

BON À SAVOIR

20
ans



TEST page 24

Des légumes gorgés de pesticides

Service juridique gratuit

021 310 18 20

SANTÉ

Les Suisses ont trop payé en 2017
7

CAFÉ

Capsules rechargeables à l'épreuve
20

APPAREILS

Je jette ou je répare?
41

DIÉTÉTIQUE

Gare aux aliments ultratransformés!
47

Nos tests du mois

- Casques vélo
- Chips de légumes
- Aspirateurs sans sac
- Salamis
- Fourres de duvet

Recyclage_



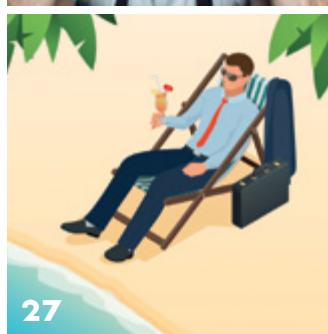


NETTE VICTOIRE AUX POINTS

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

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





Sommaire

- 7 **Assurance maladie**
On a trop payé en 2017!
- 10 **Litige aérien**
Ça plane pour vous!
- 11 **Surpoids**
La dangereuse revanche du gras
- 17 **Argent**
Protéger son acompte
- 23 **Logement**
Un coup de pioche dans le contrat
- 24 **Pesticides**
Des légumes bien chargés
- 27 **Voyages**
Retour de vacances serein
- 31 **Automobile**
La location mieux que le leasing
- 35 **Santé**
Dicamba, une licence pour tuer
- 39 **Diététique**
Mets de l'huile!
- 41 **Electroménager**
Je jette ou je répare?
- 43 **High-tech**
Optimiser l'autonomie de son téléphone
- 48 **Diététique**
Gare aux aliments ultratransformés!

COMPARATIFS

- 12 **Assurances auto**
Sexe, âge et nationalité...
- 20 **Café**
Quid des capsules rechargeables?
- 32 **Assurances complémentaires**
Faites le bon choix!
- 47 **E-commerce**
Brack dans l'alimentaire

TESTS

- 8 **Casques vélo**
Ils n'aiment pas la vitesse

- 14 **Chips de légumes**
Elles n'ont pas la patate!

- 28 **Aspirateurs sans sac**
Aucun modèle au top

- 36 **Salamis**
Le prix fait la différence

- 44 **Fourres de duvet**
Un lustre éphémère

EN UNE

- 24 **Légumes**
gorgés de pesticides

**MAIS ENCORE...**

- 18 Conseils juridiques
- 19 Le juge a dit
- 22 De qui se moque-t-on? / Chapeau!
- 51 Vu pour vous / Les tests des autres
- 53 Vous avez la parole
- 54 Post-scriptum

Impressum**Service abonnements**

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

Abonnement

1 an (11x/an): 39.50 fr.
2 ans: 74.00 fr.
Vente en kiosque: 6.00 fr.

Rédacteur en chef

Pierre-Yves Muller (pym)
Rédacteur en chef adjoint

Yves-Noël Grin (yng)

Rédaction

Vincent Cherpillod (vic)
Claire Houriet Rime (chr)
Sébastien Sautebin (seb)

Ont collaboré à ce numéro

Darko Cetojevic
Annick Chevillot
Christian Chevrolet
José Crespo
Doris Favre
Fiami
Christophe Inaebnit
Sabine Rindlisbacher
Andreas Schildknecht
Gian Andrea Schmid
Dominique Schütz
Simon Tschopp
Tassilo
Vincent Ulrich
Julia Wyss

Mise en pages

Noémie Arrigo

Correction

Christiane Droz

Web et mobile

Loïc de Siebenthal

Permanence juridique

021 310 18 20

Tous les jours de

9 h à 11 h et de 13 h à 15 h

Silvia Diaz (sd)

Sophie-Emilia Steinauer (ses)

Kim Vallon (kv)

Barbara Venditti (bv)

Secrétariat de rédaction et marketing

Av. de la Rasude 2

CP 150, 1001 Lausanne

021 310 01 36

Tous les jours de 8 h à 17 h

Fax 021 310 01 39

www.bonasavoir.ch

E-mail: info@bonasavoir.ch

Alessia Berjano

Lidia Brandalise

Publicité

KI Media S.à r.l.

CP 150, 1001 Lausanne

021 310 18 21

cyril.anken@kimedia.ch

CP 75, 8024 Zurich

044 253 83 53

anzeigen@kimedia.ch

Imprimerie

Swissprinters AG,

4800 Zofingen

Imprimé en Suisse, sur du papier labellisé FSC® (CO 21036) et emballé dans un film en polyéthylène non polluant.

Editeur

Editions Plus S.à r.l.

CP 150, 1001 Lausanne

Lectorat

378 000 (MACH Basic 2018-1)

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

Editorial

Un goût amer dans nos assiettes



Darren Vansteel

Nous découvrirons dans quelques jours à quelle sauce les assureurs maladie nous mangeront en 2019. Le menu risque une fois encore d'être amer pour les assurés, quand bien même la hausse des primes aurait toutes les raisons d'être modérée (*lire page 7*).

Ce qui est moins clair, c'est ce que nous trouverons dans nos assiettes dans les années à venir. Le 23 septembre, nous nous prononcerons sur deux initiatives touchant directement aux denrées alimentaires et visant à améliorer la qualité de nos aliments.

Si le Conseil fédéral recommande leur rejet, les textes recueillent à ce jour une forte adhésion du public. On sait les sondages fragiles et certainement éloignés du résultat final, mais ce qui apparaît clairement, c'est une rupture de confiance entre le consommateur et l'industrie agroalimentaire. Cette méfiance à l'égard des produits qui tombent dans nos assiettes est grande, et justifiée. En feuilletant ces pages et nos archives, on réalise à quel point le chemin est encore long pour garantir la qualité de ce que nous mangeons.

Dans ce numéro nous avons testé 40 légumes et découvert des substances problématiques – pesticides, fongicides, insecticides – dans 33 d'entre eux! Et pas uniquement dans les produits étrangers (*lire page 24*). Dans les chips de légumes, nous avons trouvé de l'acrylamide et des nitrates (*lire page 14*).

Ces six derniers mois, *Bon à Savoir* vous a rapporté la présence d'additifs phosphatés dans la viande de kebab, les pulvérisations douteuses de 84 pesticides sur les vignes et vergers suisses, des résidus d'hydrocabures dans les tomates séchées... et la liste est encore longue. Largement assez pour justifier un ras le bol.

Personne n'est réellement en mesure de dire aujourd'hui ce qui changerait si ces initiatives étaient acceptées. Les textes présentés laissent une grande marge de manœuvre aux lois d'application. Ce que tout le monde sait en revanche, c'est que le besoin des consommateurs à être protégés et informés de manière transparente est plus fort que jamais.

Que ce soit dans nos assiettes ou sur le front de l'assurance maladie, nous devons continuer à nous battre et rester vigilants. Comme mes prédecesseurs, Zeynep Ersan Berdoz et Christian Chevrolet, je continuerai à le faire avec toute la rédaction de *Bon à Savoir* et avec votre aide, vous qui nous suivez et soutenez ce journal dans ses actions depuis plus de vingt ans.

Pierre-Yves Muller

Rédacteur en chef



Renforcer la retraite au féminin

Les écarts de revenus entre les deux sexes s'accentuent encore après la vie professionnelle. Selon l'Office fédéral de la statistique, la rente mensuelle moyenne combinant AVS et 2^e pilier s'élevait en 2016 à 4228 fr. pour les hommes contre 3200 fr. seulement pour les femmes. Cette différence est due principalement à la prévoyance professionnelle: comme les femmes travaillent souvent à temps partiel, voire pour plusieurs employeurs, donc sans affiliation à une caisse de pension, elles n'alimentent quasiment pas leur cagnotte de vieillesse. Pour combler ce fossé, le système des cotisations devrait reposer sur l'entier du salaire et les jeunes femmes garder un emploi à 70% au moins pendant leur vie active. *chr*

DES PRIX QUI REFROIDISSENT

Envie d'une dernière glace avant l'automne? Leur prix ne cesse d'enfler en Suisse, préviennent nos collègues de *Ktipp*. Ainsi, la *Pralinato* de Nestlé coûte désormais 2.10 fr. chez Denner, contre 1.95 fr., l'an passé. Coop, Aldi, Lidl et les kiosques Valora ont aussi augmenté leur tarif de 10 à 25 ct. pour cette glace. Autres exemples: la *Magnum* d'Unilever est vendue 15 ct. de plus cette année chez Aldi, Denner et Lidl, et Migros a augmenté ses Fun Cornet de 35 ct. à 1.95 fr. Toutes les enseignes se justifient par «des coûts en hausse», précise *Ktipp*. *seb*

Cembra taxe à son tour

De plus en plus de banques imposent une taxe agaçante aux consommateurs qui achètent, en ligne, des biens ou des services par carte de crédit. Les transactions passées en francs suisses sur les sites internet de sociétés étrangères – easyJet ou PayPal par exemple – sont, ainsi, majorées de 1,2% à 2,5%. En novembre dernier, seuls deux établissements, dont la Banque Cembra, ne la facturaient pas (*lire «Une surtaxe déroutante grève les achats sur internet» sur [bonasavoir.ch](#)*). Malheureusement, deux lectrices de Fully (VS) et d'Ollon (VD) nous ont signalé que ce n'était plus le cas de Cembra, émetteur des cartes de crédit M-Cumulus et TCS notamment. «Nous l'appliquons depuis le mois d'avril 2018», nous a confirmé son porte-parole, qui évoque un usage courant dans la branche. PostFinance reste donc le seul à ne pas les facturer, de même que Swisscard (Credit Suisse, Coop Supercard plus), à condition que les plateformes soient clairement destinées au marché suisse. *vic*

La Poste avance à reculons

Impossible pour Eddy Fazan de continuer d'utiliser les services en ligne de La Poste sans créer un compte Swiss ID. S'il n'obtempère pas, il devra passer à la caisse. Le réacheminement de son courrier coûte ainsi 42 fr. au guichet contre 30 fr. sur la plateforme du géant jaune. En mai dernier, notre lecteur se résout à faire la démarche avant de déménager, même s'il trouve scandaleux de voir ses données «utilisées à des fins de publicité». La situation interpelle le Préposé fédéral à la protection des données et à la transparence (PFPDT) qui mène actuellement l'enquête. La Poste a, entre-temps, fait marche arrière: on peut désormais envoyer un courrier avec une copie de sa carte d'identité pour demander la confidentialité des données. Un processus très laborieux, que l'ancienne régie promet de simplifier «bientôt». Le géant jaune avance décidément à reculons. *chr*

SWISSCOM: PLUS VITE MAIS PLUS CHER

A partir du mois d'octobre 2018 (le 1^{er} ou le 17 selon les cas), les détenteurs de certains des abonnements internet fournis par Swisscom surferont plus vite. Dans la foulée, cependant, le géant bleu en profite pour retoucher à la hausse le prix de ses offres les moins chères. Ainsi, l'*inOne home Internet S* passera automatiquement de 60 fr. à 65 fr./mois et le *Vivo XS* de 89 fr. à 95 fr./mois, sauf si l'abonné contacte l'opérateur pour s'y opposer. Nous avons déjà pointé du doigt à plusieurs reprises ce genre de stratégie dans nos colonnes – que les concurrents de Swisscom utilisent aussi –, car elle pénalise les usagers qui n'ont pas besoin de vitesse supplémentaire. Dans le cas présent, toutefois, l'amélioration est sensible pour ceux qui ne sont pas encore connectés à la fibre optique, puisque la vitesse d'*upload* (mise en ligne de contenu) sur les lignes traditionnelles de cuivre augmentera sensiblement. *vic*



Nouveau avec M-Check: des achats durables facilités.

Daniela H., propriétaire de Migros



GÉNÉRATION M

Migros appartient à tout le monde.

C'est pourquoi elle rend maintenant l'achat de produits durables plus facile et plus transparent que jamais, grâce au système M-Check qui indique clairement les particularités de ces articles par des symboles simples et des textes courts. Plus d'informations sur: m-check.ch

MIGROS

Assurance maladie: les Suisses ont trop payé en 2017!



LAMAL Après avoir trop encaissé en 2017, les assureurs maladie pourraient bien grossir une fois encore leurs réserves à l'issue de l'exercice 2018. Une compensation équitable permettrait de stabiliser le niveau des primes pour l'an prochain.

Yves-Noël Grin

Foto: Getty

Les Suisses ont trop payé pour leur assurance maladie en 2017. C'est ce qui ressort du *combined ratio* calculé par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Un nom barbare qui permet d'établir le rapport entre les dépenses et les recettes des assureurs. Selon les chiffres que nous avons pu nous procurer, ce ratio est inférieur à 100 dans l'immense majorité des cantons avec une moyenne d'environ 98% à l'échelle nationale. Corollaire, les caisses maladie ont globalement encaissé 2% de primes de plus que les prestations qu'elles ont versées, soit un gain de près de 640 millions.

