50 fr.
Helvetia	533.50 fr.
Generali	535.30 fr.
Helvetia en ligne <sup>4</sup>	540.50 fr.
Axa <sup>5</sup>	600.60 fr.
Groupe Mutuel	679.20 fr.

\* Offre en ligne. <sup>1</sup> Par exemple, sans le rabais pour combinaison avec une RC ou une assurance maladie de base, etc. <sup>2</sup> Les offres en ligne de Baloisedirect ne sont pas incluses, car il n'est pas possible de conclure une assurance ménage sans RC. <sup>3</sup> Franchise de 100 fr. au lieu de 200 fr., offre réservée aux moins de 26 ans. — <sup>4</sup> Prestations supplémentaires, voir texte. <sup>5</sup> Vaudoise et AXA remboursent les équipements sportifs à la valeur à neuf. <sup>6</sup> Somme d'assurance bris de glace mobilier et bâtiment 2000 fr. <sup>7</sup> Sans franchise pour bris de glace.

# Pas égaux devant le sucre

## YOGOURTS NATURE

Leur part de glucides peut pratiquement varier du simple au double, alors qu'ils ne contiennent pas de sucre ajouté. Tout dépend de la poudre ou des protéines de lait qui ont été ajoutées. *Sandra Porchet*

**Q**u'ils soient à la vanille ou à la fraise, la majorité des yogourts aromatisés sont des bombes de sucre (*lire «Des yogourts aussi sucrés qu'un cornet de glace chocolat» sur [bonasavoir.ch](#)*). A l'invitation du

Conseil fédéral, plusieurs producteurs et détaillants se sont engagés à réduire les sucres dans les yogourts (-10%) et les céréales pour le petit-déjeuner (-15%). Mais comme les objectifs fixés en 2015 n'ont pas encore été remplis, le délai a été prolongé jusqu'en 2024. Toujours est-il que ces produits resteront très, pour ne pas dire trop sucrés.

## L'INFLUENCE DES ÉPAISSISSANTS

Dans ce contexte, le yogourt nature est une option infiniment plus saine, sachant qu'il ne contient pas de sucre ajouté. Mais d'une marque à l'autre, la teneur en glucides affichée peut varier de 3,5% à 6% pour 100 g. Comment expliquer de telles différences?



Geny

«A la base, le yogourt pur contient entre 3,5% et 3,9% de sucre sous forme de lactose, explique Marc Burkhard, enseignant à l'Institut agricole de Grangeneuve (FR). On y ajoute des poudres de lait, de lait maigre ou des protéines de lait, qui ont une fonction épaisissante. Or, la poudre de lait maigre est composée de plus de la moitié de lactose, la poudre de lait de plus d'un tiers et les protéines de lait de 0,5%. Le taux de sucre dépend donc de la quantité de poudre ou de protéines de lait ajoutée.»

On pourrait en déduire qu'il suffit de se tourner vers des yogourts sans lactose pour réduire encore la teneur en sucre. Or, ce n'est pas le cas, car le lactose est composé de deux molécules: le glucose et le galactose. Molécules que les personnes intolérantes au lactose n'arrivent pas à séparer au cours de la digestion, contrairement aux autres individus. Par conséquent, les yogourts sans lactose contiennent une enzyme qui permet de séparer les deux molécules. D'où l'absence d'impact sur la teneur en sucre.

## Publicité

# PRÉVOYANCE SOLIDE ET TAUX AVANTAGEUX

*Le 3<sup>e</sup> pilier est une question de confiance. Le compte Terzo de la Banque WIR est toujours parmi les meilleurs.*

Ouvrez un  
compte d'épargne  
[wir.ch/pilier-3a](http://wir.ch/pilier-3a)



Communauté.  
Valeur ajoutée. Banque.

# Des histoires à inventer

**JOUETS** Les plus beaux cadeaux sont parfois les plus gros: les «vrais» jouets permettent aux enfants de laisser libre cours à leur imagination. Selon notre comparatif, les prix varient beaucoup. *Claire Houriet Rime*

«L'enfant a besoin de s'inventer des histoires», explique Gina Paiva, pédopsychiatre à Lausanne. En rejouant une fois, deux fois, dix fois la même scène, il peut «digérer» ce qu'il a vécu pour se construire. Petits personnages, poupées et briques de bois ou de plastique sont ainsi le support idéal de ce monde imaginaire.

Les armes factices ont aussi leur place dans le placard des garçons... et des filles, car elles permettent d'inventer des jeux qui libèrent l'agressivité. Quant à Ken et à Barbie, même s'ils offrent une représentation caricaturale du corps, ils ouvrent aussi la porte à des scénarios permettant de revivre les situations. Et ce, pour les garçons aussi!

Nous avons privilégié cette catégorie de coffrets dans notre comparatif de prix (*voir tableau*), en y ajoutant un jeu de société. «Cette activité permet à l'enfant d'apprendre à respecter des règles, tout en partageant un moment en

famille ou entre copains», explique la praticienne.

Quant aux jeux vidéo, ils ne sont pas interdits, mais doivent être utilisés avec modération. «Le tabou risque de couper l'enfant de son milieu et renforce l'attrait de l'objet interdit, relève Gina Paiva. Le problème, ce n'est pas le jeu, sauf s'il est particulièrement violent, mais le risque pour l'enfant ou l'adolescent de se réfugier dans un monde complètement virtuel.» Les parents resteront attentifs en fixant

un cadre et éviteront de laisser les petits seuls devant l'écran.

## ENTRE 25%

### ET 40% MEILLEUR MARCHÉ

Une fois la liste de souhaits connue, il vaut vraiment la peine de comparer les prix. Selon les distributeurs, on économisera en effet entre 25% et 40%. Pendant le mois de novembre, plusieurs enseignes proposent des rabais substantiels sur certains coffrets. Nous n'avons pas tenu compte de ces réductions dans notre comparatif, la plupart des offres spéciales étant échues à la fin de novembre. Selon ce relevé, c'est galaxus.ch,

la plateforme en ligne de Migros, qui affiche neuf fois sur douze les tarifs les plus avantageux. Cette solution implique de se passer du conseil du vendeur et de commander les objets suffisamment tôt pour les glisser sous le sapin, sans stress. En cas de retour, il faudra alors payer les frais de port ainsi qu'un montant minimum de 10 fr., sauf si l'article est défectueux.

A l'opposé, Fnac est mal notée à six reprises. Elle est suivie de Coop et King-Jouet. A noter que Migros échappe parfois d'un cheveu à notre crayon rouge: le géant orange propose à deux reprises des jouets coûtant 5 ct moins cher seulement que la concurrence.

## Dans la hotte du Père Noël

Le moins cher. Le plus cher.

MARQUE	DÉSIGNATION	COOP	FNAC.CH	FRANZ CARL WEBER	GALAXUS.CH	KING-JOUET.CH	MANOR	MAXITOYS	MIGROS
<b>Hasbro</b>	Spider Man Titan Hero Quantum Powerpack	39.95 fr.	—	39.95 fr.	—	41.90 fr.	29.95 fr.	37.90 fr.	36.90 fr.
<b>Kapla</b>	Baril de 200 pièces	69.95 fr.	59.90 fr.	—	51.90 fr.	64.90 fr.	69.95 fr.	59.90 fr.	—
<b>L.O.L Surprise!</b>	Glamper camping car	149.00 fr.	194.95 fr.	149.00 fr.	129.00 fr.	149.00 fr.	149.00 fr.	139.90 fr.	139.00 fr.
<b>Lego</b>	Les pompiers du centre-ville (60216)	119.00 fr.	134.95 fr.	119.00 fr.	79.50 fr.	119.00 fr.	99.00 fr.	129.90 fr.	119.00 fr.
<b>Lego</b>	La Tour de l'Horloge de Poullard (75948)	99.90 fr.	129.95 fr.	—	82.60 fr.	129.00 fr.	99.00 fr.	108.90 fr.	99.00 fr.
<b>Lego</b>	La soirée piscine d'Andrea (41374)	64.95 fr.	64.95 fr.	64.95 fr.	42.00 fr.	64.90 fr.	64.95 fr.	95.90 fr. <sup>1</sup>	64.90 fr.
<b>Mattel</b>	Barbie, L'avion de rêve	119.00 fr.	104.95 fr.	139.00 fr.	109.00 fr.	139.00 fr.	119.00 fr.	102.90 fr.	119.00 fr.
<b>Mattel</b>	Uno Extreme	49.95 fr.	49.90 fr.	—	40.30 fr.	59.90 fr.	49.95 fr.	59.90 fr.	59.90 fr.
<b>Nerf</b>	Fortnite Elite AR-L	79.95 fr.	69.95 fr.	—	54.60 fr.	79.90 fr.	69.95 fr.	—	79.90 fr.
<b>Playmobil</b>	Food truck (70075)	59.95 fr.	64.95 fr.	59.95 fr.	40.50 fr.	59.90 fr.	54.95 fr.	49.90 fr.	59.90 fr.
<b>Playmobil</b>	Château des chevaliers Novelmore (70220)	189.00 fr.	—	199.00 fr.	141.00 fr.	159.00 fr.	189.00 fr.	199.90 fr.	189.90 fr.
<b>Playmobil</b>	Palais de Cristal (9469)	159.00 fr.	184.95 fr.	169.00 fr.	109.00 fr.	149.90 fr.	99.00 fr.	135.90 fr.	149.90 fr.

# Humidifier oui, mais sans bactéries!

**HUMIDIFICATEURS** Tous les appareils que nous avons testés n'améliorent pas la qualité de l'air. Les modèles à ultrasons diffusent trop de bactéries. Les évaporateurs et vaporisateurs sont plus recommandés. *Julia Wyss / ab*

Les appartements, confortablement chauffés, deviennent trop secs durant les jours froids de l'hiver. Lorsque l'humidité de l'air ambiant sombre au-dessous de 30% pendant plusieurs jours, la peau et les muqueuses (yeux, nez et gorge) se dessèchent. Les conséquences peuvent être des sensations de dessèchement et des irritations, des conjonctivites, de l'eczéma et l'augmentation du risque de refroidissement. Les humidificateurs promettent de remédier à l'air trop sec. Nous avons testé dix modèles: trois évaporateurs, trois vaporisateurs et quatre brumisateurs à ultrasons. Tous les appareils coûtent moins de 100 fr.

Résultat des tests, deux modèles sortent du lot en récoltant

la mention «très bon»: il s'agit des évaporateurs *HU 4811/10* de Philips et *E441A* de Boneco. Ils ne propagent pratiquement pas de bactéries ou de champignons dans l'air, consomment peu d'électricité et sont faciles à utiliser. Les évaporateurs sont équipés d'un tapis filtrant qui absorbe l'eau. L'air ambiant est aspiré, l'eau s'évapore et humidifie l'air de la pièce. Toutes les moisissures et les bactéries éventuelles restent dans l'appareil.

## ÉVITER L'EXCÈS D'HUMIDITÉ

Attention! De trop sec, l'air peut rapidement devenir trop humide. Or, une hygrométrie trop élevée favorise les moisissures, les bactéries et les acariens. L'OFSP recommande une humidité entre 30%

et 50%. Avec les évaporateurs, le risque de faire grimper ce taux trop haut est très faible. Il faut cependant un temps relativement long pour que l'humidité augmente sensiblement. Le modèle de Stadler Form, par exemple, n'émet que 91 grammes d'eau par heure au maximum, alors qu'il en promet 200 g/h. Interpellé, le fabricant répond que les 200 grammes indiqués correspondent à la capacité d'humidification maximale. Ce taux est mesuré à 30% d'humidité et à une température ambiante de 25° C, précise l'entreprise.

Les trois vaporisateurs examinés ont une capacité d'humidification environ deux fois plus élevée, dont le modèle Prima Vista, le meilleur marché de tous les



produits (44.95 fr). Dans ce système, l'eau est portée à ébullition à l'intérieur de l'appareil jusqu'à formation de la vapeur qui se disperse dans toute la pièce. L'eau est donc stérilisée en chauffant. Ces humidificateurs sont donc très bien notés pour ce qui est de l'hygiène.



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	
Fonctionnement	
Hygrostat	
<b>1. Formation de germes</b>	<b>40%<sup>1</sup></b>
→ Diffusion de germes	80% <sup>2</sup>
→ Présence de germes dans l'appareil	20% <sup>2</sup>
<b>3. Puissance d'humidification</b>	<b>25%<sup>1</sup></b>
<b>4. Consommation électrique</b>	<b>20%<sup>1</sup></b>
<b>5. Maniement / instructions</b>	<b>15%<sup>1</sup></b>
<b>Note finale</b>	
<b>Appréciation</b>	

## Humidificateurs



### PHILIPS

<b>HU4811/10</b>	<b>E2441A</b>	<b>Humidifier 260</b>	<b>Humidificateur vaporisateur 3,91</b>
galaxus.ch	Fust	M-Electronics	Landi
84 fr.	99.90 fr.	99.80 fr.	44.95 fr.
Evaporateur	Evaporateur	Vaporisateur	Vaporisateur
Non	Non	Oui	Non
<b>5.7</b>	<b>5.7</b>	<b>5.7</b>	<b>6.0</b>
6.0	6.0	6.0	6.0
4.4	4.4	4.6	6.0
<b>4.6</b>	<b>4.4</b>	<b>5.8</b>	<b>5.3</b>
<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>4.2</b>	<b>4.3</b>
<b>5.8</b>	<b>5.8</b>	<b>5.3</b>	<b>4.8</b>
<b>5.5</b>	<b>5.5</b>	<b>5.4</b>	<b>5.3</b>

### BONECO

<b>E2441A</b>	<b>Humidifier 260</b>
Fust	M-Electronics
99.90 fr.	99.80 fr.
Evaporateur	Vaporisateur
Non	Oui
<b>5.7</b>	<b>5.7</b>
6.0	6.0
4.4	4.6
<b>4.4</b>	<b>5.8</b>
<b>6.0</b>	<b>4.2</b>
<b>5.8</b>	<b>5.3</b>
<b>5.5</b>	<b>5.4</b>

### MIO STAR

<b>Humidifier 260</b>
M-Electronics
99.80 fr.
Vaporisateur
Oui
<b>5.7</b>
6.0
4.6
<b>5.8</b>
<b>4.2</b>
<b>5.3</b>
<b>5.4</b>

### PRIMA VISTA

<b>Humidificateur vaporisateur 3,91</b>
Landi
44.95 fr.
Vaporisateur
Non
<b>6.0</b>
6.0
6.0
<b>5.3</b>
<b>4.3</b>
<b>4.8</b>
<b>5.3</b>





### PROPAGATION DE GERMES

En revanche, les vaporiseurs sont gourmands en énergie. Ils consomment environ 20 fois plus d'électricité que les évaporateurs avec des valeurs comprises entre 160 et 240 watts. Même si c'est inférieur aux besoins d'un ordinateur, ils s'avèrent moins perfor-

mants sur ce plan que les autres appareils. Le modèle de Koenig est même crédité ici d'une note «insuffisante».

Les brumisateurs à ultrasons que nous avons testés ont également humidifié la chambre rapi-

*Lire la suite page 18 ➤*

### Comparatif

## Les critères du test

Le Laboratoire Synlab d'Essen (D) a testé si les humidificateurs répandent dans l'air des bactéries et des moisissures et a évalué leur facilité d'utilisation. Quant à l'Institut de technologie environnementale de Duisbourg (D), il a analysé dans quelle mesure les appareils humidifient l'air et combien d'énergie ils consomment.

### 1. Formation de germes

Chaque modèle a été placé dans une chambre de test. Après quatre et huit semaines, les experts ont mesuré le nombre de germes libérés. Ils ont également prélevé, après une période de huit semaines, des échantillons à divers endroits à l'intérieur des appareils et ont compté le nombre de bactéries et de moisissures.

tité d'eau émise par heure en comparant le poids de l'appareil avant et après chaque passage.

### 3. Consommation électrique

Le laboratoire a mesuré la consommation électrique à différents niveaux de fonctionnement.

### 3. Maniement/instructions

Les testeurs ont entretenus les appareils conformément aux instructions et ont noté toute anomalie concernant le nettoyage, le détartrage et la sécurité. Ils ont également vérifié si le mode d'emploi était clair.



STADLER FORM

Oskar Little  
nettoshop.ch  
99.20 fr.

Evaporateur

Non

**5.6**

6.0

4.1

**4.0**

**6.0**

**5.3**

**5.2**

Bon



KOENIG

Air 270  
Coop Brico+Loisirs  
89.95 fr.

Vaporisateur

Oui

**5.7**

6.0

4.6

**5.4**

3.3

**4.8**

**5.0**

Bon



AYCES

SH106  
Jumbo  
49.90 fr.

Brumisateur à ultrasons

Non

**3.2**

2.8

4.6

**4.5**

**5.9**

**4.8**

**3.2<sup>3</sup>**

Insatisfaisant



INTERTRONIC

Humidificateur à ultrasons 4 l  
interdiscount.ch  
99.90 fr.

Brumisateur à ultrasons

Non

**3.2**

2.8

4.6

**5.7**

**5.9**

**5.5**

**3.2<sup>3</sup>**

Insatisfaisant



BEURER

LB44  
nettoshop.ch  
48 fr.

Brumisateur à ultrasons

Non

**3.1**

2.8

4.1

**5.1**

**5.9**

**5.3**

**3.1<sup>3</sup>**

Insatisfaisant



PRIMOTECQ

UV250 Easy & Silent  
Fust  
99.90 fr.

Brumisateur à ultrasons

Non

**3.1**

2.8

4.1

**4.9**

**5.9**

**5.8**

**3.1<sup>3</sup>**

Insatisfaisant

Dominique Schätz

➤ Suite de la page 17

dement et efficacement. Ils pulvérissent de minuscules gouttelettes sans chauffer l'eau. Le hic, c'est que des germes sont libérés avec la brume froide. La concentration de bactéries dans l'air se situe normalement entre 100 et 500 UFC (unités formant colonies) par m<sup>3</sup>. Le seuil est problématique à partir de 20 000 UFC par heure.

Les brumisateurs de Ayce, Beurer, Intertronic et Primotecq ont répandu beaucoup plus de bactéries: les valeurs maximales mesurées se montaient en effet entre 2,6 et 23 millions d'UFC par heure. Selon l'OFSP, de telles teneurs peuvent entraîner des problèmes de santé, en particulier pour les personnes allergiques. Les quatre modèles ont donc reçu une note finale «insatisfaisant».

#### HYGROSTAT UTILE

Le laboratoire a également examiné la présence des bactéries et de moisissures à l'intérieur des appareils. Un dépôt de germes est sans danger pour la santé, mais peut dégager une odeur désagréable. Après huit semaines d'utilisation, aucun biofilm visible ou perceptible ne s'est formé dans un humidificateur. Mais des bactéries ont été trouvées dans presque tous les échantillons.

Les engins avec une concentration de plus de 1000 bactéries/5 cm<sup>2</sup> ont été pénalisés sur ce point.

Par ailleurs, un hygrostat intégré est un instrument pratique pour éviter que l'air ne devienne trop humide et régler précisément le taux d'hygrométrie. Parmi les modèles que nous avons testés, seuls les vaporisateurs Mio Star et Koenig en sont équipés.

#### NID À BACTÉRIES

Interrogé sur la mauvaise note de Primotecq UV250, Fust recommande de vider quotidiennement le réservoir d'eau et de nettoyer la membrane. Une brosse spéciale est fournie à cet effet. Interdiscount affirme que le brumisateur Intertronic répond à toutes les exigences. Un filtre de haute qualité réduit les germes, précise l'enseigne.

De son côté, Beurer attribue la formation élevée de germes dans le LB44 aux résidus d'eau qui se trouvent dans les coins difficilement accessibles du réservoir. Un nettoyage soigneux avec un détergent doux ou du vinaigre est nécessaire. Jumbo indique, pour sa part, que le successeur du modèle Ayce SH106 sera équipé d'un hygrostat et soumis à des tests supplémentaires. Si les essais ne sont pas concluants, le groupe cessera de vendre l'appareil.

#### Conseils

### Comment bien gérer l'humidité chez soi

- D'un point de vue médical, il vaut mieux un air ambiant plutôt sec que trop humide. Selon l'OFSP, il ne faut pas utiliser des humidificateurs sans connaître le taux effectif d'humidité. Ce n'est en effet pas sur la base de simples sensations qu'il faut agir, mais en contrôlant régulièrement la situation avec un hygromètre. Si l'hygrométrie est supérieure à 30%, il n'est pas nécessaire d'enclencher l'appareil.
- L'air chaud et poussiéreux est ressenti comme sec, mais les problèmes d'air ambiant trop sec se posent surtout pendant

les jours froids de l'hiver. On veillera, par conséquent, à faire la poussière régulièrement, à ne pas surchauffer les pièces et à aérer plusieurs fois par jour — entre 5 et 10 minutes — en faisant des courants d'air.

➤ Les humidificateurs doivent être utilisés de manière ciblée. Il convient de veiller à ce que les murs et les fenêtres ne soient pas humides. Il faut toujours utiliser de l'eau fraîche et jeter l'eau qui reste après utilisation. L'appareil doit être nettoyé régulièrement et avec soin.

### PETITS ÉPARGNANTS MENACÉS PAR LES TAUX NÉGATIFS

Plusieurs banques ont récemment décidé de répercuter le coût des taux d'intérêt négatifs sur leurs clients ou de les faire payer davantage qu'avant. PostFinance va ainsi abaisser le seuil à partir duquel les taux négatifs seront reportés.

Dès le mois de décembre, le montant sera ramené à 250 000 fr., contre 500 000 fr. auparavant. Pour ceux qui ne font que déposer leurs liquidités chez PostFinance, une commission de 1% par an sera prélevée sur le montant excédant la valeur seuil. Seuls quelques milliers de clients sont concernés, précise l'entreprise. Le seuil de 500 000 fr. reste valable pour les clients qui utilisent une large gamme de produits et de prestations du bras financier de La Poste. Pour l'heure, les banques ne ponctionnent pas encore les dépôts des petits épargnants. Seule exception, la Banque Alternative ponctionne déjà les avoirs de ses clients dès le montant de 50 000 fr. ab



Getty



©SBB CFF FFS

### Drôle de façon de calculer des CFF!

Les titulaires d'un demi-tarif ont récemment reçu une facture des CFF pour prolonger leur abonnement. «Nous vous faisons cadeau de 20 fr. pour vous remercier de votre fidélité. Nous avons déjà tenu compte de cette réduction dans la facture ci-jointe», écrivent les CFF dans leur lettre d'accompagnement. L'aperçu de la facture montre toutefois qu'il n'y pas de réduction de 20 fr., mais un «cadeau» de 15 fr. Le demi-tarif coûte donc 150 fr. au lieu de 165 fr. Les CFF ont-ils des difficultés à faire des soustractions? Renseignement pris auprès de l'ex-régie fédérale, la remise de 20 fr. mentionnée dans la lettre ne figure pas sur la facture, car elle a déjà été prise en compte. Le prix annuel d'un demi-tarif nouvellement conclu est de 185 fr. Quant au tarif fidélité, il est de 165 fr. Le rabais supplémentaire de 15 fr. a été accordé à la suite d'un accord avec le Surveillant des prix. Conclusion: si la facture des CFF manque de clarté, elle n'est pas moins correcte. mfe/ab

# Ces vols de transfert qui nuisent à l'environnement

**VOYAGES** Swiss et Lufthansa proposent des offres de vols avec escale à des prix très intéressants. Les passagers sont alors toujours plus nombreux à atterrir à Zurich pour un simple changement d'avion. Avant de taxer les billets, pourquoi ne pas déjà interdire une telle politique de tarification? *Max Fischer / sh*

**L**e Conseil des Etats a récemment adopté la révision de la loi sur le CO<sub>2</sub>. Celle-ci prévoit notamment d'introduire une taxe incitative de 30 fr. à 120 fr. sur les billets d'avion, selon la classe de vol et la distance.

L'Office fédéral de l'aviation civile se demande si une telle mesure «permettra réellement de réduire les émissions de CO<sub>2</sub> liées au transport aérien» et estime que de telles taxes pourraient inciter 10% des passagers à renoncer à un vol. Il craint toutefois que cela ne réduise pas le nombre total d'avions.

Une autre piste mérite d'être explorée. Elle réside dans la politique tarifaire des compagnies aériennes. Posons le contexte: au cours des neuf premiers mois de cette année, plus de 24 millions de personnes ont quitté l'aéroport de Zurich. Sur ce nombre, 7 millions,

soit 29,2%, n'étaient là que de passage, le temps de prendre un vol de correspondance. Et, cette tendance est à la hausse, comme le montrent les chiffres de septembre: le nombre de passagers locaux a diminué de 0,3%, tandis que celui des voyageurs en correspondance a augmenté de 1,7%.

## DES VOLS DIRECTS PLUS COURTS, MAIS PLUS CHERS

Les aéroports de Zurich, de Francfort et de Munich sont ainsi devenus de véritables plaques tournantes pour des compagnies comme Swiss et Lufthansa. Les raisons d'une telle pratique sont purement économiques, comme l'a dévoilé Thomas Klühr, CEO de Swiss, dans une interview accordée au *Sonntags Zeitung*: «Si nous ne remplissons un avion long-courrier qu'avec des passagers suisses, nous



**250 fr.**

C'est le prix d'un vol aller-retour d'Amsterdam à New York, en passant par Zurich.

**645 fr.**

C'est le prix d'un vol aller-retour direct de Zurich à New York.

ne pourrions pas exploiter plus de cinq destinations. Economiquement parlant, nous avons besoin du trafic de transfert en provenance de toute l'Europe.»

Voilà qui explique en partie les tarifs avantageux des vols avec escale. Un rapide comparatif nous pousse à croire que Swiss encourage les étrangers à opter pour des vols avec transferts inutiles. Exemples: un vol aller-retour de Milan à Los Angeles, en passant par Zurich, coûte 517 fr., alors qu'il faut compter 889 fr. pour le même vol au départ de Zurich. Idem pour un vol aller-retour d'Amsterdam à New York, avec escale à Zurich: le voyage revient à 250 fr., contre 645 fr. pour ceux qui décollent directement de Zurich. Autrement dit, le vol aller-retour Zurich-New York est deux fois plus cher que le vol Amsterdam-New York via Zurich.

## IMPOSSIBLE DE DÉTOURNER LE SYSTÈME

Tous ces détours ne sont évidemment pas indispensables, sachant qu'il existe des vols directs de Milan à Los Angeles ou d'Amsterdam à New York. Leur raison d'être ne semble donc découler que de la politique tarifaire des compagnies.

Histoire, comme l'écrivait un de nos lecteurs, de «maximiser le profit au détriment de l'environnement et d'augmenter le trafic au détriment de la population».

Il est inutile d'acheter un billet Milan-Los Angeles via Zurich, en pensant n'embarquer qu'à Zurich. Swiss et Lufthansa se réservent en effet le droit de refuser l'enregistrement à l'aéroport de Kloten. Selon leurs conditions générales, les vols de correspondance et de retour expirent si un passager ne monte pas à bord au point de départ réservé.

En tant qu'autorité de surveillance de l'aviation, l'Office fédéral de l'aviation civile ne pourrait-il pas interdire cette politique de prix des compagnies aériennes qui nuit à l'environnement? Selon son porte-parole, Urs Holderegger, il n'est pas de son ressort de juger de l'admissibilité de tels billets.

## Eclairage

### Vols internes fustigés

Les vols de transfert sont d'autant plus aberrants lorsqu'ils peuvent être remplacés par un voyage en train. C'est le cas des vols internes en Suisse. En 2018, pas moins de 622 000 personnes ont volé entre Genève et Zurich. Cela agace Lisa Mazzone (Verts/GE) qui a déposé une motion pour interdire les vols de ligne internes. En Allemagne aussi, des voix s'élèvent pour que le train supplante l'avion à l'intérieur du pays. Le cas du Tessin prouve que cela est possible. Après la faillite, en septembre, d'Adria Airways, qui reliait Zurich à Lugano, sa partenaire Swiss a rendu la concession pour la ligne. Avec l'ouverture, en 2020, du tunnel du Ceneri, la compagnie estime que le train est devenu très attractif. *sp*



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

Betty Bossi

Exclusivité  
**FUST**



**29.90\***

au lieu de 34.90

**-14%**

\*Sans carte-épargne  
Fust Fr. 34.90

Vainqueur du test au  
Saldo en septembre 2019

+  
gratuit

Petit livre de  
recettes Betty Bossi

Betty Bossi | **FUST** Panini

#### Appareil à sandwichs

- Toasts, panini, sandwiches chauds en seul. 4–6 minutes
- Pour des plaisirs épices et doux • Beau design de gril
- Compact et facile à ranger No art. 250798

**56.50**

Garantie prix bas

2x60 valeurs mémorisables



beurer BM 58

#### Tensiomètre électronique

- Ecran noir éclairé extra large 81 x 99 mm
- Mesure entièrement automatique au niveau du bras

No art. 345208



**249.–**

Garantie prix bas

**Testsieger**

Kassensturz 02-2018

Sola Table Grill 5 in 1

#### Four à raclettes multifonctions

- Pour raclettes, gril de table, mini-wok, crêpes ou mini-pizzas
- Plaque à gril utilisable des 2 côtés

No art. 660240

**359.–**

Garantie prix bas

**Ktipp**

Testsieger

Vainqueur / Vincitore

K-Tipp Test Nr. 10/2019



PHILIPS Lumea BRI950/00

#### Epilation IPL

- 5 niveaux d'intensité différents
- Uniques, embouts préformés pour chaque partie du corps

No art. 345751

# 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

## ABONNEMENT à Ma Santé

Je m'abonne pour:

1 an (6 parutions): **36 fr.**

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

**JE M'ABONNE**

021 310 73 67 | [abo@masantemag.ch](mailto:abo@masantemag.ch) | [www.masantemag.ch/abonnements](http://www.masantemag.ch/abonnements)

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

12/19

# Produits hyperprotéinés: aussi chers que risqués

**DIÉTÉTIQUE** Une nouvelle vague de produits enrichis en protéines a récemment envahi les rayons des supermarchés. Sans intérêt nutritionnel, ils présentent même des risques pour la santé.

Doris Favre, diététicienne diplômée

**L**a gamme des aliments «High Protein» est large: laits, yogourts, puddings, blancs d'œuf pur, pain, glaces, barres de céréales, pâtes, crackers, chips, etc. L'anglais est de rigueur pour cibler, entre autres, les jeunes adultes. Mais disons-le d'emblée, il s'agit d'une pure offensive marketing qui veut faire croire qu'un yogourt classique est moins intéressant que sa copie hyperprotéinée.

## DES PROTÉINES À PROFUSION

Le rôle des protéines est de construire notre organisme (muscles, peau, os, cheveux, etc.). Elles sont indispensables pour la croissance et le renouvellement de toutes nos cellules et participent aussi à la fabrication des anticorps, des hormones, des neurotransmetteurs, etc.

Tous sexes confondus, la référence pour un adulte est de 0,8 g par kilo de poids corporel. Une personne de 70 kg a donc besoin de 56 g de protéines par jour. En Suisse, nous sommes largement au-delà. L'apport moyen, en 2015, était de 111 g, de quoi assurer les besoins d'un individu de près de 140 kg! Bien entendu, il s'agit d'une moyenne. Certains groupes de la population ont des besoins accrus. C'est no-



tamment le cas des femmes enceintes et allaitantes, des personnes âgées, des malades ou des sportifs.

## UNE COMPOSITION SOMBRE

La plupart des produits hyperprotéinés sont des aliments ultratransformés qui affichent une (trop) longue liste d'ingrédients et d'additifs. Les comparer avec les produits standard qu'ils «enrichissent» est édifiant. Voici quelques exemples ci-dessous.

Destinés aux consommateurs soucieux de leur alimentation, ces produits ne présentent aucune valeur nutritionnelle ajoutée. Au contraire, ils contribuent à l'apport en additifs alimentaires et multiplient les risques d'un effet cocktail dont on ignore l'ampleur des répercussions sur la santé. Non seulement la

surconsommation de protéines n'apporte aucun bénéfice, mais elle surcharge le travail de filtration des reins, augmentant ainsi le risque de calculs rénaux.

## IL Y A MIEUX CONTRE LES CARENCES

Le Dr Vittorio Giusti, spécialiste reconnu de l'obésité, met également en garde ceux qui croient qu'il suffit de manger des protéines et de faire 10 000 pas par jour pour faire du muscle. «La marche ne suffit pas. Si on n'active pas le muscle, le surplus de protéines représente un excès de calories qui sera stocké sous forme de graisse», déclarait-il dans un article paru en avril dernier dans *Friday Magazine*.

En réalité, ce sont surtout les personnes âgées et les malades qui peuvent être carents en protéines, le plus souvent en raison de leur manque d'appétit: se nourrir insuffisamment, c'est aussi manger moins de protéines. Pour ces personnes, les produits «High Protein» ne sont pas la solution, car ils sont peu caloriques, contrairement aux suppléments nutritifs prescrits par un médecin après évaluation nutritionnelle. Suppléments qui ont l'avantage, en plus, d'être remboursés par l'assurance de base.



## Tam Tam caramel VS Oh! High Protein pudding caramel (Migros)

- Quatre additifs pour le produit standard contre onze pour sa version hyperprotéinée qui contient, en plus, des arômes non spécifiés. Pour couronner le tout, deux de ses additifs sont à éviter absolument (E955 et E471).
- Ce Oh! High Protein pudding totalise plus de protéines que les besoins journaliers d'un enfant de 6 ans! Ce n'est pas anodin, quand on sait qu'une alimentation trop riche en protéines dans l'enfance augmente le risque d'obésité en favorisant le stockage des graisses.
- Au kilo, ce produit est près de deux fois plus cher!