VERS UNE HAUSSE MODÉRÉE EN 2018

Cette situation découle de prévisions alarmistes, calquées sur l'évolution des années précédentes. Tandis que les acteurs de la santé tablaient sur une augmentation des coûts de plus de 4%, la hausse a été inférieure à 2% en 2017. Par conséquent, les Suisses ont trop déboursé et les caisses maladie en ont profité pour ren-

flouer leurs réserves déjà excédentaires. Ce qui n'a pas empêché les primes de grimper encore (+4,5% à l'échelle nationale) en 2018.

Un tassement semble se confirmer encore à la lecture du Monitoring de l'évolution des coûts de l'assurance maladie (Mokke) tenu par l'OFSP. Au cours du premier semestre 2018, les dépenses ont dégringolé de 2,9%. Chute qu'il convient de nuancer selon l'OFSP: «L'adaptation du tarif Tarmed a provoqué un retard de facturation des hôpitaux ainsi que des médecins pour l'ambulatoire. Aussi, il n'est actuellement pas possible de déterminer quelle part de cette baisse est due aux retards de facturation et quelle part est liée à la modification du Tarmed», indique son porte-parole, Grégoire Gogniat.

S'il est illusoire de tabler sur un fléchissement massif des coûts de la santé au terme de l'exercice 2018, on peut supposer que la hausse sera modérée. D'autant que les mesures d'économie prises dans le cadre de Tarmed devraient permettre de faire descendre la facture d'environ 470 millions,

soit 1,5%. Ajouté aux indicateurs actuels, ce gain supplémentaire laisse supposer que l'augmentation finale des coûts n'a aucune raison d'excéder 2% pour 2018.

SCÉNARIO À RÉPÉTITION

Par conséquent, la hausse des

primes infligée aux Suisses cette année (+ 4,5% à l'échelle nationale) pourrait se révéler exagérée une fois encore. Scénario qui ressemblerait comme deux gouttes d'eau à celui de 2017. A la clôture de l'exercice 2018, cela signifierait que les caisses pourraient empocher 800 millions (2,5%) de plus que les prestations payées. Ajouté aux 640 millions capitalisés en 2017, leur gain se monterait alors à plus de 1,4 milliard...

Sur cette base, les Suisses sont en droit d'attendre une compensation sur leurs primes en 2019 déjà. Du moins avec les excédents engrangés en 2017 (+2%). C'est une autre chanson avec les probables excédents de 2018, puisque l'exercice ne sera de loin pas bouclé lors de l'annonce des primes 2019, le mois prochain.

DES RÉSERVES QUI FONT MAL

Quoi qu'il en soit, mieux vaut ne pas se laisser bercer par de faux espoirs. Ce serait oublier un peu tôt les limites du système actuel qui doit être impérativement réformé. On en veut pour preuve les réserves astronomiques des caisses maladie que nous avons déjà dénoncées: en 2016, le surplus cumulé dépassait 2 milliards de francs (*lire «Des réserves excessives» sur [bonasavoir.ch](#)*). C'est la raison pour laquelle Bon à Savoir soutient pleinement l'initiative visant à accorder la liberté d'organisation aux cantons (*lire encadré*).

Eclairage

Une initiative bienvenue

Le système actuel dysfonctionne, mais aucun nouveau modèle n'a trouvé grâce aux yeux de la population. Après les échecs des initiatives pour une caisse unique (2007) et publique (2014), une nouvelle tentative, plus douce, a été lancée par une large coalition. L'initiative «Pour une liberté d'organisation des cantons» vise à offrir la possibilité – et non l'obligation – à chaque canton de créer une institution cantonale d'assurance maladie. Parmi les nombreux avantages, on citera une prime identique pour tous les assurés d'un même canton en fonction de la franchise choisie ou la disparition du courtage et du démarchage par téléphone. Mais surtout, ce serait la fin des réserves scandaleuses qui font la joie des actionnaires: les augmentations de primes se limiteraient exactement à l'évolution des coûts de la santé. Bon à Savoir soutient pleinement cette initiative qui a encore besoin de signatures! Rendez-vous sur [primesplusjustes.ch](#) pour imprimer la feuille *ad hoc* et poser votre griffe!



Des casques qui n'aiment pas la vitesse

VÉLOS ÉLECTRIQUES RAPIDES La loi exige le port d'un casque lorsqu'on roule avec un vélo électrique rapide. Nous avons testé dix modèles avec une norme développée spécialement pour ces engins aux Pays-Bas. Quatre d'entre eux n'ont pas passé le cap.

Pierre-Yves Muller

Vous êtes-vous déjà demandé si votre casque était vraiment adapté à votre vélo? Cette question, qui n'avait pas vraiment lieu d'être, il y a quelques années, est plus que jamais d'actualité. En six ans, depuis l'introduction obligatoire du port du casque pour les vélos électriques rapides (*lire encadré «Que dit la loi?»*), ce marché a augmenté de façon impressionnante jusqu'à atteindre, en 2017, près d'un quart des ventes de e-bikes dans notre pays.

Lorsque vous achetez ce genre d'engin, on vous avisera au mieux que le port du casque est obligatoire, mais on vous guidera le plus souvent vers un modèle traditionnel pour cyclistes, dûment homologué selon la norme EN 1078 reconnue en Suisse. Ce qui est parfaitement légal.

PROTOCOLE PLUS SÉVÈRE

Pourtant, en France, en Italie, en Allemagne ou en Autriche, le casque moto est obligatoire pour de tels vélos. Nous avons donc voulu savoir comment les casques traditionnels pour cyclistes vendus aux consommateurs se comportaient lors de chocs à plus grande vitesse.

Nous avons choisi de les tester selon une norme développée aux Pays-Bas (NTA 8776), spécialement conçue pour ces vélos électriques rapides (*speed e-bikes*).

Dix casques du commerce, homologués à la norme EN 1078, ont été confiés à un laboratoire indépendant. Chaque modèle a subi une série de tests de déchaussement et d'absorption des chocs sur une enclume à des vitesses se situant entre 19,5 km/h et 23,4 km/h, alors que la norme reconnue en Suisse exige des impacts à des vitesses respectives de 16,2 km/h et de 19,5 km/h. Ce test n'était donc pas destiné à mesurer la conformité des modèles testés, mais

bien de les soumettre à des conditions plus exigeantes que la norme légale pour savoir si elle était suffisante.

UNE PROTECTION ADAPTÉE, C'EST MIEUX!

A l'arrivée, quatre casques sur dix n'ont pas passé le test hollandais (*voir tableau*). Sachant qu'un cycliste motorisé sur six a déjà chuté dans le trafic et que, selon le Bureau de prévention des accidents (BPA), les conducteurs expérimentés sont davantage exposés que ceux circulant occasionnellement, le choix d'une protection n'est pas anodin. Toujours selon le BPA, le port du casque réduit le risque de blessure à la tête de moitié. On ne peut donc que vous conseiller de demander spécifiquement un modèle adapté aux vélos que vous achetez!

Même si tous les casques testés répondaient aux normes légales reconnues en Suisse, nous avons soumis les résultats de notre test aux fabricants. Coop nous a répondu que le Leopard Street n'était pas destiné à ce genre d'usage et qu'on trouvait dans leur assortiment des modèles spéciaux pour ce genre de vélos. KASK déclare que ses produits répondent aux exigences légales suisses et qu'ils ne sont en aucun cas conçus pour répondre à une norme plus stricte comme celle que nous avons utilisée.

Uvex affirme ne pas être étonné du résultat puisque ce casque, homologué à la norme EN 1078, n'est pas prévu pour des chocs aux vitesses utilisées dans notre test. La marque propose d'opter pour d'autres modèles de la marque qui répondent à une norme plus exigeante, adaptée aux vélos électriques rapides.

Abus n'a pas réagi concernant son modèle *Hyban*, mais c'est la seule marque dont l'un des casques testés – le *Pedelec* – est déjà conforme à la norme hollandaise et s'avère effectivement adapté.



Ondina23 [...]



MARQUE

Désignation

B'TWIN

Casque de vélo de ville 500

Acheté chez

Decathlon

Prix payé

32.90 fr.

Système de rétention

➤ Efficacité



➤ Résistance



Capacité d'absorption des chocs



RÉSULTAT FINAL

CONSEILLÉ



Eclairage

Que dit la loi?

Du point de vue juridique, un vélo électrique fait partie de la catégorie des «cyclomoteurs». On distingue, en Suisse, deux principaux types de vélos électriques, les 25 km/h, dits «lents», et les 45 km/h, dits «rapides».

Le port du casque n'est pas obligatoire, mais recommandé, pour les vélos électriques dits «lents», c'est-à-dire ceux qui peuvent atteindre une vitesse maximale de 20 km/h sans assistance au pédalage et 25 km/h avec assistance.

Les conducteurs de vélos électriques dits «rapides» (équipés d'une assistance au pédalage permettant d'atteindre une vitesse comprise entre 25 km/h et 45 km/h; art. 3b al. 3 let. c OCR) doivent porter un casque homologué selon la norme EN 1078 (casque cycliste standard). Ces vélos doivent en outre être munis d'une plaque de contrôle correspondante.

Si la vitesse maximale de par la construction (sans que vous pédaiez) dépasse 20 km/h ou 45 km/h avec assistance, on entre dans la catégorie «motocycles»: un casque de moto homologué est dès lors obligatoire.

En détail

Les critères du test

Les casques testés sont tous homologués à la norme EN 1078+A1 02/2013, reconnue en Suisse. Les essais ont été réalisés selon la norme hollandaise NTA 8776 (casques pour la pratique du speed e-bike) non exigée en Suisse.

- Essais d'absorption des chocs à +50°C / -20°C / UV
- Essais de déchaussement et système de rétention

Les essais d'absorption des chocs ont été réalisés aux vitesses de chute suivantes: 6,5 m/s (23,4 km/h) sur une enclume plate et 5,4 m/s (19,5 km/h) sur une enclume cornière.

(La norme EN 1078 impose des vitesses de test respectives de 19,5 km/h et 16,2 km/h)

Dans notre tableau, seuls les casques qui ont passé avec succès le test selon la norme NTA 8776 ont été considérés comme «conseillé» pour la pratique du vélo électrique rapide.



ALPINA	BELL	ABUS	CASCO	GIRO	LEOPARD	UVEX	ABUS	KASK
Panoma City	Hub	Pedelec+ ⁽¹⁾	Roadster avec visière	Aspect 2017	Street	City I-VO	Hyban+ Bleu	Urban Life Style Anthracite avec visière
Pro Velo	SportXX	Ochsner	Veloland	Veloland	Brico+Loisirs Coop	Ochsner	Athleticum	M-way
94 fr.	129 fr.	149.90 fr.	174.90 fr.	189 fr.	54.95 fr.	99.90 fr.	99.90 fr.	209.90 fr.
CONSEILLÉ	CONSEILLÉ	CONSEILLÉ	CONSEILLÉ	CONSEILLÉ	DÉCONSEILLÉ	DÉCONSEILLÉ	DÉCONSEILLÉ	DÉCONSEILLÉ

⁽¹⁾ Homologué selon la norme hollandaise NTA 8776.



Le bon choix
contre les douleurs.



En cas de douleurs articulaires et musculaires

- apaise les douleurs
- inhibe les inflammations
- désenflant

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Vente en pharmacies et drogueries. Iromedica SA, St-Gall

Ça plane pour vous!

LITIGE AÉRIEN Notre outil gratuit «Pilotez votre plainte» connaît un succès insolent. Entre les problèmes de bagages, les vols annulés ou retardés, il vous a permis de récupérer 380 000 fr.! *Yves-Noël Grin*

C'est toujours une joie indicible de poser son popotin sur un siège d'aéroport en salivant sur les vacances qui s'annoncent. Jusqu'au moment où ce fichu panneau d'affichage termine son papillonnement pour annoncer que le vol est retardé ou, pire encore, annulé. Ces déconvenues sont aussi fréquentes que les indemnisations spontanées sont rares. Le voyageur n'a pas d'autre choix que d'empoigner son bâton de pèlerin et de taper très fort sur le comptoir pour que la compagnie l'indemnise correctement.

Tout est fait pour que les victimes du trafic aérien finissent par déposer les armes face à la mauvaise volonté des trans-

porteurs. C'est dans l'optique d'accompagner les voyageurs dans leur réclamation que *Bon à Savoir* a conçu l'outil «Pilotez votre plainte». Outil qui, à ce jour, a permis d'examiner près de 2400 situations chaotiques! Dans la grande majorité des cas (82%), le litige concerne le vol (annulation, retard ou surbooking). Les problèmes de bagages perdus, retardés ou endommagés se sont partagés le reste du gâteau (*voir graphique*).

Théoriquement, notre outil a permis aux voyageurs d'être indemnisés pour un montant global de 380 000 fr. Si vous avez également rencontré des problèmes au cours de l'été, rendez-vous sur bonasavoir.ch → Outils & Calculateurs → Pilotez votre plainte.