## Yogourt moka Qualité&Prix VS Yoqua Low Carb moka, Emmi (Coop)

- Le yogourt standard ne contient aucun additif, alors que la version protéinée en renferme trois, ainsi que des arômes non spécifiés.
- Au kilo, ce produit est près de trois fois plus cher.



## Glace Naturaplan chocolat bio VS Chiefs Ice cream double choc (Coop)

- Treize ingrédients et un additif pour la glace Naturaplan contre dix-huit ingrédients et neuf additifs pour la version protéinée.
- Par ailleurs, la glace est un aliment plaisir, à consommer avec modération; elle n'a pas pour vocation d'apporter des protéines.
- La glace protéinée est 50% plus cher.

# De la qualité à petit prix

**COUCHES POUR BÉBÉS** Les fameux Pampers restent en tête. Les marques de Lidl et de Denner les suivent néanmoins de très près. Notre comparatif montre qu'on peut dénicher de bons modèles à des prix abordables. *Sabine Rindlisbacher / sh*

**H**abits mouillés, fesses irritées ou nuits compliquées. Une couche de mauvaise qualité peut provoquer de nombreux tracas. Pour savoir quels modèles permettraient de les éviter, nous avons soumis quinze couches-culottes à un laboratoire spécialisé (*lire «Les critères du test»*).

La bonne nouvelle, c'est que les experts n'ont trouvé que des quantités infimes, voire parfois nulles, de substances critiques telles que des parfums allergènes ou des résidus toxiques provenant des matières premières. La mauvaise nouvelle, c'est que seuls cinq produits sur quinze ont pu être qualifiés de «très bon».

Les trois premiers du classement sont les fameux Pampers. Au premier rang, les *Baby-Dry* se distinguent par un prix à l'unité plus attractif que ses deux frères. Les couches de Lidl et de Denner font encore mieux sur ce point. Elles frôlent le podium, tout en figurant



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	
Nombre de couches par paquet	
Prix payé	
Prix par couche	
Poids	
<b>1. Vitesse d'absorption</b>	<b>35%<sup>1</sup></b>
<b>2. Fuites</b>	<b>35%<sup>1</sup></b>
<b>3. Reflux</b>	<b>30%<sup>1</sup></b>
<b>Note finale</b>	
<b>Appréciation</b>	

## Couches-culottes pour bébés



PAMPERS	PAMPERS	PAMPERS	LUPILU	DENNER	QUALITÉ & PRIX
Baby-Dry 4	Pure Protection 4	Premium Protection 4	Maxi Soft & Dry 4	Couche-culottes Maxi 4	My Baby Maxi Plus
Migros 3, 4, 5, 6 44	Migros 3, 4, 5, 6 19	Coop 3, 5, 6, 7 39	Lidl 50	Denner 80	Coop 37
16.80 fr. 0.38 fr.	12.90 fr. 0.68 fr.	18.80 fr. 0.48 fr.	8.50 fr. 0.17 fr.	13.55 fr. 0.17 fr.	11.20 fr. 0.30 fr.
9 à 14 kg 6.0	9 à 14 kg 6.0	9 à 14 kg 5.7	7 à 14 kg 6.0	8 à 14 kg 6.0	7 à 17 kg 5.0
<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>5.0</b>
<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>5.0</b>
<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>5.0</b>	<b>4.5</b>	<b>5.0</b>
<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>6.0</b>	<b>5.7</b>	<b>5.6</b>	<b>5.0</b>
Très bon	Très bon	Très bon	Très bon	Très bon	Bon

Si la note est identique, classement selon le prix.

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

<sup>2</sup> Si une note intermédiaire est insuffisante, la note finale ne peut être meilleure.

Egalement disponible

parmi les modèles les moins chers (17 ct. la pièce). A l'autre bout de l'échelle, six produits ont fait piètre figure en obtenant la mention «insatisfaisant», voire «mauvais» pour les M-Budget.

#### **(M) COMME MAUVAISE ABSORPTION**

Le premier critère d'évaluation était celui de la capacité d'absorption. Une étape à laquelle les couches de Bambo Nature, de Aldi et de M-Budget ont échoué. A titre de comparaison: les meilleurs modèles ont absorbé plus de 2,6 ml d'urine par seconde, alors que les M-Budget n'ont pas dépassé les 1,2 ml.

#### **UNE ÉTANCHÉITÉ PARTIELLE**

Dans la liste des moments ingrats de la vie de parents, figure celui où il faut changer bébé de la tête aux pieds, la faute à un débordement de la couche. Un tracas qui ne devrait pas arriver avec la plupart des modèles testés, qui sont restés étanches même après la quatrième salve d'urine artificielle, soit 240 ml. Aucune garantie, cependant, avec les Pretty Baby de Spar, Royal Excellence de Landi ainsi que les couches organiques de la marque suédoise Eco by Naty. Ces trois modèles ont certes absorbé le liquide plus rapidement que la moyenne, mais ils sont aussi

plus vite devenus humides à l'extérieur. Est-ce dû à une défaillance des bordures antifuites ou à une conception globalement perfec-tible? Le doute subsiste.

Qu'elle déborde ou pas, une couche doit aussi garantir un effet «bien au sec», afin que l'accumulation d'urine n'irrite pas la peau sensible des bébés. Si de l'humidité stagne, des rougeurs ou des inflammations peuvent survenir. La plupart des modèles testés ont relevé ce défi, à l'exception des My Love de Aldi, des Royal Excellence de Landi ainsi que des Eco by Naty.

#### **RÉPONSE DES FOURNISSEURS**

Migros nous a informés qu'elle ne vendrait les M-Budget que jusqu'à l'épuisement du stock. D'autant plus que, à la suite d'une réduction de prix, les couches Milette sont tout aussi bon marché. Aldi nous a écrit que la conception des My Love était actuellement revue et que ces dernières allaient «peu à peu être remplacées». Landi dit ne pas comprendre la mauvaise performance de son produit.

Le producteur des Eco by Naty a pour sa part expliqué que «des compromis doivent être faits», sachant qu'il utilise «des matériaux plus durables». Il estime que la qualité de son produit est suffisante. Abena, fabricant des Bambo Nature, déclare que ses

couches sont conçues pour assurer une «absorption ainsi qu'une rétention sûres et rapides de tout fluide». Quant à Spar, il prévoit de discuter avec le fabricant, afin de

«voir comment réduire les risques de fuites».

 **BONUS WEB** Le secret d'une meilleure absorption sur [bonasavoir.ch](http://bonasavoir.ch)

#### **Comparatif**

#### **Les critères du test**

L'Institut de recherche IPI, à Stuttgart (A), a analysé les produits selon les critères suivants.

##### **1 et 2. Vitesse d'absorption et fuites**

Les experts ont versé 60 ml d'urine artificielle sur cinq couches de chaque marque, pour mesurer la vitesse d'absorption. Ils ont réitéré l'opération à trois reprises, avec cinq minutes d'intervalle entre chaque session. La vitesse d'absorption a été relevée après chaque addition de liquide. Au cours de ce test, l'équipe est également restée à l'affût de tout débordement.

ensuite examiné dans quelle mesure les couches retenaient les liquides et assuraient un derrière «bien au sec».

##### **4. Substances chimiques**

Nous avons également collaboré avec le laboratoire Eurofins Consumer Product Testing de Hambourg (A). L'idée ici était de déceler la potentielle présence de parfums allergènes, de dioxines, de polychlorobiphényles (PCB) et d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP). Le verdict est rassurant: les experts ont décelé quelques traces infimes de ces substances. Raison pour laquelle aucun produit n'a été pénalisé sur ce point.

**3. Reflux** Cinq minutes après la dernière humidification, les experts ont placé des tissus filtrants à l'intérieur de chaque couche. Ils ont

Geigy



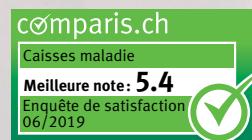
NATURALINE	MILETTE	PRIX GARANTIE	MY LOVE	ROYAL EXCELLENCE	Pretty Baby	BAMBO NATURE	ECO BY NATY	M-BUDGET
Couches-culottes Maxi 4	Premium Maxi 4	Couches-culottes Maxi 4	Maxi 4	Couches-culottes Maxi 4	Couches Premium Maxi 4	Maxi 4	4	Couches pour bébé Unisex Maxi
Coop 40	Migros 42	Coop 80	Aldi 80	Landi 50	Spar 52	Microspot <sup>3,5</sup>	Galaxus 44	Migros 50
13.95 fr. 0.35 fr.	11.70 fr. 0.28 fr.	13.60 fr. 0.17 fr.	13.60 fr. 0.17 fr.	8.50 fr. 0.17 fr.	15.10 fr. 0.29 fr.	26.40 fr. 0.44 fr.	22.90 fr. 0.52 fr.	8.50 fr. 0.17 fr.
7 à 18 kg 4.2	7 à 16 kg 4.0	7 à 18 kg 4.2	6 à 18 kg 3.5	7 à 18 kg 5.4	7 à 18 kg 5.6	7 à 18 kg 3.5	7 à 18 kg 5.8	7 à 16 kg 2.2
5.5	5.0	5.0	5.0	3.5	3.5	5.0	3.5	5.5
5.5	5.5	5.0	3.5	3.5	5.0	5.0	3.5	4.5
5.0	4.8	4.7	3.5 <sup>2</sup>	3.5 <sup>2</sup>	3.5 <sup>2</sup>	3.5 <sup>2</sup>	3.5 <sup>2</sup>	2.2 <sup>2</sup>
<b>Bon</b>	<b>Bon</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Insatisfaisant</b>	<b>Insatisfaisant</b>	<b>Insatisfaisant</b>	<b>Insatisfaisant</b>	<b>Insatisfaisant</b>	<b>Mauvais</b>

# POURQUOI OPTEZ-VOUS AUSSI POUR LE NO 1?

PARCE QUE LA SANTÉ  
PASSE AVANT TOUT

**SWICA**

En tête des enquêtes de satisfaction 2019



Plus à ce sujet au téléphone 0800 80 90 80  
ou sur [swica.ch/changer](http://swica.ch/changer)

# L'isothiazolinone, un allergène omniprésent

**SANTÉ** Les allergies liées à l'isothiazolinone ne sont pas près d'être éradiquées. Malgré son interdiction dans une partie des cosmétiques, ce conservateur se retrouve de plus en plus dans nos intérieurs. *Sandra Miura*

Une première épidémie mondiale a été provoquée, en 2013, par le méthylisothiazolinone, ou MIT de son petit nom. Une substance amenée à remplacer les décriés parabènes dans les cosmétiques. Si le MIT est le plus connu des dérivés de l'isothiazolinone, on oublie parfois que ce n'est de loin pas le seul.

Les membres de cette famille de puissants bactéricides sont couramment utilisés comme conservateurs dans l'industrie, par exemple dans la peinture, la colle, les produits de nettoyage ou certains cosmétiques. Utilisés depuis les années 1970 dans l'industrie, ils envahissent notre quotidien depuis une quinzaine d'années (*voir encadré*).

## AUSSI DANS L'AIR

Ces molécules sont des allergènes puissants avec un fort pouvoir sensibilisant. «L'allergie se manifeste par de l'eczéma principalement sur les zones en contact direct avec le produit, mais cela peut se généraliser sur le reste de la peau», précise Yassaman Alipour Tehrany, médecin interne au Service de dermatologie des HUG. Et, comme certains isothiazolinones sont très volatiles, la simple présence de particules dans l'air peut provoquer une réaction. Ainsi, il suffit de se trouver dans une pièce fraîchement repeinte ou dans laquelle un désodorisant a été vaporisé pour déclencher une crise d'eczéma.

«Selon une étude réalisée en 2016 dans cinq pays européens, près de 92% des peintures à base d'eau contiennent des isothiazolinones, dont le plus volatile des dérivés, le méthylisothiazolinone», s'inquiète la dermatologue. Il est donc impé-

ratif de bien aérer une pièce qu'on vient de repeindre. Une personne allergique peut ressentir une gêne pendant quelques jours, voire jusqu'à deux mois, après la pose de la peinture.

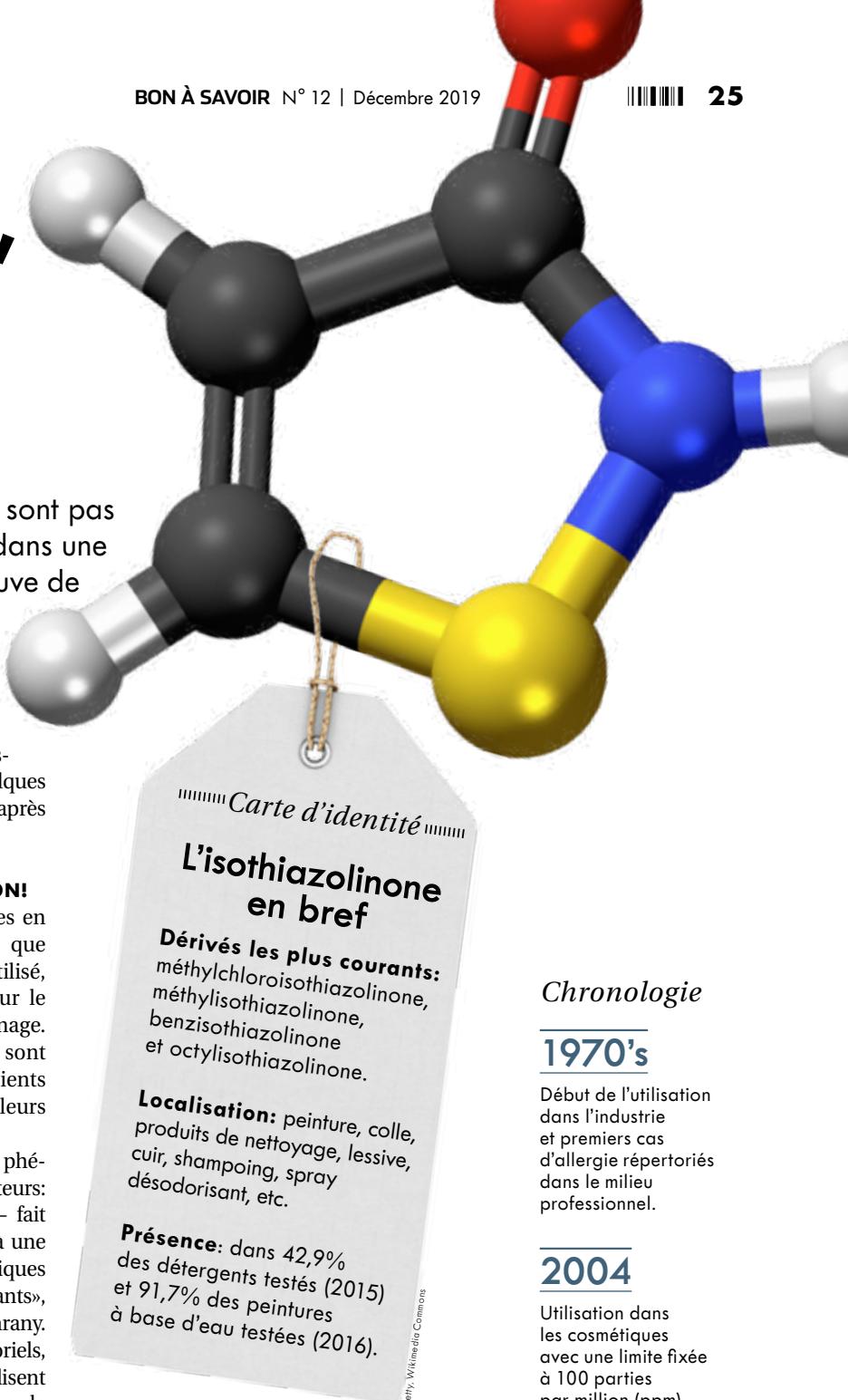
## GARE AU SLIME FAIT MAISON!

L'une des dernières épidémies en date concerne le cuir. C'est que l'octylisothiazolinone est utilisé, depuis quelques années, pour le traitement des peaux et le tannage. Les services de dermatologie sont témoins d'une vague de patients sensibilisés par leur canapé, leurs chaussures ou leur ceinture.

Depuis deux ans, un autre phénomène inquiète les observateurs: le slime – ou la «pâte à prout» – fait maison. «Nous sommes face à une épidémie de réactions allergiques qui touchent les mains des enfants», constate Yassaman Alipour Tehrany. En effet, la majorité des tutoriels, qu'on trouve sur internet, utilisent des produits ménagers tels que de la lessive, des produits vaisselle ou autres colles pour les fabriquer. Ceux-ci contiennent souvent des substances problématiques, dont l'isothiazolinone et ses dérivés.

## L'ALLERGIE PEUT SE DÉVELOPPER

D'après la spécialiste, pour se pré-munir, «il faut éviter autant que possible tout contact avec l'isothiazolinone, par exemple en portant des gants. Si on ne peut pas l'éviter, il faut se laver les mains, ou la partie exposée, au plus vite». Mauvaise nouvelle pour les personnes sensibles: il n'existe pas de médicament pour réduire les effets. Les antihistaminiques sont inefficaces dans ce cas. Même les personnes qui ont la chance de ne



pas faire de réaction doivent éviter le contact direct et prolongé avec l'isothiazolinone, afin de limiter le risque de développer une allergie. C'est également une substance irritante qui peut agresser la peau et provoquer des démangeaisons.

Une nouvelle positive tout de même: depuis l'interdiction, en 2017, de l'isothiazolinone dans les cosmétiques non rincés (crèmes, déodorants, etc.), les dermatologues ont «remarqué une nette diminution des cas liés aux produits cosmétiques». Yassaman Alipour Tehrany rappelle cependant qu'il faut faire attention aux vieux produits qui datent d'avant l'interdiction et à ceux qui sont fabriqués hors de l'Europe.

## Chronologie

### 1970's

Début de l'utilisation dans l'industrie et premiers cas d'allergie répertoriés dans le milieu professionnel.

### 2004

Utilisation dans les cosmétiques avec une limite fixée à 100 parties par million (ppm).

### 2010

Premiers cas d'allergie due aux cosmétiques.

### 2013

Epidémie mondiale d'allergie.

### 2017

Interdiction dans les cosmétiques non rincés (crème pour le visage, etc.) et plafond abaissé à 15 ppm pour les autres cosmétiques dans l'Union européenne, puis en Suisse.

# Un bonus sous le sapin

**TRAVAIL** Fin de l'année rime souvent avec bonus, treizième salaire et augmentation. Petit tour d'horizon des différentes rétributions saisonnières. *Catherine Amiguet*

«**B**onus», «prime», «gratification» ou «treizième salaire». Qu'importe le nom utilisé: certaines rétributions sont exigibles par l'employé et d'autres ne peuvent être qu'espérées. Pour savoir dans quelle catégorie se placer, il convient de distinguer s'il s'agit d'une rétribution extraordinaire et accessoire ou d'une partie intégrante du salaire.

## Part du salaire

Si une prime est prévue dans le contrat ou a été annoncée d'une manière ou d'une autre et qu'elle dépend de critères objectifs, comme le résultat annuel des ventes, elle correspond davantage à une part variable du salaire. Ainsi, elle est due, selon les conditions posées à l'avance. En cas de résiliation des rapports de travail, que ce soit à la suite d'un licenciement ou d'une démission, la somme devra être versée, pro rata temporis des mois travaillés dans l'année.

En cas de désaccord sur le versement, il incombera au salarié de prouver que la somme est due, par exemple en produisant une copie du contrat de travail ou un courriel de son employeur promettant la rétribution.



## Gratification facultative

Lorsque l'employeur verse à bien plaisir un certain montant, en guise de gratitude ou de motivation pour l'année suivante, nous sommes en présence d'une «gratification» au sens de la loi. Cette rémunération est généralement soumise au bon vouloir et à la libre appréciation de l'entreprise, qui dispose d'une grande marge de manœuvre pour la fixer.

Si elle n'est mentionnée nulle part, elle est entièrement à la discréction du patron. Le fait de l'avoir perçue une année n'y donne pas forcément droit l'année suivante! Mais, versée sans condition plusieurs années de suite (trois, selon la doctrine et la jurisprudence), elle peut devenir obligatoire et permettre au salarié de l'exiger en justice. Toutefois, il suffit, en général, que l'employeur précise, par écrit et au moment du versement, que le bonus est versé facultativement et sans aucune obligation, pour qu'il ne fasse naître aucune prétention pour le travailleur.

La gratification peut être mentionnée dans le contrat ou dans un règlement d'entreprise, mais dépendre de critères subjectifs, tels que le comportement de l'employé ou sa fidélité. Dans ce cas, l'entreprise devra verser quelque chose, mais décidera librement du montant.

## Treizième salaire

Le treizième salaire, quant à lui, est généralement contractuel. Il s'agit d'un revenu supplémentaire, versé sans condition. Ainsi, même si les chiffres annuels sont mauvais ou le comportement de l'employé jugé moyen, le patron ne peut en aucun cas le diminuer, voire le sucrer. Dès lors qu'il s'agit également d'une partie intégrante du salaire, la règle du pro rata temporis s'applique également lorsque le contrat se termine.

## Augmentation

Il est d'usage de renégocier son salaire lors du bouclage des comptes ou à l'occasion de l'entretien annuel avec son supérieur. Il convient alors d'être un bon négociateur, dès lors qu'il n'existe aucune obligation légale à la charge de la direction d'augmenter le salaire de son équipe pour la nouvelle année.

Dans la pratique, certaines entreprises adaptent systématiquement les revenus à l'indice des prix à la consommation (IPC). Les employés concernés peuvent ainsi espérer une petite majoration. Ce n'est pas non plus contraignant, sauf pour les sociétés soumises à certaines conventions collectives de travail qui imposent cette pratique.

## Cadeaux

L'employeur peut faire, à bien plaisir, un cadeau de fin d'année, comme un panier garni ou un bon d'achat. On ne pourrait l'exiger que si cela a été convenu ainsi ou s'il ressort des circonstances que cela fait désormais partie intégrante du contrat, ce qui pourrait être difficile à prouver.

Les cadeaux reçus de la part des fournisseurs ou des clients, quant à eux, obéissent à des règles particulières: se-

lon la loi, l'employé doit remettre à l'employeur tout ce qu'il reçoit dans l'exercice de sa fonction (cadeaux ou somme d'argent). Toutefois, un cadeau d'usage, de valeur minime (moins de 100 fr. environ) peut être accepté sans problème si cela ne cause pas de tort à la société et si son règlement interne ne l'interdit pas. Au-delà, attention à l'acceptation de «pots-de-vin», qui est une infraction pénale!



# Le piège des sites en «.ch»

**ACHATS EN LIGNE** A l'approche de Noël, de nombreux consommateurs commandent leurs cadeaux sur le web. Mais gare aux frais de douane résultant d'achats sur certains sites en «.ch». Sébastien Sautebin

**N**e vous fiez pas aux apparences! Ce vieil adage plein de sagesse pourrait servir de conclusion à la mésaventure vécue récemment par Hugues et Viktoria Ansermoz. Nos lecteurs des Diablerets (VD) avaient décidé d'acheter plusieurs accessoires pour leur aspirateur de marque Rowenta sur internet. «Je ne voulais prendre aucun risque, j'ai donc choisi de commander sur rowenta.ch, le site officiel suisse du fabricant», confie le Vaudois. Et cela même si les pièces – un filtre HEPA, une brosse et des sacs – étaient proposés ailleurs à un prix inférieur aux 94.50 fr. payés.

Las, cette louable prudence, dont le but était d'éviter à la fois les vendeurs suspects et les frais de douane liés aux achats sur un site étranger, n'a pas tout à fait eu les effets escomptés (lire encadré).

**SITE SUISSE, MARQUE ALLEMANDE, SHOP FRANÇAIS!**  
Hugues Ansermoz a ainsi été stupéfait lorsque le facteur lui

a demandé de régler 24.35 fr. de taxation douanière! Comme d'autres lecteurs de *Bon à Savoir*, ces dernières années, notre lecteur a été induit en erreur par les apparences. En privilégiant un site en «.ch», où les prix sont for-

Genty

mulés en CHF, il a cru passer commande à un marchand établi dans notre pays.

Or, ce n'est pas tout à fait le cas. Accrochez-vous: Rowenta est une marque d'origine allemande appartenant au groupe français Seb et, si ce dernier possède bel et bien une filiale dans le canton de Zurich, les ventes du site rowenta.ch réservées aux internautes suisses sont gérées... depuis la France!

Il faut savoir que les particuliers et les entreprises établis dans d'autres pays ont tout à fait le droit d'enregistrer des noms de domaine en «.ch». En effet, si certaines nations ont opté pour une politique restrictive en la matière, réservant l'accès aux extensions nationales à leurs ressortissants, d'autres, comme la Suisse, ont choisi une approche libérale. Ainsi, 14% des «.ch» sont enregistrés par des étrangers. Les plus nombreux sont les Allemands (46%) suivis, de loin, par les Français (10,5%) et les Américains (9,7%).

## PROCÉDÉS PEU TRANSPARENTS

Une société étrangère peut donc utiliser en toute légalité un «.ch». Mais a-t-elle pour autant le droit d'expédier sa marchandise depuis l'étranger? La pratique n'est pas illégale, pour autant que le vendeur mentionne de manière claire et accessible que les envois sont effectués depuis un autre pays et

que l'acheteur devra s'acquitter de frais de douane.

Le manque de jurisprudence permet aux marchands d'interpréter ces obligations avec une certaine largesse. Le site rowenta.ch stipule bien dans ses conditions générales de vente (CGV) que les ventes sont opérées depuis la France et que

l'acheteur sera soumis à des taxes sur l'importation. Le hic, c'est que le lien pour lire les CGV n'est pas mis en évidence et qu'elles sont rédigées dans une police minuscule. De surcroît, l'information en question,

pourtant cruciale, n'apparaît qu'à l'article 4 des CGV. Aux yeux de *Bon à Savoir*, la transparence du site est donc médiocre. Le fait que les produits soient expédiés depuis l'étranger devrait figurer en gros caractères lors du processus de commande.

## LA PRUDENCE EST DE MISE

Pour éviter les déconvenues, il appartient donc à l'acheteur de lire minutieusement les «conditions générales de vente» ainsi que les rubriques «A propos» et les «mentions légales». Et si les choses ne sont pas limpides, on peut encore s'adresser au vendeur. A l'approche de Noël, ces précautions permettront aux consommateurs qui commandent des cadeaux sur la toile, de ne pas voir leur plaisir d'offrir gâché par une facture douanière inattendue.

14%  
des sites en «.ch»  
sont enregistrés par  
des étrangers.

## Dans la pratique

### Minimiser les risques sur le net

Hormis la question d'éventuels frais de douane, il est judicieux de rester prudents lors d'achats en ligne. Piqûre de rappel.

- Les prix anormalement bas et les rabais trop généreux doivent susciter la plus grande méfiance. Le risque de contrefaçons ou d'arnaques est élevé.
  - Il est impératif que le vendeur offre une procédure sécurisée lors de la commande, symbolisée, dans la barre d'adresse, par un cadenas en haut à gauche et un préfixe «https://» avec un «s» pour «secure».
  - Etre attentif à l'adresse web et au contenu.
- De nombreux faux magasins utilisent un nom de site sans rapport avec la marchandise vendue et recourent à des traducteurs automatiques produisant un français truffé d'erreurs.
- Sans constituer une assurance absolue, l'indication des coordonnées postales, ainsi que le contact mail et le numéro de téléphone du vendeur représentent des indices positifs de son sérieux.
- En cas de doute sur l'honnêteté d'un webshop, on peut faire une recherche web pour savoir si des internautes se sont plaints à son sujet.

**CONSEIL  
JURIDIQUE  
GRATUIT**

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

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

**① PAR TÉLÉPHONE**

021 310 18 20

**✉ PAR ÉCRIT**

Bon à Savoir, Service juridique  
CP 150, 1001 Lausanne

**🌐 EN LIGNE**

Formulaires sur [www.bonasavoir.ch/](http://www.bonasavoir.ch/)  
Contact ➔ Le service juridique

Joindre une 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](http://bonasavoir.ch)

## Long retard mais court délai

**VOYAGES** «Je suis parti en octobre une semaine en Corse. Le vol aller a été retardé, puis annulé. A mon retour de vacances, j'ai demandé le dédommagement du règlement européen. La compagnie me répond que j'aurais dû agir dans les sept jours, comme indiqué dans ses conditions générales. Suis-je vraiment hors délai?»

**A**bsolument pas. Une compagnie aérienne ne peut pas botter en touche l'application de la réglementation européenne en invoquant ses propres conditions générales. Pour tout ce qui concerne les retards et les annulations de vols et les cas de refus d'embarquement, c'est le Règlement européen sur les droits des passagers qui s'applique, sans restriction. Quant au délai pour agir, la prescription générale pour des actions de ce type est de dix ans en droit suisse.

Un transporteur aérien peut régler beaucoup de choses dans ses conditions générales, comme les modalités de réservation d'un vol, le genre de billet – remboursable ou non –, son prix, les éven-



tuelles surtaxes pour le choix d'un siège, etc. De même, le délai d'action pour ces différents éléments – annulation d'un billet, changement de réservation, etc. – peut être librement fixé par le transporteur. Mais, dès qu'on touche au champ d'application du Règlement européen, c'est chasse

gardée: une compagnie ne peut pas en limiter la portée dans ses petites clauses. Vous êtes donc encore parfaitement dans les temps pour faire valoir vos droits.

Kim Vallon

Consultez notre outil «Pilotez votre plainte» (voir page 42).

## 2. Vacances imposées, c'est pas la fête!

**TRAVAIL** «Mon entreprise m'a imposé deux semaines de vacances pendant les fêtes de Noël. Cela ne m'arrange pas, car je désire les prendre en janvier. Mon patron refuse et affirme que la décision lui appartient. A-t-il le droit de m'imposer ainsi des dates de vacances?»

**O**ui. L'employeur a la possibilité de prévoir des «vacances d'entreprise» et d'exiger que ses employés les prennent durant cette période de fermeture. Il peut également imposer certaines dates ou périodes, mais il doit les annoncer suffisamment à l'avance. Toutefois, il doit tenir compte de la situation et des souhaits de ses travailleurs, par exemple s'ils ont des enfants scolarisés. Il doit leur permettre de s'organiser au mieux. En outre, une entreprise doit accorder au moins deux semaines consécutives de vacances chaque année.

De son côté, le salarié doit soumettre suffisamment tôt – généralement trois mois à l'avance – ses dates de congés. Le patron décide alors s'il les accepte ou non. Une fois qu'il a donné son accord, il ne peut plus revenir en arrière (déplacement des dates ou annulation) à moins qu'une situation exceptionnelle, urgente et imprévue rende la présence de l'employé indispensable. Dans un tel cas, l'entreprise doit rembourser les éventuels dommages (annulation de voyage, etc.) subis par son collaborateur et lui remplacer les vacances annulées.

Charlotte Barbey

### 3. Une carte de crédit ne s'occupe pas des débits

**ACHATS** «Mon relevé de carte de crédit fait état d'un débit pour deux nuitées d'hôtel. Or, je n'ai jamais séjourné dans cet établissement, ma réservation ayant été annulée par l'hôtel. J'ai demandé à ma banque de faire annuler le débit, mais elle n'entre pas en matière. Qu'en est-il?»

Souvent, les titulaires de cartes de crédit ne savent pas s'ils doivent se tourner vers la société émettrice de la carte de crédit ou vers le commerçant ou le prestataire pour contester un débit. Du point de vue juridique, pourtant, il n'y a aucun doute, l'organisme de la carte de crédit n'est qu'un simple intermédiaire, il n'a aucun rôle dans le contrat de base à l'origine du débit. Le médiateur (ombudsman)

des banques suisses l'a d'ailleurs rappelé à plusieurs reprises: en cas de débit frauduleux, inutile de se retourner contre l'émetteur de sa Visa ou de sa Mastercard.

Dès lors, que faire? Selon le médiateur, la personne qui remarque un débit injustifié sur son relevé bancaire doit s'adresser directement au prestataire concerné (commerçant, établissement hôtelier, etc.) pour récupérer le

montant débité indûment. Cette démarche repose sur les règles de l'enrichissement illégitime des articles 62 et suivants du Code des obligations. Dans votre cas, vous n'avez effectivement jamais fait les nuitées qui vous ont été facturées. L'établissement s'est donc enrichi illégitimement et doit vous rembourser les montants correspondant à ces nuits «fantômes».

Kim Vallon

### 4. Achat par mineur au prix majeur

**CONTRATS** «En sortant de l'école, mon fils de 13 ans est allé en ville avec ses copains. Il a dépensé les 200 fr. reçus pour son anniversaire dans des figurines de mangas. Je croyais que les mineurs n'avaient pas le droit de conclure des contrats.»

C'est un peu plus complexe que cela, mais légalement parlant, une personne mineure ne peut en effet conclure des contrats qu'avec le consentement de son représentant légal. Donc, ses parents, dans la majorité des cas.

Ce principe doit toutefois être nuancé s'agissant des achats dits «de peu d'importance» en rapport avec la vie quotidienne d'un préadolescent ou d'un enfant. S'acheter une glace à la piscine, des bonbons au kiosque, un jeu d'un prix raisonnable ou un billet de bus n'a rien d'extraordinaire, ce sont des achats ordinaires dans la vie d'un jeune de 13 ans. Au final, comme la loi ne fixe pas de montant limite, c'est le contexte qui permettra d'apprecier ce qui entre ou non dans le domaine de l'autonomie de l'enfant.

Dans le cas de votre fils, l'achat de figurines pour un montant somme toute élevé sort manifestement des achats ordinaires. Pour être valable, la transaction doit être ratifiée par le représentant légal – vous, en l'occurrence. Attention, ne pas réagir signifierait que vous acceptez l'achat. Il faut donc vous opposer expressément à cette dépense en allant voir le vendeur directement, lui rapporter les figurines et demander le remboursement des 200 fr.