Répartition des cas



La dangereuse revanche du gras

SURPOIDS Les régimes alimentaires suivent des cycles qui amusent et agacent les nutritionnistes. Cette année, c'est la diète cétonique qui a le vent en poupe. Elle n'est pourtant pas meilleure que les autres. *Christian Chevrolet*

A près Dukan, Cohen, Montignac, Atkins et compagnie, la mode est aujourd'hui au régime cétonique. A bas les sucres, vive les graisses! Un principe certes surprenant, mais qui fonctionne dans un premier temps, perte de poids à l'appui. Sauf que, comme pour la quasi-totalité des régimes alimentaires, les nombreuses restrictions qu'il engendre deviennent vite insupportables et les kilos perdus reviennent dès qu'on reprend ses habitudes.

DÉSTOCKAGE DES GRAISSES

Ce genre de diète, utilisé depuis longtemps par la médecine, notamment pour les enfants avec épilepsie réfractaire aux traitements, repose sur le processus de la cétonèse.

Un peu de théorie: en état de jeûne prolongé, lorsque votre corps manque de glucose, soit la première source d'énergie des cellules, et que les faibles réserves contenues dans les muscles et le foie sont épuisées, il va fabriquer un substitut à partir de la graisse stockée dans nos bourrelets, les corps cétoniques. Pas besoin de faire un dessin pour imaginer l'intérêt à en tirer lorsqu'on cherche à perdre des kilos en trop...

QUE DE RESTRICTIONS!

Le principe de ce régime est donc simple: réduire les glucides au strict minimum et, à l'inverse, augmenter massivement la part des graisses. Normalement, les recommandations alimentaires sont d'environ 50% de glucides, 35% de lipides et 15% de protéines. Avec le régime cétonique, les glucides tombent à moins de 5%, les lipides augmentent à 70% et les protéines à 25% de l'apport énergétique total.

Simple, mais impitoyable, car il exclut de très nombreux aliments, et pas des moindres: les fruits, la plupart des légumes (sauf ceux qui

sont pauvres en glucides comme les épinards ou les endives), les produits céréaliers, les pâtes, le riz, les pommes de terre, les fromages frais et à pâte molle, et – évidemment – tout ce qui contient du sucre: sodas, chocolat, glaces, etc. Cela fait beaucoup, même si, à l'inverse, il fait la part belle aux viandes, poissons, œufs, beurre, huile, fromages, etc.

UNE FAUSSE SOLUTION

«En fait, il n'y a rien de neuf, commente Véronique Di Vetta, diététicienne à la consultation de prévention et traitement de l'obésité du CHUV. Comme tous les régimes qui modifient drastiquement notre alimentation, on constate effectivement une perte de poids dans un premier temps. Mais les restrictions sont telles qu'il est presque impossible de les tenir sur la longueur, et les kilos perdus reviennent alors tout aussi vite. Cela peut renforcer ou même induire des troubles du comportement alimentaire. C'est donc une fausse solution, car, comme tout régime,



cela ne permet absolument pas d'être à l'écoute des signaux physiologiques de faim et de satiété. De plus, cette diète cétonique n'est pas sans danger pour la santé, puisqu'elle exclut les aliments qui contiennent beaucoup de fibres, de minéraux ou, plus simplement, de l'eau. Et que, à l'inverse, elle ouvre la porte aux graisses saturées et au cholestérol.»

Il en va donc du régime cétonique comme de tous ceux fondés sur des restrictions imposées: il est inefficace à long terme et induit des carences. Si l'on veut durablement perdre du poids, il n'y a qu'une solution: adopter une alimentation équilibrée et variée, écouter et respecter sa faim et sa satiété et, enfin, bouger au quotidien.



La troisième édition actualisée de notre dossier «Gardez la ligne» vient de sortir. Après avoir expliqué – le plus simplement possible – comment fonctionne notre organisme et pourquoi nous prenons du poids, mais aussi comment entendre les signaux de la faim et de la satiété, il permet, grâce au système synoptique Pan Metron, de composer ses menus en choisissant les meilleurs aliments, sur le plan tant nutritionnel que calorique.

→ Commande en page 46

Publication

Comment manger équilibré

Le site koocook.ch, référence culinaire en Suisse romande, a repris ce système pour attribuer une couleur – du vert foncé au rouge – à la plupart de ses recettes. Nouveau et original: à partir de l'administrateur, disponible aux lecteurs du dossier sur bonasavoir.ch et permettant d'établir des bilans personnalisés d'un ou de plusieurs jours, il est désormais possible, d'un simple clic, d'importer les ingrédients d'une recette de koocook.ch. Code promo pour l'abonnement premium: BAS.

bonasavoir.ch → Outils et Calculateurs

→ Santé → Pan Metron

Roulez jeunesse... et payez plus

ASSURANCE RC AUTO Pour avoir le droit de conduire, les jeunes et les étrangers paient nettement plus cher que les autres. Ceux qui cumulent ces deux caractéristiques peuvent même débourser jusqu'à dix fois plus chez le même assureur! Mais il existe des moyens de s'en tirer à meilleur compte. *Vincent Cherpillod*

Vite, vite, le permis! A 18 ans, nombreux sont les jeunes qui rêvent de voiture pour goûter au plus vite à la liberté. Ils oublient parfois que, s'il existe des combines pour se procurer un véhicule bon marché, il faut aussi passer par la case assurance. C'est là que les choses se gâtent, car la responsabilité civile pour automobilistes, obligatoire, est loin d'être donnée. Et ceux qui paient le plus sont justement les nouveaux conducteurs! De même que les étrangers, car ces deux profils sont, d'après les assureurs, ceux qui posent le plus problème.

Plus cher d'accord, mais dans quelle mesure? Pour le savoir, nous avons utilisé les simulateurs en ligne des 11 principaux acteurs du marché pour calculer le montant des primes, en jouant avec trois critères: l'âge du conducteur (18/40/80 ans), sa nationalité (Suisse, Portugal, Kosovo) et son sexe. La comparaison porte sur la RC seule, sans casco (partielle ou complète), car le prix de cette dernière dépend beaucoup du véhicule assuré. Autrement dit, seuls les dommages causés à autrui sont couverts.

JEUNES ET VIEUX DANS LE FLOU
La première surprise tombe avant même les résultats: chez une bonne moitié des compagnies, les conducteurs de 18 ou de 80 ans, souris en main, ne peuvent pas savoir à quelle sauce ils vont être mangés sans contacter un conseiller, car le calculateur les empêche de continuer. Dans ce cas, les primes qui figurent dans notre tableau sont suivies d'un astérisque, car elles nous ont été transmises par l'assureur. Les offres en ligne d'Helvetia et Vaudoise, elles, ne permettent pas de retirer la casco partielle. La prime que nous avons indiquée dans le tableau la prend donc en compte, même si Helvetia nous a indiqué qu'elle peut être enlevée sur demande.

40 ANS, L'ÂGE DE RAISON?

En pleine force de l'âge et bien de chez nous: voilà le profil type du conducteur qui paiera sa RC le moins cher. C'est smile.direct qui décroche la palme chez les quadragénaires suisses, avec une prime de 300.70 fr./an pour les hommes et cinq francs de plus pour les femmes (*Pour chaque profil, la prime la moins chère est indiquée en gras dans le tableau*). En matière de sexe, d'ailleurs, aucun gagnant ne se distingue, et c'est tant pis pour les discussions de comptoir! A 5% près, c'est tantôt madame, tantôt monsieur qui paie un peu moins (*le profil le plus avantageux, par assureur, est indiqué sur fond vert foncé*), exception faite des jeunes conductrices, qui économisent en moyenne une bonne centaine de francs par rapport à leurs homologues masculins.

IL FAUT BIEN QUE JEUNESSE SE PAIE

Les jeunes conducteurs, parlons-en... En matière de RC, c'est la pire caractéristique! En moyenne, leur prime passe du simple au triple (*voir colonne A*). C'est Allianz qui les punit le moins, avec une facture pour une jeune femme suisse de 18 ans qui coûte «seulement» le double de celle des automobilistes de 40 ans. A l'inverse, pas de pitié chez smile.direct, où un jeune homme (1400.10 fr./an) paie 4,7 fois plus. Quant aux seniors, ils s'en tirent mieux, puisqu'ils ne déboursent que 1,3 fois plus. C'est Generali qui leur propose la prime absolue la moins chère, et Helvetia qui les surtaxe le moins (+2% par rapport aux conducteurs de 40 ans).

Conduire sans passeport à croix rouge n'est pas non plus une bonne idée pour payer peu sa RC. A 40 ans, la surtaxe est encore raisonnable, puisqu'une Portugaise paiera en moyenne 1,2 fois plus qu'une Suisse, et un Kosovar

1,6 fois plus. Pour les hommes de 18 ans, en revanche, c'est le cauchemar, car ils réunissent tous les critères qui poussent les primes vers le haut. Ainsi, un jeune Kosovar paiera six fois plus qu'un quadragénaire helvète pour être couvert contre exactement le même risque! Et la note est plus salée chez d'autres, comme Axa et smile.direct, avec un écart qui dépasse le facteur 9 entre le profil le moins cher et le plus cher (*voir ligne B*).

TROUVER LE BON CRÉNEAU

Confrontés à nos résultats, les assureurs ont tous la même réponse: les primes sont fixées en fonction des statistiques de sinistres. Or, comme les jeunes et les étrangers causent plus d'accidents, ils paient plus cher. Mais alors, comment expliquer les différences abyssales qui séparent les compagnies les unes des autres? Par exemple, comment se fait-il que, chez Axa, un Kosovar de 18 ans paie sa prime 9 fois plus cher qu'un Suisse de 40 ans, contre 3 fois plus seulement chez Generali? Notre tableau regorge d'exemples de ce genre pour les jeunes également.

«Chaque assurance utilise ses propres données – externes comme internes – pour définir le montant des primes, et ces données peuvent varier d'un assureur à l'autre», nous a répondu Bâloise. Elles peuvent aussi choisir de pénaliser plus ou moins fortement un niveau de risque, en faisant reposer les coûts sur un plus ou moins grand nombre d'assurés. Autrement dit, certaines entités sont plus sociales et mutualisent le risque; l'écart est alors faible entre la prime la plus basse et la plus haute, mais il n'y a pas de «meilleur prix» sur les profils à bas risque. C'est cette politique qu'ont choisie, par exemple, Allianz et Generali dans le cas de la RC. D'autres, comme Elvia, smile.direct et Zurich, font le choix inverse: chaque assuré ne supporte que le

risque de son propre groupe, ce qui engendre de grands écarts entre la prime la plus basse et celle qui est la plus haute.

A CHACUN SES CHOUCHOUS

Dès lors, être un profil «à risque» n'est pas entièrement une fatalité. La stratégie? Comparer les primes du plus grand nombre de compagnies possible, jusqu'à trouver celle qui surtaxe le moins ses particularités. En la matière, notre enquête révèle d'ailleurs une surprise

■ Profil le moins cher (par assureur)
■ Peu pénalisé par l'assureur (>0-24%)
■ Moyennement pénalisé par l'assureur (25-99%)
■ Pénalisé par l'assureur (100-199%)
■ Fortement pénalisé par l'assureur (200 à 499%)
■ Très fortement pénalisé par l'assureur (500% et +)
En gras: prime la moins chère par profil

PROFIL	SURCOÛT MOYEN	
	18 ans	40 ans
 Suisse	x 3.04	x 2.75
	—	—
	x 1.27	x 1.26
 Portugal ⁽¹⁰⁾	x 4.22	x 3.78
	x 1.24	x 1.23
	x 1.54	x 1.53
 Kosovo ⁽¹⁰⁾	x 5.73	x 5.08
	x 1.62	x 1.61
	x 2.03	x 2.03

B Différence max par assureur →

Prix relevés en août 2018 au moyen des calculateurs
⁽¹⁾Chez Helvetia et Vaudoise, la casco partielle est du bonus ⁽²⁾Accompagnement après un accident grave ⁽³⁾Effets personnels assurés à hauteur de 2000 fr.

ein pot!

de taille: Generali ne prend tout simplement pas en considération la nationalité. Leur RC est donc très intéressante pour les étrangers! Quant aux nouveaux conducteurs qui passent le permis sur le tard, ils trouveront chaussure à leur pied chez Baloise, TCS et Zurich qui ne tiennent pas compte de l'expérience du conducteur. Ainsi, qu'il vienne de passer le permis ou ait déjà plus de 30 ans d'expérience, un homme de 50 ans paiera la même prime.



Les primes en ligne de l'assurance RC auto

COUVERTURE: Assurance responsabilité civile automobile (sans casco partielle⁽¹⁾ ni complète) + couverture en cas de faute grave. Pas d'autre prestation d'assurance incluse, sauf indication contraire⁽³⁾. Franchise RC = 0 fr. (40 et 80 ans)⁽²⁾ ou 1000 fr. (18 ans).

CONDUCTEUR: Domicilié à 1201 Genève. Sans retrait de permis ni accidents. Permis de conduire obtenu à 18 ans. L'assuré est le conducteur principal. Il n'y a pas d'autre conducteur régulier.