Kim Vallon

### 5. Concubinage et représentation

**CONCUBINS** «Je vis en concubinage depuis trois décennies. Si je venais à perdre mon discernement, mon conjoint aurait-il son mot à dire sur les traitements médicaux que l'on voudrait me faire subir?»

Il est vrai que le concubinage ne donne pas les mêmes droits et protections que le mariage s'agissant de la représentation de l'union conjugale. Cependant, le Code civil prévoit une liste d'individus habilités à représenter dans le domaine médical une personne incapable de discernement (art. 378 CC). Il s'agit notamment du conjoint, de la personne qui fait ménage commun ou de celle qui fournit une assistance personnelle et régulière. Cette disposition est d'ailleurs l'une des seules à conférer légalement un droit aux concubins. Si vous voulez vous représenter mutuellement à ce niveau, il convient néanmoins de prévoir, par prudence, un mandat pour cause d'inaptitude – ou encore des directives anticipées – qui vous désigne chacun comme représentant de l'autre.

A ce titre, notre brochure «Ce sont mes volontés» est un guide précieux pour rédiger de telles dispositions dans une forme qui soit légalement reconnue. En effet, il est important que les directives et le mandat respectent un certain nombre de règles. Chaque document doit notamment être rédigé à la main, daté, signé et localisé.

Charlotte Barbey

#### LE JUGE a dit

##### Pas suffisante, la dashcam!

Les images d'une caméra embarquée ne suffisent pas pour sanctionner une violation des règles de la loi sur la circulation routière (LCR). C'est ce qu'a estimé le Tribunal fédéral (TF) en acceptant le recours d'une conductrice qui avait été reconnue coupable de plusieurs infractions après avoir été filmée par la dashcam d'un autre véhicule. Le TF a considéré que de telles prises de vue ne sont pas facilement reconnaissables pour les autres usagers de la route. Elles ont donc été enregistrées en violation de la loi sur la protection des données. C'est pourquoi le TF a conclu que de telles images ne peuvent pas être utilisées comme un moyen de preuve si l'infraction à la LCR n'est pas considérée comme grave.

Arrêt 6B\_1188/2018  
du 26 septembre 2019

##### Preuve des recherches d'emploi

Un demandeur d'emploi doit fournir, le 5 de chaque mois, la preuve de ses recherches d'emploi. C'est une obligation dont il ne peut se départir à moins d'avoir une excuse valable. En cas de manquement, ses indemnités de chômage peuvent être suspendues. C'est ce qui est arrivé à un Vaudois qui a remis trop tardivement la preuve de ses recherches d'emploi. Devant la Cour des assurances sociales, il avait invoqué sa bonne foi en expliquant que sa conseillère ORP lui avait déclaré qu'il pouvait lui remettre la liste de ses recherches lors de leur entretien mensuel. Le Tribunal fédéral (TF) a donné raison au Service de l'emploi du canton de Vaud qui avait infligé une pénalité de cinq jours au chômeur. Malgré les circonstances, il estime que ce dernier n'était pas moins tenu de respecter le délai imposé par la loi.

Arrêt 8C\_675/2018  
du 31 octobre 2019

# Fin de règne pour les teignes

**ANTIMITES POUR LES HABITS** Peu de produits protègent efficacement contre les mites qui s'attaquent aux vêtements. Nos résultats montrent que les répulsifs chimiques font mieux que les autres. *Andreas Schildknecht / yng*

**L**a mite – ou teigne – des vêtements ne perd généralement pas son temps lorsqu'elle a trouvé un foyer à son goût. La femelle pond jusqu'à 250 œufs en deux semaines, donnant naissance à des larves qui dévorent les fibres textiles, en particulier celles d'origine animale (laine, etc.). C'est donc souvent trop tard lorsqu'on aperçoit de petits papillons grisâtres batifoler dans un logement. Il y a fort à parier que vos pulls préférés ont déjà été troués par la voracité des larves.

## EFFICACITÉ DÉCEVANTE

Differents produits prétendent protéger les garde-robés de ces intrus. Certains sont censés tuer les mites, alors que d'autres visent simplement à les repousser. Pour connaître leur efficacité, *Bon à Savoir* a soumis huit articles à un laboratoire spécialisé (*lire «Les critères du test»*).

Le bilan final est pour le moins décevant. Seuls trois produits ont fait ce qu'ils promettaient en exterminant pratiquement tous les papillons. Leur point commun? Ils contiennent un insecticide – transfluthrine ou empenthrine – certes efficace contre les parasites, mais potentiellement nocif pour la santé (*lire encadré*). Le Neocid Trix et le Finito font également appel à la transfluthrine, mais leur action n'a permis d'en anéantir que respectivement 60% et 35%.

Les performances des autres produits étaient encore plus médiocres. On prête à la lavande un effet répulsif pour les mites, mais cela ne s'est pas confirmé dans notre test. Le sachet de lavande d'Aeroxon 1911 n'a eu aucune action contre les parasites pendant les 24 heures d'essai. Le *Antimites au géraniol et au parfum naturel de fleurs d'Orphea* n'a pas été



radical non plus: environ 10% des teignes ont été repoussées par l'odeur seulement.

## PHÉROMONES À LA PEINE

Le *Piège pour mites des vêtements* de Gesal se distingue de ses concurrents en jouant les appâts sexuels. Des phéromones sont censées attirer les mâles qui se posent sur la bande adhésive pour y rester coller. En théorie, l'idée est séduisante. Mais,



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	CAPITO	CAPITO	GESAL	NEOCID TRIX
Désignation	Strip antimites	Papier antimites	Suspension antimites	Antimites
Acheté chez	Landi	Landi	Migros Do it <sup>3</sup>	Jumbo <sup>4</sup>
Prix payé	3,15 fr.	3,95 fr.	6,90 fr.	5,50 fr.
Durée de l'action déclarée	6 mois	6 mois	6 mois	6 mois
Principe actif	Transfluthrine (0,25%)	Empenthrine (0,3%)	Empenthrine (500 mg/strip)	Transfluthrine (25 mg/plaque)
Application	1 paquet pour une grande armoire à habits	1 strip par armoire à habits	1 suspension pour une armoire à habits à deux portes	2 pièces par mètre carré
Efficacité	100% <sup>1</sup>	6,0	6,0	4,0
Note finale	6,0	6,0	6,0	4,0
Appréciation	Très bon	Très bon	Très bon	Satisfaisant





## Astuces

### Des guêpes pour faire le job

Les mites ne traduisent pas un manque d'hygiène. Elles profitent souvent d'une fenêtre ouverte pour s'infiltrer dans un logement. Si notre test démontre que les principes actifs chimiques sont particulièrement efficaces, ils peuvent aussi être problématiques pour l'homme. Les substances se déposent sur les meubles, sur les murs et se mêlent à la poussière. Ils sont donc inhalés, ce qui peut notamment provoquer des maux de tête chez les personnes sensibles. Voici quelques astuces naturelles pour lutter contre la propagation de mites.

→ Les trous dans les vêtements indiquent qu'ils sont infestés par les larves. Les habits touchés doivent être lavés à 60°C, si possible. Ceux en laine doivent être placés au congélateur pendant une se-

maine. On veillera aussi à bien nettoyer les armoires et les tiroirs, sachant qu'une femelle pond entre 100 et 250 œufs.

→ Lorsque le problème persiste, pourquoi ne pas demander l'aide des trichogrammes? Ces minuscules guêpes, inoffensives pour l'homme, sont d'une efficacité redoutable. On trouve des œufs de trichogrammes collés sur des cartes dans le commerce, notamment sur biogarten.ch ou en pharmacie. Il suffit ensuite de placer les cartes où l'on soupçonne l'invasion de mites. Après l'élosion, les larves de guêpes mangent les œufs de mites. Le traitement doit être répété pendant plusieurs semaines et les guêpes disparaissent dès qu'elles n'ont plus d'œufs de mites à se mettre sous la dent.

en réalité, le laboratoire a constaté que 30% des mâles seulement se laissaient berner. Les autres continuaient à s'accoupler joyeusement. Et le risque, avec de tels pièges, c'est que d'autres mites soient attirées par les phéromones et profitent de s'inviter au festin lorsqu'une fenêtre est ouverte.

En réaction à notre test, Gesal écrit que son piège est uniquement indiqué pour les appartements infestés de mites. L'entreprise estime qu'il

est nécessaire d'opter pour une solution chimique si l'on entend éradiquer les parasites. De son côté, Martec, qui distribue les marques Orphea et Neocid Trix, critique la durée de notre test. Selon elle, l'efficacité de ses produits ne peut être évaluée qu'après trois ou quatre semaines. Et d'ajouter que le Neocid Trix agirait en premier lieu contre les œufs et les larves, alors que l'anéantissement des papillons ne serait que secondaire.

Le fabricant du Finito Strip antimites critique également notre procédure qui a consisté à mesurer l'effet après 24 heures. Selon ses propres tests, tous les papillons seraient morts après 72 heures. Quant au distributeur du sachet de lavande Aeroxon 1911, il précise que son article est uniquement destiné à apporter un parfum agréable, mais qu'il n'a pas pour vocation de faire fuir les mites.



## Comparatif

### Les critères du test

Dans une salle de 7 m<sup>3</sup>, un laboratoire spécialisé a réalisé trois expériences avec 30 papillons (*Tineola bisselliella*) par produit. Dans la pièce se trouvaient une commode et une armoire remplies de laine mérinos et de farine de poisson. Les agents antimites ont été placés dans la commode. Chaque essai a duré 24 heures. Par la suite, les commodes ont été nettoyées et ventilées. Les produits qui ont atteint moins de 50% de l'effet promis ont reçu une note insatisfaisante.

FINITO	GESAL	ORPHEA	AEROXON 1911
Strip antimites	Piège pour mites des vêtements	Antimites au géraniol et au parfum naturel de fleurs	Sachet de lavande
Coop Brico+Loisirs <sup>5</sup> 4.35 fr. 6 mois	Commerce spécialisé <sup>6</sup> 8.90 fr. 3 mois	Jumbo <sup>3</sup> 6.95 fr. 3 mois	Commerce spécialisé 5.50 fr. 3 mois
Transfluthrine (59,9 mg/strip)	Appât sexuel sous la forme d'une bande adhésive	Géraniol et huile de lavande	Sachet de lavande
1 pièce par mètre carré	Un piège par chambre	1 feuille par tiroir, 2 par casier d'armoire	1 sachet par mètre carré
3,0 3,0	3,0 3,0	2,0 2,0	1,0 1,0
Insatisfaisant	Insatisfaisant	Mauvais	Mauvais

Dominique Schiltz

# 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

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.



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.

## ANALYSE DE L'ÉTAT

### Réserver une analyse préventive.

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

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, 12/2019

Veuillez renvoyer le talon-réponse à notre succursale à Aigle.

**Naef GROUP, HAT-Tech AG**  
**Route des Marais 17, 1860 Aigle VD**  
**E-mail: info@naef-group.ch**  
**Tél.: 024 466 15 90**  
**www.chauffageausol.ch**

### 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

# Sur la route avec ma trot' électrique

**MOBILITÉ** Les trottinettes électriques ont conquis les villes suisses.

Nombre d'utilisateurs méconnaissent pourtant les règles de la circulation ou les risques encourus en cas d'accident. *Alexandre Beuchat*



Getty

Les trottinettes électriques font partie de la catégorie des cyclomoteurs légers, selon l'Office fédéral des routes (Ofrou). Elles sont donc soumises aux mêmes règles de la circulation que les vélos. La loi suisse est assez restrictive. Leur vitesse maximale est limitée à 20 km/h et la puissance de leur moteur ne peut pas dépasser 500 watts. Ces engins doivent être munis d'une sonnette, d'un frein efficace sur chaque roue ainsi que d'un feu blanc à l'avant et d'un feu rouge à l'arrière. En revanche, ils n'ont pas besoin d'être immatriculés.

## BIEN SE RENSEIGNER À L'ACHAT

Si la loi interdit de circuler à plus de 20 km/h, on trouve sur le marché de nombreuses trottinettes électriques grimpant jusqu'à 35 km/h, voire 45 km/h. Le hic, c'est que les commerçants ne renseignent pas toujours le consommateur avec précision et se déchargent de toute responsabilité. Il est donc important de se renseigner si le modèle convoité est autorisé à circuler sur la voie publique. Si sa vitesse de pointe est trop élevée, il faut exiger du vendeur qu'il le bride pour pouvoir rouler en

**Le TCS recommande de s'entraîner sur un terrain privé avant de se lancer dans la circulation et de porter un casque.**

toute légalité. Car, circuler sur la voie publique avec un modèle non homologué est susceptible de coûter cher. Le contrevenant encourt, par exemple dans le canton de Genève, une amende de 320 fr., à laquelle s'ajoute un émolument de 100 fr. Le montant varie selon les cantons.

## TROTTOIR INTERDIT

Après s'être assuré que l'engin est conforme, encore faut-il en faire bon usage. Les trottinettes électriques doivent rouler sur la route ou, le cas échéant, sur une piste cyclable: celui qui emprunte un trottoir encourt ainsi une amende de 40 fr.

De quoi rappeler que ces deux-roues ludiques ne sont pas des jouets. Ils sont d'ailleurs interdits sur la voie publique aux enfants de

moins de 14 ans. Et, pour les ados entre 14 et 16 ans, un permis de cyclomoteur est nécessaire pour circuler en toute conformité.

Si le cadre légal est pour le moins strict, c'est que l'usage des trottinettes n'est pas sans danger (*dire encadré*). Le TCS conseille du reste de s'entraîner sur un terrain privé avant de se lancer dans la circulation. Il recommande de porter un casque ainsi que des accessoires de protection (coudières, genouillères, etc.) pour limiter les risques.

## ASSURANCE RC NÉCESSAIRE

Quo qu'il en soit, le risque de causer des dégâts, aussi bien corporels que matériels, n'est pas négligeable au guidon d'un tel engin. Il est donc indispensable d'être couvert par une assurance responsabilité civile (RC) privée qui englobe ce genre de prestations. Assurance qui n'assume pas tout non plus: en cas de faute jugée grave, la compagnie peut théoriquement réduire ses prestations. D'où l'intérêt de respecter le Code de la route et de disposer d'un modèle conforme à la législation.

## Eclairage

## Accent sur la prévention

Les accidents mettant en cause les trottinettes électriques ne sont pas spécifiquement répertoriés dans les statistiques. Il ne semble toutefois pas y avoir un bond du nombre de sinistres impliquant ce genre de véhicules, selon le Bureau de prévention des accidents (BPA). Il faut dire que la Suisse romande est, pour l'heure, épargnée par la déferlante des trottinettes électriques en libre-service qui ont semé la pagaille à Paris. Les autorités suivent de près la situation, mais n'ont pas encore rencontré de problèmes sérieux. La prudence est toutefois de mise. Les amendes sont assez rares. L'apparition des e-trottinettes et autres gyropodes étant relativement récente, la police privilégie, pour l'instant, la prévention et la sensibilisation.

# Seniors: quelques kilos en trop

**SANTÉ** Un retraité sur deux est en surpoids en Suisse. Pas de quoi s'alarmer estiment deux spécialistes, qui recommandent de conserver une activité physique régulière... et de se faire plaisir. *Sébastien Sautebin*

Cet été, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) tirait la sonnette d'alarme: 53% des plus de 65 ans sont en surpoids. «Des chiffres préoccupants, soulignait le communiqué, car cela augmente non seulement le risque de maladies cardiovasculaires, mais aussi celui de développer plusieurs sortes de cancers ainsi que le diabète de type 2.»

Les seniors un poil rondouillards doivent-ils donc frémir en regardant leur assiette? Pas du tout, nous ont répondu deux spécialistes romands. Alors, quand faut-il s'émouvoir du résultat affiché par sa balance? Quelle activité physique est-elle bénéfique pour les anciens? Quelle alimentation? *Bon à Savoir* fait le point avec le Dr Alain Golay, médecin chef du Service d'endocrinologie, diabétologie, nutrition et éducation du patient, aux HUG, et le Dr Sylvain Nguyen, médecin hospitalier au Service de gériatrie du CHUV.

## Etes-vous en surpoids?

Pour faire le point sur son embonpoint, on peut déterminer son indice de masse corporelle (IMC). «C'est l'indice de référence, explique Sylvain Nguyen, et il est calculable assez facilement.» Il suffit de diviser son poids par sa taille en hauteur en mètre, au carré ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

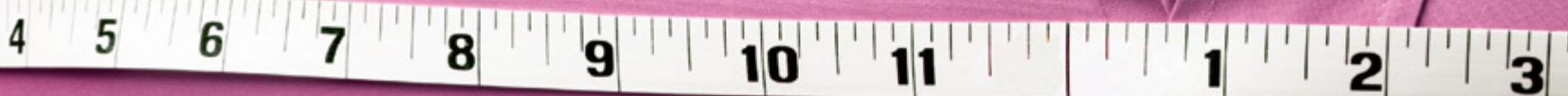
Exemple: un individu de 90 kilos pour 1,75 mètre a un indice de  $29,4 \text{ kg}/\text{m}^2 [90/(1,75 \times 1,75)]$ . Il se trouve donc en surpoids. En effet, selon l'échelle IMC, un résultat inférieur à 18,5 ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) révèle une insuffisance pondérale; entre 18,5 et 24,9, il correspond à une corpulence normale; de 25 à 29,9 à un surpoids et, au-dessus de 30, à une obésité.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) qualifie l'IMC de «mesure la plus utile de l'obésité», mais relève que c'est aussi un indicateur approximatif qui, parce qu'il ne prend pas en compte l'âge, l'activité physique et le sexe, peut surestimer ou sous-estimer l'adiposité réelle.