VÉHICULE: Skoda Octavia Combi 1.4 TSI Ambition, 140 ch, boîte manuelle, 5 portes, mise en circulation en septembre 2013. Prix catalogue: 26 750 fr. + 10% d'accessoires. Pas de leasing. Kilométrage annuel: 15 000 km. Utilisation: privée, y compris trajets domicile – travail.

plus)

ALLIANZ ⁽⁴⁾	AXA ⁽⁵⁾	BALOISE ⁽⁶⁾	ELVIA	GENERALI	HELVETIA ^(1, 9)	MOBILIÈRE ^(5, 7)	SMILE.DIRECT	TCS ⁽⁶⁾	VAUDOISE ⁽¹⁾	ZURICH ⁽⁸⁾
1091.80 fr.*	1619.11 fr.	1381.30 fr.	1379.80 fr.*	1218.50 fr.	1492.70 fr.	1350.16 fr.	1400.10 fr.	1559.90 fr.	1616.50 fr.	1123.20 fr.
949.10 fr.*	1254.06 fr.	1248.30 fr.	1274.70 fr.*	1173.20 fr.	1351.60 fr.	1212.49 fr.	1316.80 fr.	1409.40 fr.	1446.20 fr.	1089.80 fr.
460.20 fr.	504.19 fr.	484.60 fr.	342.60 fr.	454.90 fr.	546.00 fr.	541.31 fr.	300.70 fr.	546.40 fr.	680.10 fr.	401.00 fr.
460.20 fr.	529.14 fr.	484.60 fr.	337.00 fr.	440.20 fr.	546.00 fr.	515.38 fr.	305.90 fr.	546.40 fr.	665.80 fr.	393.10 fr.
580.40 fr.	794.15 fr.	506.20 fr.	483.50 fr.	477.20 fr.*	555.40 fr.*	658.00 fr.*	536.40 fr.	570.00 fr.	739.00 fr.*	524.00 fr.
580.40 fr.	794.15 fr.	506.20 fr.	508.60 fr.	461.50 fr.*	555.40 fr.*	626.23 fr.*	545.80 fr.	570.00 fr.	700.30 fr.*	512.00 fr.

1184.50 fr.*	2725.68 fr.	2246.30 fr.	1529.70 fr.*	1218.50 fr.	1849.60 fr.	1578.10 fr.*	2244.40 fr.	2500.70 fr.	1877.50 fr.	2057.70 fr.
1027.50 fr.*	2110.63 fr.	2026.70 fr.	1399.70 fr.*	1173.20 fr.	1686.10 fr.	1416.42 fr.*	2108.40 fr.	2256.30 fr.	1677.80 fr.	1833.00 fr.
495.00 fr.	539.19 fr.	766.70 fr.	370.70 fr.	454.90 fr.	674.20 fr.	617.39 fr.	422.10 fr.	853.20 fr.	778.80 fr.	464.50 fr.
495.00 fr.	565.94 fr.	766.70 fr.	364.30 fr.	440.20 fr.	674.20 fr.	587.64 fr.	429.60 fr.	853.20 fr.	762.00 fr.	455.20 fr.
627.10 fr.	849.46 fr.	802.40 fr.	529.90 fr.	477.20 fr.*	680.30 fr.*	678.31 fr.*	759.10 fr.	892.20 fr.	869.25 fr.*	607.10 fr.
627.10 fr.	849.46 fr.	802.40 fr.	558.30 fr.	461.50 fr.*	680.30 fr.*	645.53 fr.*	773.10 fr.	892.20 fr.	821.35 fr.*	593.40 fr.

1813.60 fr.*	4784.84 fr.	2246.30 fr.	2209.30 fr.*	1218.50 fr.	2857.60 fr.	2149.32 fr.*	2735.40 fr.	2500.70 fr.	2950.20 fr.	3190.60 fr.
1559.90 fr.*	3704.39 fr.	2026.70 fr.	2011.40 fr.*	1173.20 fr.	2606.20 fr.	1927.52 fr.*	2569.00 fr.	2256.30 fr.	2620.10 fr.	2841.80 fr.
730.60 fr.	879.07 fr.	766.70 fr.	498.30 fr.	454.90 fr.	1020.50 fr.	804.27 fr.	559.40 fr.	853.20 fr.	1134.90 fr.	718.50 fr.
730.60 fr.	922.85 fr.	766.70 fr.	488.60 fr.	440.20 fr.	1020.50 fr.	765.19 fr.	569.60 fr.	853.20 fr.	1107.20 fr.	704.20 fr.
944.40 fr.	1386.56 fr.	802.40 fr.	740.50 fr.	477.20 fr.*	1045.50 fr.*	843.35 fr.*	1011.20 fr.	892.20 fr.	1125.75 fr.*	939.80 fr.
944.40 fr.	1386.56 fr.	802.40 fr.	783.80 fr.	461.50 fr.*	1045.50 fr.*	802.32 fr.*	1030.30 fr.	892.20 fr.	1056.60 fr.*	918.30 fr.

x 3.94 x 9.49 x 4.64 x 6.56 x 2.77 x 5.23 x 4.17 x 9.10 x 4.70 x 4.43 x 8.12

rs en ligne des assureurs, toutes taxes comprises, pour un contrat d'un an débutant le 1^{er} septembre 2018. *Offre impossible à calculer en ligne; le passager par un conseiller est obligatoire. ⁽¹⁾Incluse d'office. ⁽²⁾Sauf Vaudoise: 500 fr. ⁽³⁾Avec le contrat choisi, les prestations supplémentaires suivantes sont incluses d'office: ⁽⁴⁾Assistance 24 h/24 en cas de panne en Europe. ⁽⁵⁾Protection ve; frais de remplacement des clés + dommage aux vêtements + nettoyage du véhicule. ⁽⁶⁾CarAssistance 24h/24 et protection juridique. ⁽⁸⁾Protection juridique gratuite la première année. ⁽¹⁰⁾Titulaire d'un permis d'établissement (C).

Les légumes n'ont pas la patate

CHIPS DE LÉGUMES Souvent grasses et riches en sucre, elles renferment également des substances problématiques. Les traditionnelles pommes chips n'ont pas grand-chose à leur envier.

Sabine Rindlisbacher / yng

Il n'y a pas que la pomme de terre qui se transforme en chips. Une ribambelle d'autres légumes, tels que la betterave, le chou frisé ou la carotte, ont suivi la tendance, parfois même en s'associant. Mais comme l'a montré l'analyse confiée au Laboratoire spécialisé LUFA-ITL, plus un paquet renferme de variétés différentes, moins les chips sont saines!

L'examen a porté sur dix-huit articles différents dont quatre mélanges de légumes. Les

experts ont examiné la teneur en acrylamide et en nitrates ainsi que la proportion de matières grasses, de sucre et de sel. Une attention a également été portée au fameux exhausteur de goût controversé, le glutamate (lire «*Les critères du test*»). Et, comme on a souvent tendance à croire que ces snacks de légumes sont plus sains que ceux à base de pommes de terre, nous les avons confrontés aux Zweifel Paprika Original qui avaient remporté notre test en 2016 (lire «*Pas seulement grasses...*» sur [bonasavoir.ch](#)).

Suite page 16



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	M-CLASSIC	OLD EL PASO	EAT REAL	EAT REAL	GLOBUS	PRINGLES	ZWEIFEL	ALNATURA
Désignation	Barbecue tortilla chips	Crunchy tortilla chips, chili mild	Chips de houmous à la tomate et basilic	Chips de quinoa au chili et limette	Tortilla chips au piment	Tortilla chips, sour cream	Chips au paprika, original	Chips de chou frisé, à la figue et au raifort
Acheté chez	Migros	Coop	Coop	Jelmoli	Globus	Aldi	Coop	Migros
Prix payé	2.30 fr.	3.95 fr.	3.95 fr.	3.95 fr.	4.80 fr.	2.90 fr.	3.95 fr.	2.70 fr.
Contenu	200 g	185 g	135 g	80 g	200 g	180 g	175 g	30 g
Prix aux 100 g	1.15 fr.	2.14 fr.	2.93 fr.	4.94 fr.	2.40 fr.	1.61 fr.	2.80 fr.	9 fr.
Ingrédients principaux	Maïs	Maïs	Pois chiches	Quinoa, maïs	Maïs	Maïs	Pommes de terre	Chou frisé
1. Acrylamide 35% ⁽¹⁾	5.0	4.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	6.0
2. Matières grasses 25% ⁽¹⁾	4.0	4.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0
3. Nitrates 20% ⁽¹⁾	6.0	6.0	5.5	5.5	6.0	6.0	5.0	5.0
4. Sucre 15% ⁽¹⁾	6.0	6.0	5.5	5.5	6.0	5.0	5.0	4.0
5. Sel 5% ⁽¹⁾	6.0	5.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.0
Déductions	—	—	—	—	—	0.2	—	—
→ Glutamate ⁽²⁾	—	—	—	—	—	—	—	—
→ Etiquetage ⁽³⁾	—	—	—	—	0.5	—	—	—
NOTE FINALE ET APPRÉCIATION	5.2 ☺☺	5.0 ☺☺	5.0 ☺☺	5.0 ☺☺	5.0 ☺☺	4.9 ☺☺	4.8 ☺☺	4.8 ☺☺

Si la note est identique, classement selon le prix aux 100 g.

⁽¹⁾ Pondération pour la note finale.

⁽²⁾ 0.2 point de pénalité lorsque la teneur en glutamate se situe entre 2 g et 7,4 g par kilo

⁽³⁾ Déduction de 0.2 point lorsque la quantité réelle de matières grasses, de sucre ou de sel dépasse d'un tiers celle qui est déclarée sur l'emballage; déduction de 0.5 point lorsque des nutrimen-



En détail

Les critères du test

Le Laboratoire LUFA-ITL du groupe Agrolab, à Kiel (D) a testé les dix-huit paquets de chips de légumes ainsi que les Zweifel Paprika Original, selon les critères suivants.

Acrylamide

Cette substance toxique, suspectée d'être cancérogène, se forme lorsque des sucres réducteurs sont chauffés à haute température. Aussi, plus la cuisson des chips est forte, plus on y trouve de l'acrylamide. La valeur indicative de l'Union européenne pour l'acrylamide dans les pommes chips est de 750 microgrammes par kilo. C'est sur cette base que nous avons attribué une note insuffisante aux produits qui dépassaient cette valeur.

Nitrates

C'est un polluant qui se trouve naturellement dans le sol et qui se retrouve dans les récoltes. Chaque variété de légumes en stocke des quantités différentes. Dans l'organisme, le nitrate se transforme notamment en nitrite. Substance qui a montré des effets cancérogènes dans des recherches sur les animaux. L'Organisation mon-

diale de la santé (OMS) a fixé la limite journalière à 3,65 milligrammes de nitrate par kilo de poids corporel. Cela signifie qu'une personne de 60 kg ne devrait pas absorber plus de 219 milligrammes par jour. Les produits qui renfermaient plus de la moitié de cette valeur ont écopé d'une note insuffisante sur ce critère.

Glutamate

C'est le terme qui englobe l'acide L-glutamique et ses sels. En tant qu'exhausteurs de goût (E 620-625), ils sont principalement utilisés dans les plats cuisinés et les assaisonnements. Le glutamate peut provoquer des démangeaisons dans la région du cou, des sensations de chaleur et de tiraillement, des rougeurs cutanées, des palpitations, des maux de tête et des douleurs aux membres.

Etiquetage

Les valeurs nutritionnelles sur l'emballage des chips sont-elles correctes? Si les produits contenaient plus d'un tiers de matières grasses, de sel ou de sucre que ce que prétend l'étiquette, une pénalité de 0.2 point a été infligée.



NAMASTE INDIA	BOMBAY CURRY	DÖRRWERK	ZWEIFEL	ZWEIFEL	KARMA	HEIMATGUT	MIGROS	KETTLE	CRUSTI CROC	FINE FOOD
Papadum chips de lentilles	Kale chips	Chips de tomates	Graneo multigrain snacks, original	Corn chips, original	Sweet potato tortilla chips au chia	Wirsing chips aux herbes italiennes	Royal chips swiss roots	Veg chips au miel et poivre noir	Bio organic vegetable chips, avec sel marin	Chips aux légumes
Migros 2.90 fr. 70 g 4.14 fr.	Globus 3.90 fr. 58 g 6.72 fr.	Migros 5.95 fr. 30 g 19.83 fr.	Migros 2.95 fr. 100 g 2.95 fr.	Migros 2.40 fr. 125 g 1.92 fr.	Coop 3.60 fr. 150 g 2.40 fr.	Globus 5.40 fr. 35 g 15.43 fr.	Migros 4.20 fr. 75 g 5.60 fr.	Jelmoli 6.50 fr. 100 g 6.50 fr.	Lidl 2.99 fr. 100 g 2.99 fr.	Coop 3.95 fr. 100 g 3.95 fr.
Lentilles	Chou frisé	Tomates	Maïs	Maïs	Maïs, patates douces	Chou	Betterave, carottes	Panaïs, carottes, patates douces, betterave	Betterave, carottes, patates douces, panaïs	Panaïs, carottes, patates douces, betterave
5.0 3.0 6.0 6.0 2.5	6.0 3.0 6.0 2.5 3.5	5.0 6.0 5.0 2.5 4.5	5.0 3.5 6.0 5.5 4.0	4.5 3.5 5.5 5.0 4.0	3.0 4.0 5.0 3.5 5.5	5.0 4.0 5.0 3.5 2.0	4.5 3.0 3.0 2.5 5.0	4.5 2.5 3.0 3.0 6.0	2.5 2.5 4.5 3.0 5.0	2.5 2.5 3.0 3.0 5.0
— 0.2	— 0.2	0.5 —	0.2 0.2	0.5 —	— —	0.2 0.4	— —	— —	— 0.2	— —
4.5 +	4.5 +	4.4 +	4.3 +	4.2 +	4.2 +	3.8 -	3.6 -	3.6 -	2.9 -	2.8 -

(g/kg); 0.5 point de pénalité à partir de 7,5 g/kg. ts ne sont pas déclarés.

Test réalisé en partenariat avec saldo.



A. Tanaka /

PLUS GRAS QUE DU CHOCOLAT

Les résultats finaux sont pour le moins mauvais: un tiers des paquets a été jugé «insatisfaisant!» Parmi ces cancres, les quatre mélanges qui font la part belle à la betterave, au panais, aux carottes ou aux patates douces. C'est d'ailleurs dans le Crusti Croc de Lidl et le Fine Food de Coop que les plus grandes quantités d'acrylamide ont été trouvées avec une teneur oscillant entre 1490 et 1600 microgrammes par kilo ($\mu\text{g}/\text{kg}$). Des valeurs élevées si l'on prend pour échalon le plafond de 750 $\mu\text{g}/\text{kg}$ recommandé par l'Union européenne pour les chips de pommes de terre.

Le laboratoire a également décelé des concentrations importantes de nitrates. Dans les Fine Food et les Kettle Veg chips au miel et poivre noir renfermaient 280 milligrammes (mg) de nitrates aux 100 g. C'est énorme à la lumière des recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui estiment qu'une personne de 60 kg ne devrait pas en ingurgiter plus de 220 mg par jour.

LES POMMES CHIPS RIGOULENT

Au niveau des matières grasses, les mélanges ne sont pas des exemples non plus avec un taux variant entre 34% et 41%, soit davantage qu'une plaque de chocolat au lait. Le seul paquet irréprochable sur ce point, c'est celui des tomates de Dörrwerk qui avoue 3% seulement. Mais ce qui est le plus frappant, c'est que les chips classiques de Zweifel s'en sortent nettement mieux que la majorité de ses concurrentes. Malgré une teneur qui s'élève à 25%, elles restent moins grasses que onze autres concurrentes à base de légumes.

Au chapitre du sucre, le tableau n'est pas meilleur. Les mélanges ont une concentration qui s'échelonne entre 23 g à 34 g aux 100 g, soit davantage que deux boules de glace à la vanille... Là aussi, les chips au paprika de Zweifel surclassent pas moins de neuf produits à base de légumes.

LE MAÏS PREND L'AVANTAGE

Les grandes gagnantes de notre test sont incontestablement les tortillas. A base de maïs,

ils ont peu d'acrylamide et peu de nitrates. Et, à l'image des M-Classic, des Old El Paso et des Globus, leur recette a la main légère sur le sucre (moins de 2 g/100 g). Les Tortilla chips au piment de Globus se positionnent, de surcroît, au deuxième rang des produits les moins gras (19%).

Sur la première marche du podium, les M-Classic Barbecue tortilla chips ont également le mérite d'être les moins chères du lot (1.15 fr./100 g). Les Tortilla chips au piment de Globus auraient pu l'emporter si elles n'avaient pas été pénalisées par l'absence d'informations nutritionnelles sur leur étiquette. D'autres paquets ont été sanctionnés pour leur étiquetage médiocre, mais en raison de leurs inexactitudes. Les Heimatgut, par

exemple, annoncent 9,2% de matières grasses sur leur emballage, alors que le laboratoire en a décelé 22%.

De son côté, le glutamate a fait des victimes avec cinq produits bien chargés. Deux d'entre eux ont même écoper d'une plus lourde sanction (0,5 point) à cause de leur concentration particulièrement élevée (plus de 7,4 g aux 100 g). Les personnes sensibles à cet exhausteur de goût ont tout intérêt à les éviter.

JUSTIFICATIONS VARIABLES

En réaction à nos résultats, Lidl s'est dit surpris par la teneur en acrylamide. Pour les nitrates, le discounter se justifie ainsi: «Pendant la friture, les légumes perdent de l'eau, ce qui concentre des ingrédients comme le sucre et le nitrate.» De son côté, Coop rétorque que les légumes utilisés contiennent naturellement beaucoup de sucre.

Migros ne cache pas que ses Royal chips swiss roots sont sucrés avec 22 g/100 g de sirop de glucose. Kettel avoue aussi que du sucre et du miel sont ajoutés pour des questions de goût. Dörrwerk, de son côté, rappelle que «les tomates ont naturellement beaucoup de sucre, ce qui expliquerait le taux que nous avons relevé, ainsi que la quantité d'acide glutamique». Zweifel souligne que le «glutamate que nous avons décelé correspond à l'extrait de levure et à l'exhausteur de goût déclarés sur la liste des ingrédients». Enfin, Globus promet d'améliorer son étiquetage en ajoutant les valeurs nutritionnelles manquantes.

Précautions

Attention à l'acrylamide!

Les chips de légumes faites maison sont-elles plus saines? C'est la question à laquelle nous avons voulu répondre en confiant la tâche à l'Institut de recherche en chimie de Stuttgart.

Les experts ont coupé de fines tranches — d'une épaisseur de 1 à 3 mm — de patates douces, de carottes et de betteraves crues qu'ils ont assaisonnées avec de l'huile et du sel. Ensuite, ils les ont glissées au four pendant 50 minutes, en laissant la porte légèrement ouverte pour que la vapeur d'eau s'échappe et que les chips deviennent croustillantes.

Résultat: à une température de cuisson de 140 degrés, la teneur en acrylamide des patates douces et des carottes était largement supérieure à la valeur indicative de l'Union européenne pour les chips de pommes de terre (750 $\mu\text{g}/\text{kg}$). Avec la betterave, cette valeur a été dépassée

à 150 degrés. Et, lorsque les experts ont poussé la température du four à 180 degrés, tous les légumes avaient nettement trop d'acrylamide.

Par conséquent, il est important d'adapter la chaleur et le temps de cuisson en fonction de la variété de légumes qu'on souhaite préparer en chips. Comme les carottes et les patates douces sont particulièrement délicates, on conseille de régler son four à 130 degrés et de les cuire entre 30 et 40 minutes. La betterave tolère une température plus élevée (140 degrés) et une cuisson plus longue (50 minutes).

En résumé, il est plus prudent de ne pas chauffer trop fort son four et de limiter la durée de cuisson au minimum en goûtant progressivement l'évolution des chips. Et on évitera, dans tous les cas de manger celles qui sont trop foncées ou trop grillées.

L'acompte est bon

ARGENT Le paiement d'un acompte pour la réalisation de gros travaux n'est pas sans risques. Mais, grâce aux garanties bancaires, il est possible de s'assurer que son argent ne sera pas perdu.

Vincent Ulrich



verser à la banque une commission calculée sur le montant total de l'acompte. En général, ce taux se négocie en fonction de la solvabilité de l'entreprise et de la durée de la garantie. Il est en moyenne de 1,2% par an sans couverture, avec un montant plancher qui varie d'un établissement à l'autre. La Banque Cantonale de Fribourg et la Banque Migros, par exemple, font payer un minimum de 50 fr. par trimestre, alors que la Banque Cantonale Vaudoise demande 200 fr. par an. PostFinance facture 180 fr. au total, sans taux additionnel.

Il est cependant difficile pour l'entreprise de choisir le prestataire le plus avantageux, puisque les établissements réservent généralement cette prestation à leur seule clientèle. Valiant et, en de rares occasions, UBS offrent cette possibilité pour les nouveaux clients, après vérification de leur solvabilité.

PREUVE DE SOLVABILITÉ

Dans la pratique, on estime que 1% des garanties font l'objet d'une demande de remboursement. Si ce taux est si bas, c'est que les banques s'assurent de la solvabilité de l'entité avant de s'engager. Quand elles refusent d'entrer en matière, il y a tout lieu de se poser des questions sur la santé financière de la société en question.

L'entreprise peut également s'opposer à la constitution d'une telle garantie. Si elle prétexte des frais trop importants, rien n'empêche le client de proposer de les assumer. Car mieux vaut perdre quelques centaines de francs pour une solide couverture que la totalité d'un acompte parfois élevé.

Il n'est malheureusement pas rare que des personnes paient un acompte pour des travaux qui ne seront jamais effectués. C'est ce qui arrive lorsqu'on se retrouve confronté à une entreprise qui fait faillite ou abuse de la confiance de ses clients. Pour éviter de tels déboires, mieux vaut donc être prudent avant de poser sa griffe sur un contrat de vente.

La lecture des conditions générales et les références de l'entreprise ne suffisent pas toujours à se prémunir contre les mauvaises surprises. Si l'acompte est important, il est possible d'exiger que la garantie de sa restitution soit mentionnée dans le contrat de vente. L'entrepreneur sera alors contraint de présenter un document attestant que sa banque se porte garante de la somme avancée.

TAUX EN FONCTION DU RISQUE

En résumé, la garantie de restitution assure au client que l'acompte lui sera totalement remboursé si l'entreprise ne parvient pas à honorer ses engagements (travaux non réalisés, etc.). Dans un tel cas, il suffit alors de s'adresser à l'établissement bancaire pour que le montant préalablement avancé soit remboursé.

Ce genre de garantie n'est pas un service gratuit. L'entreprise doit

MeijerPhoto.com

Eclairage

Une protection durant les travaux

La garantie de restitution d'acompte n'est pas la seule prestation du genre que proposent les banques. Parmi les autres couvertures, la garantie de bonne exécution et la garantie d'ouvrage (ou de bonne fin) sont parmi les plus utilisées. La première sert à dédommager le client au cas où tout ou partie d'un contrat ne serait pas respecté. D'une durée de deux ans environ, elle s'établit à un montant allant de 5% à 20% de la somme du contrat. La seconde,

elle, assure au prestataire que la banque couvrira les frais de réparation si des défauts apparaissent après la fin des travaux. La garantie d'ouvrage dure aussi deux ans, mais est fixée à une somme d'environ 10% du total du contrat. Ces deux couvertures répondent aux mêmes critères que celle de la restitution d'acompte et peuvent donc être tout autant utiles à la conclusion d'un contrat pour de gros travaux, par exemple.

**CONSEIL
JURIDIQUE
GRATUIT**


José Crespo

**DU LUNDI AU VENDREDI
9 h à 11 h et de 13 h à 15 h**

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

 **PAR TÉLÉPHONE**
021 310 18 20

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

 **EN LIGNE**
Formulaires sur
www.bonasavoir.ch/contact
→ Service juridique

Joindre copie des pièces utiles.

1. Vacances sucrées, employé amer

TRAVAIL « Deux semaines avant mes vacances, mon patron a décidé de me retenir, afin que je traite une commande urgente de dernière minute adressée par notre principal client. En a-t-il le droit? »

Oui. Dans le cas où l'entreprise fait face à des événements exceptionnels et imprévisibles, l'employeur peut exiger du travailleur qu'il renonce à ses vacances, telles que fixées.

Encore faut-il que les événements soient déterminants pour les intérêts de l'entreprise. Tel est le cas si une commande importante et soudaine arrive, et qu'elle rend indispensable la présence de tel ou tel collaborateur. En revanche, une mauvaise planification du travail ou des absences ne justifient jamais un report des vacances.

L'employé, s'il est le seul à pouvoir réaliser la commande, doit accepter de reporter ses vacances en vertu de son devoir de fidélité à l'égard de son employeur.

Bien entendu, ce dernier doit prendre en charge tous les frais qui découlent de l'annulation des vacances du collaborateur. Et, si le temps de repos est reporté à une période de haute saison touristique, les suppléments de prix devront aussi être assumés par l'entreprise.



En cas d'extrême urgence, le patron a même la possibilité d'interrompre les vacances de son salarié, et d'exiger son retour. Pour cela, il faut que la survie même de l'entreprise soit en jeu et que la

présence de la personne rappelée soit absolument indispensable. Mais encore faut-il que ledit collaborateur puisse être joint durant son congé...

Barbara Venditti

2. Cher administrateur

PPE « Notre PPE va rénover le toit de la maison, et l'administrateur nous informe qu'il entend nous facturer 5% du montant des travaux en plus de ses honoraires. Est-ce normal? »

L'administrateur est lié à la PPE par un contrat, usuellement de mandat. C'est ce document qui précise son cahier des charges, ses compétences, la durée du mandat, la rémunération ainsi que toutes les questions de responsabilité à l'égard de la communauté des propriétaires.

Les parties disposent d'une grande liberté dans l'élaboration du contrat. Cela signifie que la rétribution peut être fixée de différentes manières, avec une possibilité de variations et de combinaisons particulièrement larges. Ainsi, il peut être prévu, par contrat, un montant fixe pour les honoraires ou, alors, un revenu lié aux heures effectives.