## Des protéines et du plaisir

«L'état de santé à l'âge de la retraite est souvent la suite d'un processus qui a commencé des décennies avant», rappelle Sylvain Nguyen. Pratiquer une activité physique régulière et se nourrir sainement rendront les vieux jours plus doux. Et, puisqu'il est question d'assiette, on relèvera que les seniors ont un besoin accru en protéines, (œuf, viande, poisson, fromage, etc.) afin de préserver la masse musculaire et sa fonctionnalité. Et, bien évidemment, pour bichonner ses muscles, l'apport en protéines doit être associé à une activité physique régulière.

En outre, «il est important de garder le plaisir de manger, que ce soit en compagnie ou tout seul», souligne l'OFAS. Un avis partagé par nos deux spécialistes pour qui il faut garder une balance harmonieuse entre vie saine et plaisirs de la vie. «Ne culpabilisez surtout pas si vous vous offrez un bon repas», glisse Sylvain Nguyen.



# ne sont pas un problème!

## De l'activité physique régulière et adaptée

La masse musculaire diminue avec l'âge. Il est donc essentiel de maintenir une activité physique régulière. Chez les personnes qui souffrent de fortes douleurs articulaires et qui bougent de moins en moins, cela peut passer par des actes élémentaires comme repasser ou nettoyer sa cuisine, et, surtout, insiste Alain Golay, marcher: «Idéalement, il faudrait faire quelque 5000 pas par jour, mais commencez avec prudence, 2500 c'est déjà mieux que rien.»

La prudence est de mise si vous envisagez une pratique plus sportive. «Avec l'âge, le sport devient dangereux, et présente des risques de déchirures ligamentaires accrus, voire d'infarctus», met en garde le spécialiste des HUG.

L'avis du médecin traitant s'impose au préalable, note Sylvain Nguyen: «C'est lui qui connaît le mieux son patient. Il pourra donc lui conseiller une activité adaptée et l'aiguiller au besoin.»

## Un peu de réserves, c'est bien!

«Après 60 ans, les personnes en surpoids sont celles qui ont la meilleure survie!» souligne, de manière surprenante, Sylvain Nguyen. Des études montrent en effet que, jusqu'à la soixantaine, les êtres ayant un IMC dans la norme ont le taux de mortalité le plus bas. Mais, à partir de cet âge, et plus encore à la septantaine, les individus avec un léger surpoids sont les plus avantageux. En revanche, les obèses d'âge similaire, et plus encore ceux qui sont en insuffisance pondérale, ont des probabilités de décès beaucoup plus élevées.

De ce fait, «il ne faut pas s'inquiéter outre mesure lorsqu'on est en surpoids après 65 ans, et il n'y a aucun intérêt à perdre des kilos», résume Sylvain Nguyen. Un avis que partage Alain Golay, pour qui «il est bien d'avoir un IMC de 25 à 30, car cette petite réserve d'énergie peut s'avérer utile en cas de maladie».

De leur côté, les retraités obèses qui souhaitent perdre de la masse graisseuse doivent impérativement être accompagnés. «N'entamez une éventuelle perte de poids que sous la surveillance d'un médecin et d'un diététicien reconnu», insiste l'Office fédéral de la sécurité alimentaire (OSAV) dans sa nouvelle brochure *Recommandations alimentaires suisses pour les seniors*. «Cela passera par l'activité physique et la diète», résume Alain Golay.

Et on agira avec doigté, précise Sylvain Nguyen: «En plus de l'activité physique, la restriction énergétique doit être modérée, et ne pas dépasser 500 calories par jour.»

## Le meilleur ami des seniors

«Un patient qui reçoit un chien a 40% de survie supplémentaire, lance Alain Golay, et pour les personnes souffrant de solitude, c'est extraordinaire.» Outre sa bienveillante compagnie, posséder un chien implique des promenades quotidiennes. Lors de ces dernières, nos compagnons à quatre pattes sont de formidables créateurs de liens sociaux. Les seniors qui n'ont jamais eu de chien peuvent tester leur compatibilité avec les canidés en demandant à promener des animaux de la SPA. Et, bien sûr, on évitera de choisir un animal trop costaud ou trop vif.



# Jouets truffés de substances toxiques

**ENFANTS** Les jouets en plastique achetés sur des plateformes chinoises peuvent contenir des substances toxiques. Très bon marché, ils ne font l'objet d'aucun contrôle de sécurité.

Alexandre Beuchat

Solvants, perturbateurs endocriniens, produits chimiques allergènes et irritants: les jouets en plastique sont truffés de substances indésirables! L'Association suisse des jouets (ASJ) en a fait tester dix, achetés sur les plateformes chinoises Aliexpress et Wish, tels que des jeux aquatiques, des accessoires pour poupées ou des «squishy», ces petites figurines antistress à mémoire de forme. Résultat des tests: sept sur dix contenaient des substances nocives, dont six dépassaient largement les limites légales.

## PRIX DÉFIANT TOUTE CONCURRENCE

En plein essor, ces sites chinois proposent des prix défiant toute concurrence. La livraison est en outre souvent gratuite en raison d'un accord avec l'Union postale universelle. A l'approche de Noël, la tentation peut donc être grande de faire ses emplettes sur ces plateformes controversées. Le hic, c'est que ces jouets ne font l'objet d'aucun contrôle de sécurité en Suisse.

Le laboratoire a ainsi trouvé des traces de solvants, de métaux lourds, comme du plomb et du

nickel, ou de DEHP – le plus connu des phtalates – un perturbateur endocrinien. Il a également décelé des substances chimiques, comme le cyclohexane ou le toluène, qui peuvent irriter les yeux, la peau et les voies respiratoires.

## NAUSÉES ET MAUX DE TÊTE

Une poupée contenait tellement de solvants que les chimistes ont souffert de nausées et de maux de tête, simplement à cause de la contamination de l'air. Cette contrefaçon a été livrée bien qu'elle soit enregistrée dans le système d'alerte européen Rapex sur les produits dangereux.

«Toute personne qui achète des jouets directement en Chine sur internet peut mettre gravement en danger la santé de ses enfants», avertit l'ASJ. Le risque, avec les jouets très bon marché, c'est de se retrouver avec des objets qui n'ont pas subi tous les contrôles nécessaires. Quant à ces nouvelles plateformes de vente en pleine expansion, elles sont déconseillées en raison de pratiques parfois douteuses, telles que des promotions trompeuses ou le non-respect des normes de sécurité.

## DE QUI SE MOQUE-T-ON?

### LE ROTIN N'AIME PAS LE SOLEIL

Quand on achète des meubles d'extérieur, ce n'est pas pour les cacher au salon! Mauvaise pioche pour François Peter, à Nant (VD): le plateau en rotin de sa table de jardin se décompose sous la plaque de verre. La surface est trouée et des débris jonchent le sol. Viplounge offre seulement un rabais de 30% sur un objet identique, car la garantie est échue sur cet ensemble acheté en 2016. «Ces meubles sont en matière synthétique et, selon leur emplacement, un effet de loupe peut exceptionnellement provoquer une surchauffe, sans parler des périodes de canicule», explique Eveline Dawson, responsable de vente. L'argument ne convainc pas François Peter. Du mobilier de jardin qui ne supporte pas le grand air, c'est plutôt décevant!

### DES BOUTONS DE CUISINIÈRE EN OR

Une facture de 205 fr. pour changer les boutons de la cuisinière, c'est cher payé. Pierre Koella, à Froideville (VD), n'apprécie pas la rigidité de Fust, qui lui a livré une cuisinière de couleur noire. Or, les boutons, de la même teinte, sont inutilisables pour ce lecteur souffrant de troubles de la vue. «Je suis allé, en vain, au magasin pour demander de les échanger contre les mêmes, qui existent en blanc. J'ai dû en recommander cinq nouveaux, à 41 fr. pièce.» Pas de geste commercial: des pièces détachées déjà utilisées ne peuvent pas être reprises.

## CHAPEAU!

### LE CAQUELON CRÉE LA BONNE HUMEUR

«Le caquelon de mon set de fondue électrique, acheté il y a plus de dix ans, s'est déformé, car je l'ai posé sur une plaque», raconte Marie-Madeleine de Chastonay, à Muraz (VS). Le récipient ne peut pas être réparé, mais elle a eu la surprise de recevoir gratuitement un nouveau modèle. L'entreprise Trisa l'a même appelée à deux reprises pour des compléments d'information! De son côté, le magasin Ossola à Courtételle offre gratuitement une nouvelle casserole émaillée Le Creuset à Annette Bonnemain, de Alle (JU). Au fil des bons petits plats, le fond de l'ancienne cocotte s'était craquelé. Quant à l'entreprise Sigg, elle a déniché trois soupapes dans son fond de stock pour Laurent Potterat. Ce lecteur morgien pourra réutiliser sa gourde, dont les pièces détachées ne sont plus disponibles.

### CORPS DE CHAUFFE OFFERT APRÈS 15 ANS

Impossible d'arrêter le four combiné micro-ondes et gril sans couper le courant: Walter Mühlmann, de St-Prex (VD), a appelé, sans trop d'espoir, la maison Zug à la rescousse pour l'appareil acheté en 2004. Le monteur, qui avait un corps de chauffe de réserve dans sa camionnette, a échangé la pièce. Quant à la facture de 368.35 fr., elle a été remise à zéro avec la mention «Geste commercial». chr

# 10?

# Résilier son bail sans accroc

**LOGEMENT** Donner son congé n'est pas une opération à prendre à la légère. Voici une piqûre de rappel pour déjouer les pièges et les mauvaises surprises. *Silvia Diaz*

## 1. Quels sont les délais à respecter pour quitter son logement?

Le congé doit être donné pour l'échéance (ou terme) du bail, laquelle correspond à sa date de renouvellement. En outre, il faut respecter un préavis, c'est-à-dire annoncer son congé avant cette date. Par exemple, un bail qui se renouvelle automatiquement chaque 1<sup>er</sup> octobre, moyennant préavis de quatre mois, peut être résilié tous les ans pour le 30 septembre, à condition que le propriétaire soit averti au plus tard le 31 mai qui précède. Si le bail ne précise rien, le délai de préavis est de trois mois au minimum pour les logements. Les termes, quant à eux, diffèrent selon les cantons.

## 2. Le locataire doit-il respecter une forme particulière pour donner son congé?

Oui. Le congé doit être donné par écrit et paraphé par une signature originale: les mails ne sont pas admis, de même que les fax, photocopies ou scans. S'il y a plusieurs locataires, chacun d'entre eux doit signer. Idem pour le conjoint et la conjointe, même non-titulaire du bail, s'il s'agit du logement de la famille.

## 3. J'ai signé seul le congé, car mon épouse était en déplacement. Elle l'a validé a posteriori, mais après la fin du préavis. La résiliation est-elle quand même effective pour le terme annoncé?

Non. L'accord des deux conjoints doit parvenir au bailleur dans les temps. Une ratification tardive reporte le congé au terme suivant.

## 4. Je suis locataire depuis longtemps, mais je n'ai pas



## de contrat écrit. Dois-je tout de même respecter des délais pour déménager?

Oui. Un contrat de bail peut être conclu tacitement. Du moment où le locataire verse un loyer en contrepartie d'un logement, les règles du Code des obligations (CO) s'appliquent. Le congé doit donc être donné par écrit avec un préavis de trois mois pour le terme fixé par l'usage local. Dans le canton de Vaud, par exemple, les échéances légales, applicables si rien d'autre n'est prévu, sont fixées au 1<sup>er</sup> avril, 1<sup>er</sup> juillet et 1<sup>er</sup> octobre.

## 5. Est-ce la date de réception du congé

## ou celle du timbre postal qui fait foi?

La date de réception. La résiliation n'est réputée reçue que lorsqu'elle parvient dans la sphère d'influence de son destinataire (chez lui, dans sa boîte aux lettres, etc.). Si le recommandé n'est pas retiré, le pli est présumé réceptionné à la fin du délai de garde de La Poste. Mieux vaut donc prévoir une marge et ne pas attendre le dernier moment pour envoyer sa lettre. Si le temps presse, il est possible de l'apporter en main propre, et de se faire signer un reçu.

## 6. Le courrier doit-il être obligatoirement posté en recommandé?

Non, sauf si le bail le prévoit. Mais cette forme est conseillée pour des raisons de preuve: il est ainsi possible de savoir, grâce au numéro de suivi, si le pli est arrivé à destination ou s'il n'a pas été retiré (*voir ci-dessus*).

## 7. Est-il possible de résilier son bail sans respecter les délais prévus?

Oui, si le locataire sortant présente un locataire de remplacement solvable, prêt à reprendre le bail aux mêmes conditions. La dédite doit, dans ce cas, être donnée trente jours à l'avance pour le 15 ou la fin de n'importe quel mois.

## 8. Le propriétaire peut-il facturer des frais administratifs en cas de résiliation anticipée?

Non. La pratique est courante, mais illégale. Même si le bail prévoit une clause en ce sens, il faut s'y opposer! De tels frais de gestion sont compris dans le loyer. La résiliation anticipée est en outre un droit accordé au locataire par le CO.

## 9. Y a-t-il des cas où il n'est pas nécessaire de donner son congé?

Oui. Si le contrat est prévu pour une durée fixe, sans renouvellement, le bail prend fin à l'échéance prévue sans qu'il soit nécessaire de donner son congé.

## 10. J'ai résilié mon bail sur un coup de tête. Puis-je changer d'avis?

Non. Du moment où le propriétaire a réceptionné le congé, il devient effectif. Il n'est pas possible de l'annuler, sauf si le propriétaire est d'accord.

# LES DOSSIERS DE BON À SAVOIR

«Ce sont mes volontés»

## SI JE DEVIENS INCAPABLE DE DÉCIDER PAR MOI-MÊME

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



## «Ma retraite»

## PARCE QUE LA RENTE AVS N'EST PAS VERSÉE AUTOMATIQUEMENT

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

détacher ici .....



Exemplaire(s) de la brochure «Ma retraite» 15 fr./pièce



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

Mon adresse

Nom

Prénom

Rue/N°

Code postal/Ville

N° d'abonné (si existant)

N° de téléphone

E-mail

Date

Signature

### Coupon à renvoyer à:

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

### JE COMMANDE

021 310 01 37  
[info@bonasavoir.ch](mailto:info@bonasavoir.ch)  
[www.bonasavoir.ch/boutique](http://www.bonasavoir.ch/boutique)

## PAS SI TOP, NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ

La qualité des soins doit être améliorée en Suisse, révèle un rapport national commandé par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). «On estime que environ, 10% des patients subissent un dommage au cours d'un traitement médical, dont la moitié pourrait être évitée. Il faut agir en premier lieu dans les domaines de la médication et des infections associées aux soins», souligne l'OFSP. Et, si notre système est qualifié de «bon», il ne semble pas surclasser les autres non plus. «D'après les informations disponibles, le niveau général des soins est sensiblement équivalent à celui des autres systèmes de santé performants, quoique bien plus coûteux», note le rapport. Ainsi, des infections liés aux soins ont été décelées chez 5,6% des patients, «une proportion similaire à la moyenne européenne de 5,9%». Le rapport pointe aussi du doigt plusieurs faits préoccupants. On relèvera, par exemple, que 22,5% des seniors prennent une médication potentiellement inappropriée, et que le personnel hospitalier ne respecte pas les directives en matière d'hygiène des mains dans 47% des cas. *seb*

## Doucher les insectes

Comme toutes les plantes, celles d'intérieur ont besoin de terre, de lumière, d'eau, d'air et d'éléments nutritifs. Le tout, dans un subtil équilibre. Un équilibre souvent mis à mal en hiver, lorsque l'air intérieur devient plus sec et plus chaud. Apparaissent alors parfois des pucerons et autres parasites, signes d'un équilibre perturbé. Pour les combattre, nul besoin de chimie: il suffit de pulvériser régulièrement de l'eau sur les feuilles des plantes touchées. Un mélange de savon noir et d'eau permet également de lutter contre les envahisseurs les plus résistants. Il peut par ailleurs être utile de tailler les parties de la plante affectées, afin que celle-ci se rétablisse plus facilement. *sh*

## Le jeu des différences avec Groupe Mutuel

Une nouvelle assurance hospitalisation en demi-privé pour 241.10 fr. par mois au lieu de 319.10 fr., sans examen de santé, et tout ça, à 70 ans, ça ne se refuse pas. Dans un courrier, Groupe Mutuel propose aux assurés ayant une police qui n'est plus vendue aujourd'hui un «libre passage dans un produit équivalent». Les détails de l'offre sont disponibles sur internet, et peuvent être commandés gratuitement par téléphone. «Si j'accepte cette proposition, les prestations seront limitées à 90 jours, alors qu'elles sont sans limites aujourd'hui», s'indigne Michel Galley, à Ecuvillens, exaspéré de ne pas avoir reçu le comparatif précis sur papier. «Nous avons choisi ce procédé pour des raisons écologiques», soutient le porte-parole du Groupe Mutuel Loïc Mühlmann. «Les conditions générales peuvent parfois représenter plusieurs pages. Et, dans le cas de ce lecteur, les traitements psychiatriques seraient pris en charge, ce qui n'est pas le cas aujourd'hui. Il est toutefois libre de conserver sa couverture actuelle». L'enfer est pavé de bonnes intentions: le comparatif téléchargé sur internet tient sur un recto verso. Un pas en arrière pour l'environnement, un grand pas vers la transparence. *chr*

## MÊMES LÉGUMES À PRIX DIFFÉRENTS

Les supermarchés vendent souvent les mêmes légumes en vrac ou emballés. Le hic, c'est que leurs prix diffèrent. Ainsi, Migros propose en vrac des carottes suisses de production conventionnelle, à 2.30 fr. le kilo. Juste en dessous, le client trouve des carottes tout aussi suisses et également de production conventionnelle, mais emballées dans un sac en plastique. Le kilo coûte, cette fois, 1.90 fr.! Idem du côté des champignons blancs suisses: 11 fr. le kilo en vrac, 9.20 fr. le kilo emballé. Le constat est le même chez Coop.