Dans le cadre des travaux de rénovation que vous mentionnez, l'administrateur sera davantage sollicité que de coutume. Il devra rechercher des maîtres d'état, solliciter des offres, les soumettre aux propriétaires, puis suivre le

chantier et exiger, le cas échéant, les finitions ou la réparation des défauts.

Dans la mesure où une telle situation ne se présente pas nécessairement chaque année, il est fréquent que le contrat prévoie une rémunération particulière. Celle-ci peut prendre la forme d'un pourcentage du montant des travaux, qui s'ajoute alors aux autres honoraires convenus.

Bien entendu, ce n'est que si le contrat le prévoit que de tels honoraires peuvent être facturés.

3. En concubinage et sans pension

DIVORCE

«Divorcée depuis deux ans, j'ai récemment rencontré quelqu'un. Une amie me dit que, en cas de concubinage, je ne toucherai plus la pension alimentaire versée par mon ex-mari. A t-elle raison?»

C'est possible. Lors d'un divorce, l'un des conjoints a parfois droit à une pension alimentaire. Son calcul se base sur plusieurs aspects dont, notamment, les revenus du conjoint débiteur, mais aussi les charges supportées par le conjoint crédirentier. Aussi, si les dépenses de ce dernier diminuent, il est possible que la pension soit revue à la baisse. En effet, une personne qui habite seule a plus de dépenses qu'une personne vivant

en concubinage où les frais sont en général divisés par deux. La modification des charges de l'époux bénéficiaire de la pension étant ainsi importante et en général durable, cela peut justifier la diminution, voire la suppression de la pension alimentaire. Dans ce genre de situation, il est ainsi conseillé de consulter un avocat avant de se mettre en concubinage, afin d'anticiper les risques d'une baisse de la pension alimentaire.

ses

4. Vacances et autorité parentale conjointe

AUTORITÉ PARENTALE

«Avec mon ex-femme, nous avons l'autorité parentale conjointe sur nos deux enfants. Pendant les vacances, j'aimerais partir quinze jours à l'étranger avec mes enfants. Or, je n'ai pas d'autorisation de sortie signée par leur mère. Vais-je me faire arrêter à la frontière?»

Tout dépend du lieu où vous vous rendez. En soi, l'autorisation de sortie du territoire n'est pas imposée par la loi suisse. On considère que le parent qui exerce la garde – ou son droit de visite – et qui détient l'autorité parentale, même conjointe, a le droit de se déplacer pour de courtes durées dans des pays étrangers, surtout si ceux-ci sont en Europe. Toutefois, certains pays, – comme l'Algérie ou le Maroc – demandent une autorisation de sortie signée par le parent aussi détenteur de l'autorité parentale. Il convient alors de se renseigner auprès du consulat du pays en question. Si c'est le cas, il faut alors que le parent absent lors du séjour remplisse une «autorisation de voyage». Les cantons proposent souvent des formulaires. Il s'agit alors de se renseigner auprès de sa commune. Une fois le document rempli, la signature doit être authentifiée, en général auprès d'un notaire. Il est également conseillé de voyager avec le livret de famille et une copie du jugement de divorce.

ses

5. Indemnités et salaire ne font pas la paire

MATERNITÉ

«Je suis en congé maternité, et mon employeur me propose de recommencer à 20% après huit semaines. Vais-je continuer de recevoir tout ou partie de mes indemnités perte de gain?»

Durant les huit semaines qui suivent l'accouchement, la jeune mère n'a pas le droit de travailler. Cela est interdit par la loi sur le travail.

Ce n'est qu'à partir de la neuvième semaine suivant la naissance de son enfant qu'elle peut, si elle le souhaite, reprendre son activité. Cela aura toutefois pour conséquence de mettre fin au versement des indemnités. Car celles-ci s'arrêtent dès que la mère reprend le travail, indépendamment du taux d'activité et de la durée du travail.

La jurisprudence a toutefois introduit quelques nuances. Ainsi, une femme en apprentissage peut se rendre aux cours théoriques durant son congé maternité sans mettre en péril le versement de ses indemnités. Il en va de même pour la chômeuse qui poursuivrait des mesures du marché du travail de l'assurance chômage.

Et, si le salaire de la jeune maman est «de minime importance», soit de 2300 fr. au plus par année civile, elle peut, là aussi, reprendre son activité avant la fin de son congé maternité sans que cela impacte ses allocations.

bv

LE JUGE a dit

Un bonus pour tout le monde

Un employé n'avait pas reçu de bonus, tandis que tous ses collègues du département en avait perçu un. Par la suite, il s'est fait licencier. L'employé a alors réclamé son bonus au nom de l'égalité de traitement. Le Tribunal fédéral lui a donné gain de cause. En effet, bien que l'employeur puisse décider d'une année à l'autre de verser le bonus et de le soumettre à des conditions, il doit respecter ses employés. En privant une personne d'un bonus versé à tous les autres collaborateurs sans rien pouvoir lui reprocher sur son travail, l'employeur lui laisse penser qu'il ne méritait pas de récompense. De plus, une indemnité de départ ne peut pas remplacer un bonus, car il n'a pas la même finalité. Cette attitude constitue un comportement susceptible de blesser l'employé. Au vu de ces éléments, ce dernier pouvait, au nom de l'égalité de traitement, prétendre au versement d'un bonus.

TF 4A_651/2017

Pas de constat, pas de départ

Lorsque deux personnes entrent en collision les deux conducteurs sont priés de respecter leurs devoirs en cas d'accident. Et ce, même si les dégâts sont minimes et que les conducteurs n'ont pas signé un constat précisant qu'il n'y a aucun dommage. Lorsqu'ils n'arrivent pas à se mettre d'accord sur les torts de chacun, ils doivent appeler la police et se soumettre à un contrôle de leur capacité de conduire, soit permettre au policier de vérifier si de l'alcool ou des substances illégales ont été consommées. Ces mesures permettent d'éclaircir et de constater les faits. Dans le cas d'espèce, la conductrice n'avait pas attendu l'arrivée de la police et a ainsi violé ses obligations en cas d'accident, selon l'OCR. Il n'est pas pertinent de savoir si elle était victime ou auteure du sinistre, ni même que sa voiture n'avait causé aucun dégât. Il a donc été considéré qu'elle avait enfreint gravement les règles de la circulation routière et a écopé d'une amende. En outre son permis lui a été retiré.

TF 1C_172/2018

Jusqu'à 20 fois moins cher que

CAFÉ Chères et pas très écologiques. Les défauts des capsules sont bien connus. L'alternative? Les versions rechargeables, à condition de ne pas être de nature impatiente.

Darko Cetovjevic / vja

Trois tasses par jour. C'est la consommation moyenne des Suisses qui boivent ainsi 7,6 kg de café par an, selon les chiffres de l'Organisation internationale du café. Un amour facilité par le recours aux capsules jetables, qui restent le moyen le plus simple de préparer un petit noir. Le plus simple, mais aussi le plus cher et le moins écologique: les capsules de Nespresso – leader du marché – coûtent entre 50 ct. et 57 ct. l'unité, soit quelque 95 fr. le kilo. Un café moulu bon marché revient, pour sa part, à environ 10 fr. le kilo seulement.

Dans ce contexte, les capsules rechargeables sont une alternative meilleur marché et, de surcroît, sensiblement plus respectueuse de l'environnement. Si leur utilisation est fatalement moins aisée, elles sont néanmoins compatibles avec les cafetières dotées du système Nespresso.

UNE BELLE MOUSSE POUR LE CAFÉ

C'est ainsi que nous avons mis à l'épreuve cinq modèles de capsules rechargeables livrées avec leur matériel (tasseur, support, etc.). Les testeurs ont tiré 50 petits noirs avec chaque dispositif. Pour l'occasion, deux cafés différents ont été utilisés: le Lavazza Rossa vendu chez Coop (17.40 fr./kg) et le café en grains sicilien MariaSole (39.80 fr./kg) qui a été passé dans un moulin professionnel. Ensuite, les capsules ont été testées avec deux machines différentes, la DeLonghi *Lattissima* et la Krups *XN100*.



A chaque fois, nous avons examiné la facilité d'utilisation, la compatibilité avec les machines Nespresso et la qualité du café obtenu. Sur ce dernier point, les résultats ont été concluants, puisqu'il est facile d'obtenir un café savoureux et mousseux. Et, en faisant un bref calcul, on s'aperçoit que ces kits – vendus entre 22 fr. et 80 fr. sont rapidement amortis. Car, avec un kilo de café bon marché comme le Prix Garantie de Coop (4.50 fr./kg), la préparation de trois tasses par jour revient à 2.40 fr. par mois. Avec des capsules Nespresso, le coût mensuel grimpe à 51.30 fr.!

→ MANIEMENT

L'utilisation de ces dosettes rechargeables est certes économique, mais elle est compliquée et chronophage. Le remplissage

est fastidieux et demande une bonne dose de patience, surtout au début. Le plus simple consiste encore à plonger la capsule directement dans le café moulu, même si les fabricants fournissent une cuillère à cet effet. Jauger la quantité de café et la pression à exercer au remplissage vient avec l'expérience, tout comme le degré de mouture idéal. On conseille d'ailleurs de bien tasser le café, sans quoi le breuvage est souvent insipide. La fermeture des capsules demande, elle aussi, du doigté: les couvercles, en aluminium ou en caoutchouc, doivent être vissés ou pressés. Le système le plus confortable est celui de Mycoffeeestar. Les capsules sont robustes et faciles à remplir, à ouvrir et à refermer. Mais c'est aussi le produit le plus cher de notre comparatif.

→ COMPATIBILITÉ

Tous les articles se sont adaptés sans problème aux deux machines utilisées par nos testeurs. Ils ont néanmoins relevé que celles de Mycoffeeestar avaient parfois tendance à se coincer. Il est, du reste, important de souligner que la majorité de ces dosettes réutilisables conviennent mieux aux machines dotées d'une griffe qui perfore à trois endroits les capsules jetables.

→ NETTOYAGE

La plupart des dosettes sont en métal. Par conséquent, elles chauffent et ne peuvent être nettoyées directement après avoir été utilisées. Le nettoyage est un peu laborieux. Bien souvent, il ne suffit pas de tapoter sur la dosette pour extraire le marc. Une petite cuillère facilite grandement les opérations.

les capsules Nespresso



Mycoffeestar

84.80 fr.
sur mycoffeestar.com

Système: capsule et couvercle en acier inoxydable. Le couvercle se visse

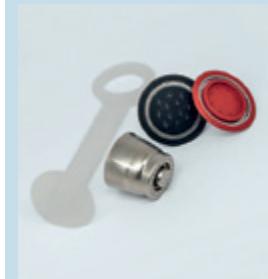
+ La dosette s'ouvre et se ferme très bien

+ Facile à remplir, grâce notamment au support et au tasseur

- La capsule se coince parfois quand on l'éjecte de la machine

- La fermeture de la dosette nécessite du doigté et son filetage doit être exempt de marc

Verdict: système robuste, bonne alternative aux capsules jetables



Mister Barista

22.20 fr.
sur Amazon

Système: capsule métallique avec un couvercle en caoutchouc et une bague en acier

+ Support à capsule pratique fourni dans le kit

+ Deux couvercles pour café grossièrement et finement moulu

- Fermeture difficile

- Pas de tasseur dans le set

- Les couvercles doivent être remplacés une ou deux fois par année

Verdict: alternative convenable, mais qui exige de la force pour fermer le couvercle. Déconseillé aux impatients



Xavax Coffeeduck

24.95 fr.
sur mediamarkt.ch

Système: trois capsules en plastique avec un couvercle à charnière

+ Facile à remplir et à fermer

- Pas de tasseur fourni dans le kit

- Ouverture des capsules fastidieuse (à cause de la petite languette)

- Peu robuste par rapport aux capsules en métal

- Ne convient pas aux machines produites avant septembre 2010

Verdict: Tasseur à café indispensable, sans quoi le café est rapidement insipide



Recaps

54.40 fr.
chez Amazon

Système: trois capsules métalliques scellées avec une feuille d'aluminium auto-adhesive (120 pièces incluses dans le kit)

+ Tasseur à café inclus

- Films d'aluminium onéreux (20 ct./pièce)

- Déchets supplémentaires puisque les films d'aluminium sont à usage unique

- Retrait des films fastidieux

- Deux genres de bagues d'étanchéité sont fournis, mais sans aucune explication

Verdict: Non recommandé. Compliqué et cher



Seal Pod

35.65 fr.
sur sealpod.com

Système: capsule métallique, fermée par une feuille d'aluminium autoadhésive (24 pièces incluses dans le kit)

- Feuilles d'aluminium à usage unique, seulement quelques pièces dans le kit

- Feuilles d'aluminium coûteuses (25 ct./pièce)

- Retrait des feuilles laborieux

- Tasseur non inclus

Verdict: non recommandé

DE QUI SE MOQUE-T-ON?**ABANDONNÉ DANS LA MONTAGNE
PAR CARPOSTAL**

Où passe l'argent des subventions touchées par CarPostal pour financer les lignes régionales? «En tout cas pas dans l'engagement de chauffeurs et l'achat de bus», s'exclame un lecteur de Lausanne, en vadrouille dans le canton de Schwyz, en juillet dernier. Sa randonnée en montagne se termine à un arrêt où ne circulent que deux bus par jour. Peu avant d'arriver au but, il téléphone à l'entreprise au numéro indiqué dans l'horaire officiel pour réserver la course, procédure qui évite que le bus ne circule lorsqu'il n'y a pas de passagers. A sa grande surprise, on lui répond que les deux véhicules engagés sur cette ligne – utilisés en parallèle pour un service de bus sur appel – sont déjà occupés pour tout l'après-midi. Impossible de prendre la course de 16 h 22, qui figure pourtant en bonne et due forme dans l'horaire officiel! Notre lecteur, qui ne se voit offrir aucune solution de secours, est contraint de prolonger sa randonnée de deux heures pour rejoindre, à pied, la gare la plus proche. «Logistiquement et financièrement, nous n'avons pas les moyens de faire circuler plus de bus sur cette ligne», nous a répondu son exploitant CarPostal Zentralschweiz. Soit deux courses par jour seulement, y compris les week-ends de juillet-août, dans un secteur qui accueille pourtant des centaines de randonneurs! *vic*

Publicité

CHAPEAU!**ELLE N'A PAS PAYÉ
POUR DES PRUNES**

Planté à l'automne dernier, le mirabellier de Nancy que Rossemie Bourquard avait acheté au Garden Centre Schilliger de Gland (VD) semblait avoir bien supporté l'hiver. Pourtant, après une belle floraison, il a subitement dépéri, a constaté, dépité, notre lectrice, avant d'en faire part au magasin. N'en ayant pas un autre en stock, l'enseigne a spontanément offert de lui rembourser son achat.