Les oignons jaunes suisses, par exemple, sont vendus en vrac à 2.30 fr. le kilo, contre 2.10 fr. dans un emballage. Disposées côte à côte dans les mêmes caisses, les pommes de terre Primavista-Celtiane sont aussi disponibles en vrac ou emballées: le kilo emballé coûte 10 centimes de moins. Interpellés sur la question, les deux géants orange expliquent que ces différences tiennent au fait que les marchandises vendues en vrac doivent être contrôlées plus fréquemment et se détériorent plus rapidement. *cet / sh*



# Un aide de cuisine, pas un cordon bleu

**MICRO-ONDES** La cuisse de poulet sera dorée à point, mais le gratin et la pizza un peu mous: pour obtenir une pâte croustillante, rien ne vaut le four traditionnel. *Jonas Arnold / chr*

**I**déal pour réchauffer le plat de la veille ou cuire des légumes, le four à micro-ondes n'arrivera pas à rendre certains aliments croquants sous la dent. Selon les experts du laboratoire à qui nous avons confié une dizaine d'appareils équipés d'un gril coûtant moins de 150 fr. (*lire «Les critères du test»*), aucun n'émet en revanche de rayonnement nocif pour les usagers.

Six fours ont été jugés «bon» dans l'ensemble, mais trois n'ont pas réussi à réchauffer les plats de

façon homogène et ont écopé de la mention «satisfaisant». Ni le micro-ondes de Medion, ni le *Wave 100* de Mio Star ne répartissent également la chaleur: les experts ont ainsi mesuré de grandes différences de température avec le Medion. Le *Wave 100* de Mio Star laisse aussi à désirer pour décongeler les aliments: la viande hachée était déjà cuite sur les bords mais encore gelée à l'intérieur. Performance également décevante à cet égard pour les modèles Weber Home et OK. de Media-Markt, qui n'ont pas réussi à attendrir complètement le hachis en cinq minutes.

## LE LAURÉAT FAIT LA MEILLEURE PIZZA

Les experts ont ensuite testé les fonctions de cuisson et le gril des

appareils avec quatre plats différents: des carottes bouillies, une cuisse de poulet, un gratin dauphinois et une tranche de pizza. Tous ont fait un sans-faute avec les carottes, jugées «appétissantes et pas trop sèches». Très bon résultat aussi pour les cuisses de poulet «juteuses et bien dorées» selon les notes des experts, avec une mention spéciale au modèle Weber Home pour ce plat.

Le gratin dauphinois faisait, en revanche, pâle figure au sortir de la plupart des fours, sans parler des pizzas entourées de croûtes qui ne méritaient pas ce nom. Seule la tranche préparée dans le *R642INW* de Sharp avait des bords croustillants. Cet appareil est aussi le plus rapide et décroche la meilleure note.



Fini le temps où il fallait craindre le rayonnement émis par les micro-ondes. Ces fours émettent en effet des ondes électromagnétiques qui activent les molécules composant les aliments. C'est ce frottement qui produit la chaleur, et ce, sans diminuer la valeur nutritive des ingrédients et sans danger pour la santé. Avec un rayonnement extérieur maximal de 0,14 mW/cm<sup>2</sup>, tous les appareils respectent désormais la limite de 5 mW/cm<sup>2</sup> fixée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).



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

## Fours à micro-ondes avec fonction gril



MARQUE	
Désignation	
Acheté chez	
Prix payé	
Dimensions (L x h x l)	
Contenance	
<b>1. Répartition de la chaleur</b>	<b>35%<sup>1</sup></b>
→ Chauffer	35% <sup>2</sup>
→ Décongeler	35% <sup>2</sup>
→ Griller	30% <sup>2</sup>
<b>2. Préparation des aliments</b>	<b>30%<sup>1</sup></b>
<b>3. Technique et sécurité</b>	<b>25%<sup>1</sup></b>
<b>4. Maniement</b>	<b>10%<sup>1</sup></b>
<b>Note finale</b>	
<b>Appréciation</b>	

SHARP	PRIMOTECQ	ROTEL	WEBER HOME
R642INW	MW 5920 Micro-ondes avec gril	Micro-ondes 1504CH	Micro-ondes 20 l avec gril
digitec.ch 105 fr. 44 x 25,8 x 36 cm 20 l <b>5.2</b>	Fust 99 fr. 43,5 x 36,9 x 19 cm 20 l <b>5.1</b>	galaxus.ch <sup>4</sup> 91 fr. 44 x 26 x 34 cm 20 l <b>5.1</b>	galaxus.ch <sup>5, 6</sup> 75 fr. 44 x 26 x 34 cm 20 l <b>4.6</b>
4.9 5.1 5.6 <b>4.9</b>	4.8 5.1 5.6 <b>4.7</b>	4.8 5.1 5.6 <b>4.6</b>	5.3 4.0 4.4 <b>4.8</b>
5.1 5.2 5.1 <b>5.2</b>	5.1 4.7 4.7 <b>5.3</b>	5.1 5.2 4.9 <b>5.4</b>	5.4 5.4 5.4 <b>5.4</b>
5.1 <b>5.1</b>	5.0 <b>4.7</b>	4.9 4.9 5.0 <b>4.9</b>	4.9 4.9 4.9 <b>4.9</b>
<b>Bon</b>	<b>Bon</b>	<b>Bon</b>	<b>Bon</b>

Si la note est identique, classement selon le prix.

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

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

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

Egalem



## Comparatif

### Les critères du test

Un laboratoire allemand spécialisé a examiné une sélection de dix micro-ondes avec gril coûtant moins de 100 fr. Un seul appareil coûtait davantage; il n'a pas pu être testé, car il ne fonctionnait pas.

#### 1. Répartition de la chaleur

Les experts ont placé trois verres remplis d'eau sur la plaque tournante et à différentes hauteurs dans les fours. Ils ont enclenché ceux-ci à leur puissance maximale pour mesurer la température de l'eau dans chaque récipient. Ils ont ensuite comparé la couleur des tartines grillées et ont décongelé 200 g de viande hachée avec le programme correspondant.

bouillis selon le programme prévu dans chaque mode d'emploi. Les experts ont chronométré les temps de cuisson nécessaires et goûté les aliments.

#### 3. Technique et sécurité

On a comparé le bruit, la consommation de courant et l'efficacité énergétique des micro-ondes. Des mesures ont ensuite été prises pour le rayonnement à haute fréquence dans un rayon de 5 cm, ainsi que pour la chaleur atteinte par la surface extérieure des fours.

#### 4. Maniement

Est-il facile d'ouvrir et de refermer la porte du four? Les différents programmes sont-ils bien expliqués et faciles à régler? L'intérieur est-il bien éclairé?

**DESSUS DU FOUR BOUILLANT**  
lièrement avantageux, il est silencieux et rapide.

Carton jaune en revanche au critère de la sécurité pour le modèle Severin dont la partie supérieure affiche une température de 90°C après une demi-heure. Le fabricant relève que le mode d'emploi met les utilisateurs en garde à ce propos. A titre de comparaison, la surface du Sharp, lauréat de notre test, chauffe à 47°C seulement. Les experts ont enfin apprécié le très bon éclairage du Weber Home. Quant à l'appareil OK., particu-

Medion ne s'explique pas les différences de températures mesurées dans les aliments réchauffés, les tests internes ayant donné d'autres résultats. Enfin, Migros promet d'améliorer la fonction de décongélation du Mio Star.

TRISA	OK.	MIO STAR	SEVERIN	MEDION	INTERTRONIC
Micro Plus	Micro-ondes 20 l avec gril OMW 2221SCH	Wave 100	Micro-ondes avec gril MW7875	Micro-ondes avec gril MD18042	Microwave Oven & Gril
microspot.ch <sup>7,8</sup> 85 fr. 45,5 x 26,5 x 32,5 cm 17 l <b>4.9</b>	Media-Markt 55.95 fr. 44 x 25,5 x 36 cm 20 l <b>4.7</b>	M-Electronics 99.80 fr. 45,5 x 26,5 x 36 cm 17 l <b>4.6</b>	Jumbo <sup>9</sup> 99 fr. 45,5 x 26,5 x 36 cm 20 l <b>4.8</b>	brack.ch <sup>5</sup> 89 fr. 48,5 x 28 x 39,6 cm 23 l <b>4.0</b>	Interdiscount 129.90 fr. 45,5 x 26,5 x 33,5 cm 20 l <b>-3</b>
5.3	4.9	5.2	5.2	2.2	 <b>-3</b>
4.3	4.7	4.3	4.3	4.3	 <b>-3</b>
5.0	4.4	4.4	5.0	5.6	 <b>-3</b>
4.8	4.8	4.7	4.8	4.9	 <b>-3</b>
5.1	4.9	4.9	4.0	4.5	 <b>-3</b>
4.8	5.1	4.8	5.0	5.1	 <b>-3</b>
4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	 <b>-3</b>
<b>Bon</b>	<b>Bon</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Défectueux</b>

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

# PILOTEZ VOTRE PLAINE!

[bonasavoir.ch/litige-aerien](http://bonasavoir.ch/litige-aerien)

*Un outil créé par*

BON À SAVOIR



Publicité

À NE RATER SOUS AUCUN PRÉTEXTE!

A photograph of a family of three sleeping peacefully in a bed. A man on the left, a woman in the middle, and a young girl on the right. They are all smiling slightly. The woman has her arm around the child. The background is a plain white wall.

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

**Bien réveillé, profitez!**

Assurez-vous votre bonus de remise à l'achat d'un produit Superba de votre choix.

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

Promotion valable auprès de revendeurs sélectionnés.

[www.superba.ch/  
fr/blog/promotion](http://www.superba.ch/fr/blog/promotion)



**superba®**  
Pour une bonne journée

# Ses vieux habits au bon endroit

**RECYCLAGE** La collecte de vêtements usagés est un business juteux avant d'être caritatif.

Il existe néanmoins des solutions pour faire don de ses habits pour la bonne cause. Sandra Porchet

**N**os vieilles fripes font du fric. C'est ce qu'a rappelé, au début de l'année, le projet immobilier du patron de Texaid, à Baar (ZG), estimé à quelque 10 millions de francs. Sous la pression médiatique, l'entreprise a annoncé qu'elle allait désormais rendre publics ses résultats. C'est ainsi que le groupe, présent également en Allemagne, en Autriche, en Bulgarie, en Hongrie et au Maroc, a fait état d'un chiffre d'affaires de 97,2 millions de francs en 2018. Il a collecté 81 163 tonnes de vêtements dont environ la moitié en Suisse.

Dans le détail, son patron s'est vu verser un salaire avoisinant 300 000 fr. sans oublier un bonus de 78 000 fr.. Sa famille, qui détient 50% de l'entreprise, a perçu des dividendes à hauteur de 300 000 fr. Les organisations caritatives impliquées, dont Caritas, la Croix-Rouge ou l'Entraide protestante suisse (EPER) ont perçu un total de près de 2,6 millions.

## GROS MONTANTS EN JEU

Ces chiffres impressionnantes montrent que la récupération de vêtements usagés est un juteux business pas si caritatif qu'il n'y paraît. C'est pourquoi les groupes de collecte se démènent pour grappiller des parts de marché. Ainsi, I:Collect récolte depuis quelques années des textiles usagés dans des magasins partenaires (H&M, C&A, etc.) qui récompensent les consommateurs participatifs avec des bons d'achat (lire «*La valeur insoupçonnée de nos fripes*» sur [bonasavoir.ch](#)).

Dans ce contexte, est-il encore possible de faire don de nos vêtements usagés dans une optique purement caritative? La réponse est oui, mais à une condition: les affaires doivent être en bon état. En Romandie, plusieurs associations les redistribuent localement aux personnes dans le besoin en Suisse. D'autres les acheminent



vers d'autres pays\*. C'est le cas de la Mission chrétienne pour les pays de l'Est, qui précise, sur son site internet, que tout est distribué gratuitement.

Certaines organisations vendent les vêtements, comme les boutiques des Croix-Rouge fribourgeoise et genevoise, mais les recettes servent uniquement à financer les infrastructures. Et elles donnent ce qui ne peut pas être utilisé à titre caritatif aux grands groupes qui, eux, en tirent un profit.

## TOUT OU PRESQUE EST RECYCLABLE

Les textiles troués ou inutilisables peuvent aussi finir ailleurs que dans une poubelle. Ces vieilles fibres ont encore une certaine valeur et plusieurs organismes les acceptent. La Croix-Bleue du Locle, par exemple, transforme les tissus usés 100% coton en chiffons, notamment pour l'industrie horlogère. Des «ateliers chiffons» qui ont l'avantage de participer à un programme de réinsertion professionnelle.

La Croix-Rouge fribourgeoise, qui accepte les textiles, quel que

soit leur état, dispose de son propre centre de tri. Trop abimés pour la seconde main, 75% des habits collectés sont vendus pour la confection de chiffons, de rembourrage de sièges de voitures ou de matériau d'isolation pour tuyaux, entre autres. Au final, seuls les tissus lourdement tachés ne peuvent pas être recyclés et sont incinérés.

Si I:Collect accepte, elle aussi, tous les textiles, Texaid précise sur ses conteneurs et ses sacs qu'elle ne collecte que des affaires propres. Il s'agit d'éviter que des

objets sales ne souillent ce qui ne l'est pas. En 2018, le taux de vêtements susceptibles d'être réutilisés en seconde main s'est élevé à 59%, soit plus que la moyenne européenne, se targue Texaid. Plus ce taux est élevé, plus le business est lucratif. Car, logiquement, la transformation de textiles usagés rapporte nettement moins que la revente d'habits en seconde main.

\* **BONUS WEB** Associations caritatives qui collectent les habits sur [bonasavoir.ch](#)

||||| **Zoom** |||||

## Bon pour la planète

L'industrie vestimentaire est l'une des plus polluante du monde. Faire don de vêtements pour la seconde main ou recycler ses textiles usés, sont donc des gestes qui s'inscrivent dans la notion de développement durable. Les entreprises et les organisations de collecte savent d'ailleurs très bien le mettre en avant. La page d'accueil du site internet de Texaid attire d'emblée l'attention sur le fait que 27 000 litres d'eau sont nécessaires à la production d'un kilo de coton.

## TABLETTES TACTILES

Bien que leurs ventes s'effritent depuis quelques années, les tablettes tactiles représentent toujours des cadeaux de Noël appréciés. *Que Choisir* a testé seize modèles de huit marques. Les colosses du secteur, Samsung et Apple, jouent des coudes sur le podium. Le *Galaxy Tab S4* du fabricant coréen surclasse néanmoins ses deux rivaux à la pomme, jugés «bon», en obtenant l'appréciation «très bon». Le labo a été convaincu par son «excellent écran tactile», «son autonomie de plus de 12 heures» et «son capteur photo qui restitue bien les détails et respecte les couleurs». A noter que le *Lenovo Tab P10* (274 fr.), quatrième, représente le «meilleur rapport qualité-prix» du panel.

*Que Choisir* (11/2019), [quechoisir.org](http://quechoisir.org)

## DOUDOUNES DE VILLES

La qualité d'un vêtement se juge-t-elle à l'aune de son prix? A *Bon à Savoir*, on sait que ce n'est pas le cas. Nos collègues de *60 millions de consommateurs* arrivent à la même conclusion dans leur test de doudounes pour hommes, avec un résultat tout de même surprenant: le vainqueur est un produit Decathlon vendu... 20 fr.! Face à lui, les modèles des grandes marques comme Adidas, Tommy Hilfiger et The North Face, dont les prix vont de 140 fr. à 280 fr., se prennent une veste mémoreable! A noter que le test a porté avant tout sur la solidité, qui représente 50% de la note finale. Les autres critères sont l'évolution après lavage (30%), la présence de substances préoccupantes (10%) ainsi que l'isolation du froid et la respirabilité, deux qualités importantes pondérées à 10% seulement.

*60 millions de consommateurs* (11/2019), [60millions-mag.com](http://60millions-mag.com)

## SERVICES DE STREAMING

«Les services de streaming sont devenus le moyen le plus couramment utilisé pour écouter de la musique», écrit *Test Achats*, qui a comparé neuf services en ligne. Le service suédois Spotify *Premium* domine les débats et décroche l'appréciation «très bien». Les experts louent son interface «très intuitive et facile à utiliser» ainsi que «son moteur de recherche très puissant et intelligent». Niveau son, le jury se dit «séduit» par la qualité maximale en 320 kbps, «suffisante pour la plupart des équipements audio standard». Les mélomanes exigeants seront, quant à eux, convaincus par l'excellent son de Qobuz *Hifi* et de Tidal *Premier*, qui proposent des fichiers codés en FLAC. La Rolls pour les oreilles, puisque la compression se fait sans perte audio. Cet atout permet à Tidal de se hisser sur la troisième marche du podium. Qobuz, en revanche, termine en queue de classement à cause du prix de l'abonnement, «des listes de lecture inexistantes par genre» et «d'une application limitée qui plante parfois».

*Test Achats* (9/2019), [testachats.be](http://testachats.be)

## SMARTPHONES

Qui est le roi des smartphones, et qui sont les princes? Afin d'établir un classement ultime, *Stiftung Warentest* a passé au crible les résultats de plus de 100 appareils examinés par ses experts, ces deux dernières années. Le titre de champion toutes catégories est décerné au Samsung *Galaxy S10+* (128 GB)! Ses dauphins, à égalité, sont l'*Apple iPhone 11 Pro Max* (64 GB) et le Samsung *Galaxy S10* (128 GB). «Un super écran, une bonne caméra et une très bonne batterie font le bonheur des utilisateurs du *S10+*», résument les experts allemands. *seb*

*Stiftung Warentest* (11/2019), [test.de](http://test.de)

## Top 3



1. **Samsung Galaxy Tab S4, 442 fr.**
2. **Apple iPad Mini (2019), 400 fr.**
3. **Apple iPad Air (2019), 520 fr.**

## Top 3



1. **Decathlon Arpenaz 20 Man, 20 fr.**
2. **Adidas Varilite Hooded, 140 fr.**
3. **The North Face, veste de travail 39N5, 280 fr.**

## Top 3



1. **Spotify Premium, 12.95 fr./mois**
2. **Deezer Premium, 12.95 fr./mois**
3. **Tidal Hifi, 25.90 fr./mois**

## Top 3



1. **Samsung Galaxy S10+, 810 fr.**
2. **Samsung Galaxy S10, 713 fr.**
2. **Apple iPhone 11 Pro Max, 1234 fr.**

## VU pour vous

### Dépression: quand le corps s'en mêle

En 2020, la dépression se hissera sur le podium des maladies les plus fréquentes après les troubles cardiovasculaires et avant le cancer. Or, une personne sur trois ne réagit pas aux médicaments antidépresseurs. Alors que le domaine pharma traîne les pieds dans ce domaine, des universitaires du monde entier planchent désormais sur une nouvelle piste: ils cherchent à combattre la maladie avec des antibiotiques spécifiques. En effet, le système immunitaire joue, selon toute vraisemblance, un rôle important dans le développement de cette maladie psychique. Le stress et les mauvaises habitudes alimentaires pourraient ainsi favoriser le développement d'infections qui ont un effet direct sur le fonctionnement du cerveau. Passionnant et accessible, ce documentaire s'appuie sur les derniers résultats en imagerie médicale, en immunologie et en génétique pour mettre en lumière des liens encore inconnus entre le corps et l'esprit. Les premiers résultats sont prometteurs.

«Dépression: de nouveaux espoirs?», documentaire de Dorothee Kaden et Carsten Schollmann, diffusé sur Arte, le 9 novembre et le 6 décembre 2019.

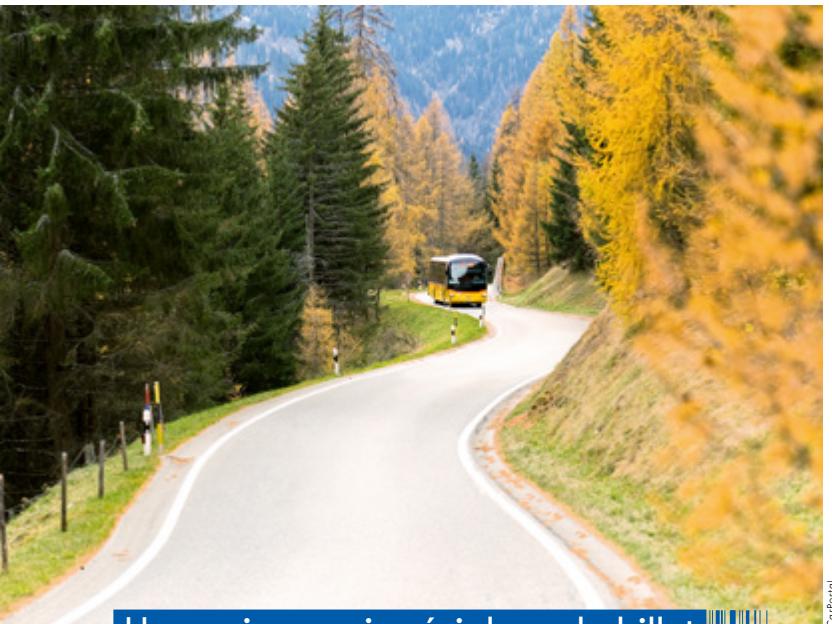
Visible sur arte.tv jusqu'au 13 février 2020.

### La technique d'aujourd'hui, le look d'hier

Avant l'ère du smartphone, on écoutait la radio et les vinyles tournaient sur la platine du salon; pour partir en week-end, on glissait dans son sac un appareil Polaroïd, un walkman et des piles de recharge. Surfant sur la vague de la nostalgie, les marques les plus pointues revisent les objets multimédia d'aujourd'hui. Philips cache ainsi un récepteur DAB+ équipé d'une connexion Bluetooth dans sa radio à lampe Philetta de 1955. On peut toujours tourner les gros boutons, mais les touches couleur ivoire cèdent la place à un écran affichant l'heure ou les stations. Quant au baladeur Sony, qui fête ses 40 ans, il dissimule un lecteur donnant accès à la musique en ligne et rechargeable grâce à un port USB. Les objets proposés dans le magazine français *Mieux vivre votre argent* à la veille des Fêtes, réjouiront les nostalgiques, sans sacrifier aux progrès high-tech. *chr*



«High-tech,  
le meilleur du rétro»,  
«Mieux vivre votre argent»,  
novembre 2019.



## Un service aussi spécial que le billet

*A propos de notre brève «CarPostal klaxonne en allemand sur l'app CFF» (10/19)*

À près lecture de votre article, je tenais à préciser deux points. Premièrement, il est possible de monter au barrage de Tseuzier sans billet spécial, mais seulement lors de certaines courses. Subtilité qui n'apparaît évidemment pas au lecteur non armé d'une loupe ou assez malchanceux pour ne pas cliquer sur les bonnes lignes de l'horaire. Deuxièmement, si CarPostal fournit bien le véhicule des courses «spéciales», c'est un entrepreneur local, sans uniforme, qui assure le service. Cette mise à disposition d'un véhicule sans signe distinctif n'ajoute rien à la transparence des opérations...

Daniel Droguet

## Le sucre sale les coûts de la santé

*A propos de notre article «Trop de sucre, les petits pas ne suffisent pas!» (9/19)*

«Dans quelques années, le sucre fera plus de victimes que le tabac et l'alcool», alerte Benjamin Bouthrel, chercheur au Laboratoire de neurobiologie des troubles addictifs et alimentaires du CHUV, dans un récent article paru dans *24 heures*. N'est-il pas évident, dès lors, que la stratégie des petits pas, celle qui se limite à baisser «d'ici à 2024 les teneurs en sucre de 10% dans les yogourts et de 15% dans les céréales», ne suffira pas à répondre à ce problème majeur de santé publique, dont les coûts, tant sanitaires que sociaux et financiers, sont déjà colossaux? N'est-ce pas plutôt à l'arrêt total du sucre ajouté dans les denrées alimentaires qu'il faut tendre, urgément et avec détermination?

Selon l'article 118 de la Constitution fédérale, «la Confédération prend des mesures afin de protéger la santé»: n'est-ce pas alors aux politiques d'être des forces de propositions et d'actions, en favorisant les incitations, voire en imposant des obligations et des interdictions, si nécessaire?

Si on ne change pas immédiatement et radicalement de cap, une question économique se pose également. Comment notre système de santé – déjà ultrasollicité – supportera-t-il les coûts additionnels de cette « bombe à retardement » que sont l'obésité et le diabète, selon la directrice générale de l'OMS?

Claudio Citella

## Assurance plus chère que le produit...

*A propos de notre article «Assurance FNAC: réfléchir avant de signer» (11/18)*

En lisant votre article, je me suis rendue compte que je me suis fait avoir, moi aussi, presque un an jour pour jour après votre article! Pour information, la société a changé: il s'agit désormais de i-surance AG à Zurich, qui passe par Great Lake Insurance SE à Baar... qui passe par Munich Re. Comme dans votre article, la vendeuse parle d'un remboursement de 30 fr. qui nécessite ma carte bancaire. Et on se retrouve à signer un contrat d'assurance! Cela représente un contrat d'une valeur de 453.60 fr. par an, pour un appareil à 119 fr. Accessoirement, on trouve cet appareil à 79 fr. chez un autre vendeur. Autant dire que je ne suis pas près de remettre les pieds chez FNAC.

Laurianne Guinnard

## Le Nutri-score a une visée nutritionnelle seulement

*A propos de notre article «Nutri-score: la léthargie de Coop et de Migros» (11/19)*

Je prends connaissance de votre article sur le Nutri-score et m'étonne de tant d'engouement. Le Nutri-score tient-il compte de la présence de pesticides? A ma connaissance, ce n'est pas le cas. Le Nutri-score tient-il compte du mode de production des produits? Je ne le crois pas non plus. Ainsi, vous pouvez vous retrouver avec une tranche de bœuf d'Uruguay dont l'impact climatique est désastreux en termes de transport et qui est susceptible de contenir des OGM, des traces de pesticides, des antibiotiques et des hormones de croissance. Et malgré cela, cette viande pourrait être étiquetée en «A vert» pour ses propriétés nutritives en fer, par exemple. Est-ce bien avisé?

Le Nutri-score ne cherche qu'à rassurer le consommateur, non à l'informer et c'est regrettable. Il existe des Ecoscores (type Beelong) qui, eux, tiennent compte de paramètres bien plus nombreux dont l'impact du produit sur l'environnement et de sa qualité réelle. Ils informeront ainsi de manière synoptique clairement et bien plus complètement le consommateur. Aussi, je ne comprends pas pourquoi Bon à Savoir privilégie et met plus en lumière le Nutri-score que l'Ecoscore?

Christine Mayor

*Le Nutri-score n'est certes pas parfait. Mais, selon Bon à Savoir, il constitue un progrès dans l'information aux consommateurs. L'enjeu est d'avoir un système d'étiquetage unifié dans toute l'Europe qui permet de facilement comparer les produits entre eux sur le plan nutritionnel (sucre, sel, graisses, etc.). Ce système ne tient effectivement compte ni des additifs ni du mode de production. Les démarches, type Beelong, ont un autre objectif en permettant la traçabilité des produits et en facilitant les circuits courts. Mais un système n'empêche pas l'autre.*

La rédaction

## Le côté face des piles

*A propos de notre test sur les piles pour appareils auditifs «Jusqu'à 400 fr. d'économies par an» (10/19)*

**J**e suis moi-même un utilisateur d'appareils auditifs depuis plus de six ans. Mon expérience est une durée d'utilisation environ deux fois plus longue que celle rapportée dans l'article, par exemple avec les piles Energizer, mais aussi avec celles que j'utilise le plus souvent, achetées chez Audika. Il est vraisemblable que certains appareils soient plus gourmands que d'autres, un critère qui devrait sans doute aussi être pris en compte par de futurs utilisateurs.

Pierre Strubin

## Précision

*A propos de notre article «Des frais de laboratoire sidérants» (11/19)*

**S**i l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) ne commente pas les chiffres que nous avons publiés sur les tarifs des analyses des laboratoire en Suisse et dans les différents pays voisins, l'OFSP précise toutefois qu'une révision des tarifs est en cours d'examen.

## BON À SAVOIR

*Bon à Savoir / Ma Santé recherche:*

### UNE/UN JURISTE (60-80%)

Pour son Service de premier conseil juridique.

Le 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 de bonnes connaissances dans les domaines juridiques touchant les consommateurs (vente, travail, bail, mandats, assurances, contrats d'entreprise...), vous communiquez et rédigez avec aisance, et vous possédez un bon niveau d'allemand.

Vous avez un solide esprit de synthèse et savez vulgariser des notions juridiques complexes.

**Entrée en fonction:** janvier 2020 ou à convenir.

Vous pouvez adresser votre candidature avec les documents usuels **jusqu'au 27 décembre 2019** par e-mail à: [alessia.berjano@bonasavoir.ch](mailto:alessia.berjano@bonasavoir.ch) ou par courrier à: Editions Plus, avenue de la Rasude 2, CP 150, 1001 Lausanne

Informations par téléphone au 021 310 01 36.



## Post-scriptum

### Ils vécurent heureux...

C'est l'histoire d'un retraité comblé, qui a rencontré l'âme sœur peu avant de rendre son tablier. Cet ancien cadre syndical, appelons-le Robert, avait alors dûment signalé sa partenaire à la caisse de pension. Tous les feux étaient au vert, puisque cette dernière prévoyait une rente pour les concubins ayant vécu ensemble cinq ans au moins avant le décès.

Dix ans plus tard, Robert reçoit un courrier l'informant d'une modification du règlement de l'institution. C'est la douche froide: les conditions d'octroi de la rente de partenaire ont changé. Désormais, seuls les couples ayant vécu ensemble 5 ans avant la retraite y ont droit! Si Robert décède avant son amie, elle ne touchera donc rien.

Les caisses de pension sont, en effet, libres de reconnaître les survivants non mariés, à condition de respecter le critère de «communauté de vie au moins avant le décès». Elles peuvent prolonger ce délai en plaçant le curseur cinq ans «avant la retraite».

Les institutions qui tentent de limiter les frais par ce biais sont toujours plus nombreuses. Une minorité d'entre elles ne reconnaissent pas les partenaires non mariés, et celles qui le font restreignent les conditions pour éviter de servir, pendant de longues années, une rente à une compagne beaucoup plus jeune que le défunt, ou l'inverse.

Il est nécessaire de prévoir des prestations réalistes, mais la prévoyance professionnelle ne sort pas gagnante de coups de canif donnés en catimini pour fabriquer une vieillesse à deux vitesses. Il y a les concubins qui touchent une rente et les autres. Il y a les salariés qui rendent leur tablier à 60 ans et ceux qui triment jusqu'à 65 ans, même sur les chantiers. Il y a des employés de l'Etat qui descendent encore dans la rue pour défendre des acquis devenus improbables dans l'économie privée et, pour les regarder passer, des femmes en situation précaire qui n'ont jamais pu se constituer un 2<sup>e</sup> pilier.

Pour donner sa chance à la réforme des retraites qui est au menu du nouveau Parlement, il est urgent de renforcer le 1<sup>er</sup> pilier pour restaurer la confiance de la population.

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](mailto: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](http://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° 1 | Dès le 15 janvier 2020 —

**LOTIONS POUR LE VISAGE** Pas moins de sept produits sur douze jugés «insatisfaisant»!

**COUTEAUX DE CUISINE** Un seul des quatorze modèles testés réalise un sans-faute.

— Suivez-nous —



#### Bon à Savoir

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

#### @mag\_bonasavoir

Nous savons aussi  
gazouiller.

#### @mag\_bonasavoir

La vie et  
les coulisses  
du magazine  
en images.

#### BAS-Magazine

Votre magazine  
conso se fait  
nomade et vous  
accompagne  
partout.

— Contactez-nous —

#### Secrétariat de la rédaction

① 021 310 01 36  
8 h à 17 h

✉ info@bonasavoir.ch

✉ CP 150, 1001 Lausanne

#### Service abonnements

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

# Country

CEREAL POWER

LES EN-CAS  
N'ONT PAS BESOIN D'ÊTRE CHERS!



Qualité & Prix  
Pour la qualité et le prix.

coop

Pour moi et pour toi.