**LES CFF
NE DORMENT JAMAIS**

Comme nous l'évoquions dans notre numéro d'été, déposer son abonnement de train pendant les vacances permet d'économiser jusqu'à 300 fr. par an. Mais, dans l'effervescence du départ, encore faut-il y pen-

ser! Ce n'est qu'une fois assis dans l'avion qui devait les emmener en Corse qu'un couple de lecteurs de Sion s'est rendu compte qu'il avait oublié de le faire. Quelques secondes avant que la consigne d'extinction des téléphones ne retentisse, ils tentent de joindre la hotline des CFF – sans trop y croire, car il est 6 h 40 du matin. Nettement plus réveillée qu'eux, une opératrice décroche à la première sonnerie et procède à la suspension de leurs abonnements en quelques instants. Les derniers passagers n'ont même pas eu le temps de finir d'embarquer, précisent-ils, ravis de la réactivité des CFF et de sa hotline qui fonctionne réellement 24 h/24. Cerise sur le gâteau, à la suite d'un accord avec Monsieur Prix, la taxe de dépose (10 fr.) est offerte jusqu'au 28 février 2019. *vic*



JETTE UN ŒIL

Découvrez Denner d'un nouvel œil. Le look de nos succursales réaménagées est aussi frais que l'offre qu'on y trouve: fruits et légumes d'arrivée quotidien, pain sortant du four, viande de qualité et fromages de choix. Seuls les prix avantageux n'ont pas changé.

Fraîcheur. Meilleur. Saveur. **DENNER**

Un coup de pioche dans le contrat

LOGEMENT Un immeuble doit parfois être remis au goût du jour. Mais lors d'un gros chantier, les droits des locataires doivent aussi être respectés. *Silvia Diaz*

Vacarme, échaffaudages, poussière, hausses de loyer à craindre: les inconvenients liés à la rénovation d'un immeuble sont nombreux et angoissants. Le locataire doit souvent prendre son mal en patience avant de profiter d'un logement tout neuf. Il n'est toutefois pas tenu de tout supporter sans broncher.

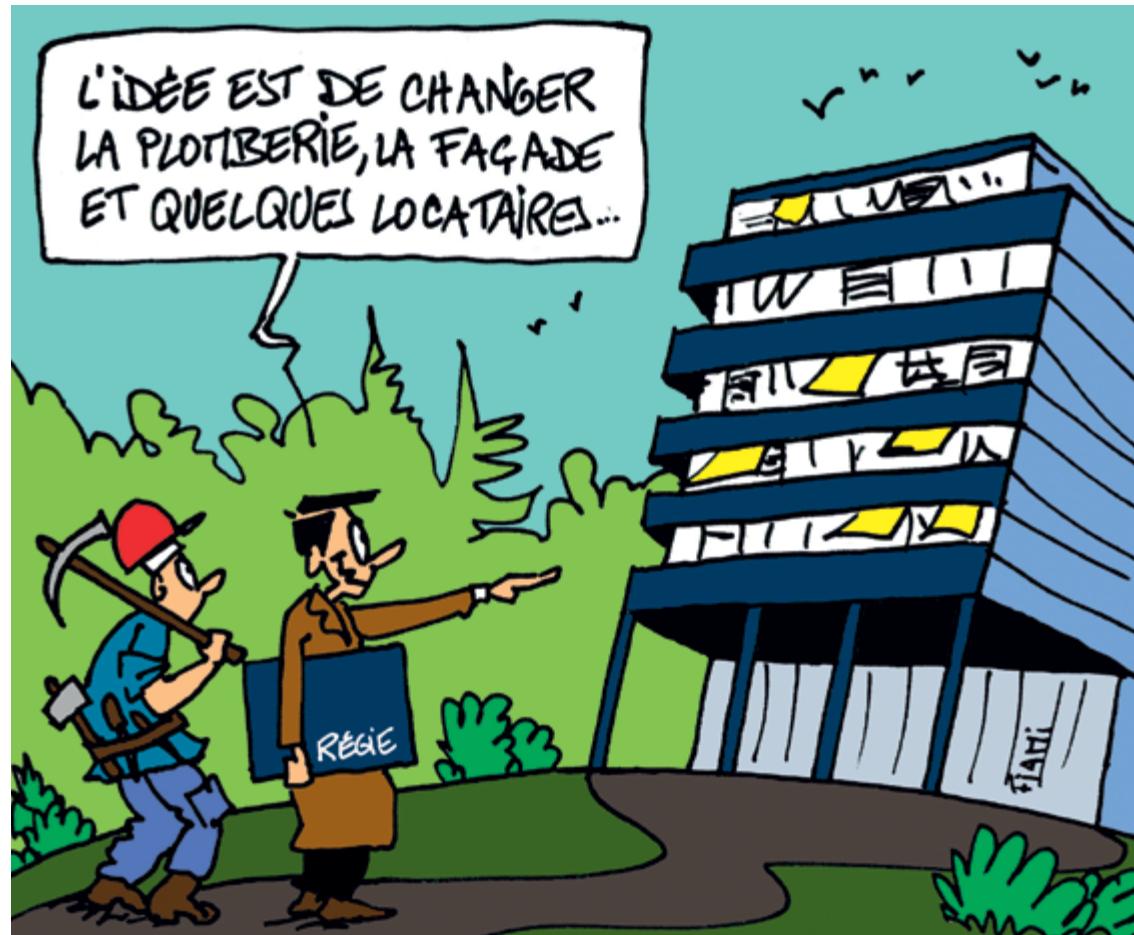
1. La gérance nous informe que de grosses rénovations auront lieu l'année prochaine. Puis-je exiger un planning et un descriptif des travaux prévus?

Oui. Selon le contrat cadre romand, qui a force de loi dans toute la Suisse romande, le locataire doit avoir l'opportunité de donner un avis (consultatif) sur les rénovations envisagées et peut solliciter des renseignements supplémentaires. Il doit, sauf en situation d'urgence, être informé suffisamment à l'avance des interventions prévues, ainsi que de leurs modalités. Sauf cas particulier (contrat de longue durée par exemple), le bailleur doit prévenir ses locataires à temps pour que ceux qui ne souhaitent pas supporter le chantier puissent donner leur congé en respectant le délai de préavis et l'échéance contractuelle.

2. Certains des travaux envisagés me paraissent inutiles, puis-je m'y opposer?

C'est possible en théorie, mais compliqué en pratique. La loi est vague et se borne à indiquer que le bailleur n'a le droit de rénover ou de modifier l'objet que si les travaux peuvent être raisonnablement imposés au locataire et que le bail n'a pas été résilié. Comme la limite entre ce qui doit être toléré ou non n'est pas aisée à placer, il est souvent nécessaire de faire une analyse au cas par cas.

Les travaux d'entretien ou de mise en conformité sont dans tous les cas être admissibles. Et si le remplacement de l'ensemble de la tuyauterie contraint de démolir les cuisines et salles de bains, même



en bon état, un réagencement par des équipements modernes est légal. Mais lorsque le propriétaire décide de modifier l'objet loué en ajoutant des installations purement superflues qui auront un impact important sur les loyers, les locataires peuvent s'y opposer avec plus de succès. On citera, en guise d'exemple, la construction d'une piscine ou l'ajout d'une mosaïque coûteuse au lieu de simples carrelages pour des raisons esthétiques.

3. Ai-je le droit d'être dédommagé?

Oui. Même s'il s'agit de travaux nécessaires au bon entretien de l'immeuble, le locataire a le droit à une réduction sur son loyer net s'il ne peut pas utiliser son logement conformément à ce qui a été convenu. La baisse est proportion-

nelle à l'ampleur des nuisances subies. Elle peut aller de 10% si les interventions sont légères et extérieures aux appartements (échafaudage pour la réfection de la façade, par exemple) à 60% en cas de rénovation complète des locaux (privation de cuisine ou de salle de bains, bruit très important, gravats, etc.). Cette indemnité peut être demandée à la fin du chantier, pour l'ensemble de la période concernée. Afin d'étayer une telle demande, il est conseillé aux locataires lésés de conserver un maximum de preuves des nuisances subies: photos, enregistrements, calendrier où seront consignés les jours et les horaires des interventions, etc.

4. Les travaux prévus étaient nécessaires compte tenu de

l'état de dégradation de l'immeuble. Mon loyer peut-il être augmenté quand-même?

Oui. La loi assimile les travaux d'entretien de grande envergure ou les améliorations énergétiques à des investissements apportant une plus-value. Ils peuvent donc être répercutés en partie sur les loyers selon un calcul relativement complexe. Mais le bailleur ne peut procéder à aucune hausse tant que le chantier n'est pas terminé et payé. Il doit également respecter le préavis et l'échéance du contrat de bail. Les facteurs de baisse entrent également en ligne de compte: si le locataire n'a jamais demandé d'adaptation au taux hypothécaire, la diminution à laquelle il aurait droit à ce titre viendra en déduction de l'augmentation consécutive aux travaux.



RichVimage_

Les légumes sont peu caloriques et contiennent beaucoup de vitamines, de minéraux et de fibres. Revers de la médaille: certains producteurs utilisent une multitude de produits chimiques pour protéger leurs cultures contre les ravageurs et les champignons. Afin de savoir ce qu'il reste de ces substances dans les légumes vendus au supermarché, nous en avons envoyé quarante dans un laboratoire spécialisé. Les experts ont traqué plus de 500 insecticides, fongicides et herbicides (*lire «Les critères du test»*).

Mauvaise surprise: sept échantillons seulement ne contenaient aucune trace de pesticides! Dans les autres, les experts ont trouvé pas moins de 41 substances différentes. Un chiffre qu'il faut toutefois tempérer par le fait que onze produits n'ont révélé que des quantités infimes («traces»), soit moins de 0,01 mg/kg par substance.

LA PIRE? DES AUBERGINES SPAR

Beaucoup de légumes renferment plusieurs substances. Le labo a ainsi trouvé six pesticides dans les carottes suisses Migros Fresca, dix dans les tomates datte Migros Fresca provenant d'Italie et pas moins de quinze dans les aubergines turques achetées chez Spar, qui signent ainsi le record du test. De tels résultats sont problématiques, puisque les conséquences sur la santé de ces «cocktails» ne sont pas clairement connues (*lire ci-contre «Des cocktails inquiétants»*).

BEAUCOUP DE FONGICIDES

Les substances chimiques qui ont été décelées le plus souvent sont les fongicides, principalement du fluopyram, (douze fois), du boscalid (huit fois) du fludioxonil (six fois) et du tebuconazole (cinq fois). Ils sont conçus pour éliminer ou limiter le développement des champignons parasites des végétaux. Beaucoup d'entre eux irritent la peau, déclenchent des réactions allergiques ou sont même potentiellement

Suite page 26

Dans le détail

Les critères du test

Nous avons acheté quarante légumes, la même journée, dans les principales enseignes suisses. Nous avons mis dans notre panier des aubergines, des brocolis, des concombres, des poivrons, des carottes, des tomates, des courgettes et des oignons. Les légumes, emballés ou vendus au détail, proviennent de Suisse, d'Espagne, d'Italie, du Maroc, de Hollande, de Turquie et de Belgique. Un laboratoire suisse a recherché plus de 500 pesticides. Lors de l'évaluation, les légumes contaminés par des résidus de quatre pesticides ou plus ont été dévalués d'un rang dans l'échelle d'évaluation, passant, par exemple, d'une contamination moyenne à forte.

Des légumes de fongicide

PESTICIDES Nous avons trouvé Les produits suisses ne s'en tirent pas trop mal

LÉGUMES

Brocoli
Tomates cerises en grappe
Tomates cerises Happy Tom
Concombres à la pièce
Tomates cerises en grappe Phylovita
Tomates cerises en grappe Qualité & Prix
Poireaux
Aubergines
Brocoli
Carottes
Carottes
Poivrons Cecei M-Budget
Courgettes M-Budget
Tomates
Manchon d'oignon rouge sélection
Oignons Migros Fresca
Carottes Qualité & Prix
Tomates en grappe
Choux-fleur
Tomates
Oignons
Haricots Bobby Salamanca
Concombres à la pièce
Poivrons longs jaunes + rouges Qualité & Prix
Poivrons tricolores
Tomates Peretti à la pièce
Poivrons rouges nature
Courgettes
Fenouil
Tomates Picadilly
Courgettes Hello Family
Tomates cerises en grappe Fresh Well
Tomates grappes, au détail
Tomates Merinda
Mini concombres
Concombres à la pièce
Poivrons rouges pointus
Carottes Migros Fresca de la région
Tomates dattes Migros Fresca
Aubergines Graphity

⁽¹⁾ 0 mg/kg = aucune contamination; jusqu'à 0,1 mg =

⁽²⁾ A partir de quatre substances, le légume passe au rang

⁽³⁾ Pas de pénalité pour les quantités inférieures à 0,01

⁽⁴⁾ Valeur limite dépassée pour l'insecticide Acetamiprid

mes gorgés cides et d'insecticides

des substances problématiques dans 33 des 40 légumes achetés au supermarché.
pas vraiment mieux que leurs concurrents étrangers. *Julia Wyss / seb*

Trois légumes fortement contaminés

ACHETÉ CHEZ	PRIX AU KILO	PROVENANCE	SOMME DES RÉSIDUS DE PESTICIDES EN MG/KG ⁽¹⁾	NOMBRE DE PESTICIDES (PLUS DE 0,01MG/KG) ⁽²⁾	NOMBRE DE TRACES DE PESTICIDES (MOINS DE 0,01 MG/KG) ⁽³⁾	CONTAMINATION
Lidl	1.98 fr.	Espagne	—	—	—	Aucune
Lidl	4.90 fr.	Suisse	—	—	—	Aucune
Denner	6.58 fr.	Belgique	—	—	—	Aucune
Volg	1.80 fr./pièce	Hollande	—	—	—	Aucune
Manor Food	16.50 fr.	Suisse	—	—	—	Aucune
Coop	7.90 fr.	Suisse	—	—	—	Aucune
Aldi	3.99 fr.	Turquie	—	—	—	Aucune
Denner	2.95 fr.	Espagne	—	—	1	Traces
Aldi	1.98 fr.	Espagne	—	—	1	Traces
Lidl	1.12 fr.	Suisse	—	—	1	Traces
Volg	2.10 fr.	Suisse	—	—	1	Traces
Migros	3 fr.	Maroc	—	—	1	Traces
Migros	2.30 fr.	Espagne	—	—	1	Traces
Lidl	1.79 fr.	Espagne	—	—	1	Traces
Manor Food	7.00 fr.	Hollande	—	—	1	Traces
Migros	2.00 fr.	Suisse	—	—	2	Traces
Coop	2.25 fr.	Suisse	—	—	2	Traces
Aldi	2.99 fr.	Espagne	—	—	2	Traces
Spar	3.35 fr.	Espagne	0,01	1	—	Faible
Denner	1.90 fr.	Maroc	0,01	1	1	Faible
Volg	2.80 fr.	Suisse	0,01	1	1	Faible
Aldi	5.98 fr.	Maroc	0,02	1	—	Faible
Spar	1.30 fr./pièce	Espagne	0,02	1	—	Faible
Coop	5.90 fr.	Maroc	0,02	1	2	Faible
Manor Food	6.50 fr.	Espagne	0,02	1	3	Faible
Coop	4.60 fr.	Espagne	0,02	1	3	Faible
Aldi	2.98 fr.	Espagne	0,04	2	1	Faible
Lidl	1.49 fr.	Espagne	0,05	2	2	Faible
Denner	3.55 fr.	Italie	0,06	2	2	Faible
Manor Food	5.90 fr	Italie	0,07	1	—	Faible
Coop	2.40 fr.	Espagne	0,08	1	1	Faible
Volg	8.40 fr.	Hollande	0,09	3	—	Faible
Migros	3.90 fr.	Suisse	0,09	3	—	Faible
Spar	9.90 fr.	Italie	0,10	5	1	Moyenne
Aldi	7.45 fr.	Espagne	0,35	1	—	Moyenne
Coop	1.40 fr./pièce	Suisse	0,50	1	1	Moyenne
Lidl	3.58 fr.	Espagne	0,67	3	—	Moyenne
Migros	2.00 fr.	Suisse	0,19	5	1	Forte
Migros	3.20 fr.	Italie	0,31	7	3	Forte
Spar	5 fr.	Turquie	0,48 ⁽⁴⁾	10	5	Forte

contamination faible; de 0,11 à 1 mg/kg = contamination moyenne; 1,1 à 2 mg/kg = contamination forte; plus de 2 mg/kg = très forte contamination.

g supérieur dans l'échelle de contamination.

mg/kg, considérées comme des traces.

e.



cancérogènes. Ils ont aussi un impact environnemental, puisqu'ils se dégradent difficilement et sont toxiques pour la vie aquatique.

De leur côté, les insecticides sont des neuROTOXiques destinés aux parasites comme les pucerons, mais ils peuvent aussi être dangereux pour les abeilles. Cinq légumes renfermaient de l'imidaclorpidE, de la cyperméthrine ou de l'acétamipridE. Les aubergines de Spar contenaient 0,23 milligramme d'acétamipridE par kilo, ce qui dépasse la limite légale de 0,2 mg/kg.

LES RÉACTIONS DES VENDEURS

Spar écrit que ce dépassement et le nombre de résidus trouvés par le labo ne correspondent pas à ses exigences. Le détaillant précise qu'aucun légume ne sera plus accepté du producteur responsable jusqu'à nouvel ordre. Migros nous a répondu que les multiples traces de pesticides trouvées dans ses carottes et ses tomates dattes «ne sont pas tolérables». Le géant orange affirme vouloir examiner les mesures possibles avec ces fournisseurs.

Eclairage

Des cocktails inquiétants

Comme le montre notre test, les quantités trouvées de pesticides ne dépassent que rarement les limites légales. Mais ces plafonds ne tiennent pas compte de l'*«effet cocktail»*, puisqu'ils se focalisant sur chaque substance séparément. Du coup, beaucoup de producteurs de légumes non bio ont trouvé la parade. Ils utilisent plusieurs traitements chimiques en veillant à respecter les normes de chacun.

Selon les autorités compétentes, la présence d'un pesticide, dans le respect des normes fixées, ne pose pas de problème pour la santé. Mais il n'existe pas d'étude scientifique qui détermine les incidences sur la santé de plusieurs substances combinées, y compris lorsqu'elles sont toutes en deçà des valeurs limites. En fait, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) travaille actuellement à «déve-

lopper des méthodes permettant d'évaluer les risques». Une mission loin d'être évidente, selon le Dr Tobin Robin de l'EFSA: «Comprendre comment des produits chimiques combinés se comportent est une question extrêmement complexe. Et le nombre de combinaisons est potentiellement infini.» Certaines études tendent à montrer que les mélanges multiplieraient les effets. Outre le temps nécessaire

pour mettre au point des méthodes d'évaluation fiable, il faudra également compter avec les lobbys de l'agrochimie qui n'hésiteront pas à tout faire pour préserver leurs intérêts. Les chimistes cantonaux ainsi que Bon à Savoir et ses partenaires alémaniques K-Tipp, saldo et Gesundheitstipp demandent que des limites maximales globales soient aussi fixées lors de la présence de plusieurs pesticides.

Publicité

NUL BESOIN DE
RESSUSCITER
POUR FAIRE LE BIEN APRÈS
VOTRE MORT.

N'oubliez pas les organisations caritatives dans votre testament.

Une campagne menée notamment par: Action de Carême, Greenpeace Suisse, Armée du Salut, Comité international de la Croix-Rouge (CICR), SBS Bibliothèque suisse pour personnes aveugles, malvoyantes et empêchées de lire, Fondation suisse pour paraplégiques, Fondation Village d'enfants Pestalozzi, Fondation SOS Villages d'Enfants Suisse

myhappyend.org

Mon testament pour un monde meilleur.

10?

Retour de vacances sans grain de sable

VOYAGES Tout a une fin, et les vacances ne font malheureusement pas exception à la règle. Mais les souvenirs de cocktails d'été qui tournent au vinaigre, ce n'est pas une fatalité. Voici comment boucler vos vacances aussi bien que vos bagages.

Kim Vallon

1. Bagages perdus?

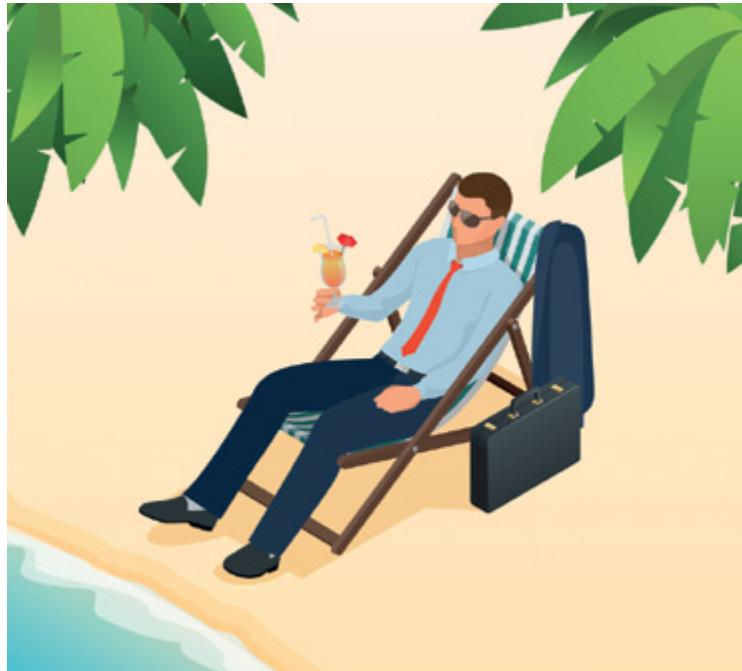
Arrivés en retard?

Endommagés?

Les valises sont souvent les premières «victimes» du retour de vacances. Et là, il faut réagir rapidement, car les délais d'action sont très, très courts. En cas de retard dans l'acheminement de ses bagages, vous avez vingt et un jours à partir de la date prévue de mise à disposition pour adresser une réclamation écrite à la compagnie. Idem s'ils ont été perdus. Si les valises ont subi un dégât, c'est dans les sept jours qu'il faut agir. Dans tous les cas, le montant est plafonné à 1400 fr.

2. Vol retour retardé ou annulé?

Si son vol a été zappé, le passager peut prétendre au remboursement intégral de son billet ou exiger d'être réacheminé vers sa destination finale, sur un autre vol. En plus d'une assistance – repas et hôtel si besoin – , il a droit à une indemnisation forfaitaire, en fonction du nombre de kilomètres parcourus. Quant aux retards, ils ne sont assimilés à une annulation que s'ils dépassent cinq heures. Attention, si les raisons du couac sont considérées comme impérieuses – conditions météo défavorables, grève, etc. – le droit au forfait tombe.



de votre séjour aux Maldives est la couleur des draps, parce que vous avez passé les deux semaines cloué au lit par une pneumonie, le droit vous permet, à certaines conditions, de faire en sorte que les jours touchés ne soient pas comptés comme des jours de vacances. Attention, seule une atteinte grave à la santé sera prise en considération, avec un certificat médical à l'appui.

8. Droit à la détaxe?

Pour ceux qui font rimer vacances avec shopping, se faire rembourser la TVA du lieu de séjour peut conduire à de jolies économies. Comme chaque pays est souverain pour fixer les conditions de détaxe, le mieux est encore de s'informer directement dans les commerces.

9. Contrefaçon saisie à la douane?

Malheureusement, les bonnes affaires ne passent pas toutes la frontière et nombreux sont ceux qui se font serrer à la douane à cause du joli sac en (faux) croco acheté au marché pour un prix défiant toute concurrence. En plus de devoir vous séparer de votre acquisition (qui sera détruite), vous risquez de devoir faire face avec une demande de dédommagement par les avocats de la marque originale.

10. A qui s'adresser?

Notre outil «Pilotez votre plainte» vous informe de vos droits en cas de problème de vol (retard, annulation, etc.) ou de bagages (perte, dommages, etc.). A retrouver sur bonasavoir.ch/litige-aerien.

3. Séjour catastrophique?

L'hôtel 5 étoiles vanté par l'agence se révèle être un squat et toutes vos excursions ont été annulées? Des points noirs dans vos souvenirs de vacances dont vous pouvez exiger le dédommagement, heureusement. Réparation sur place – on vous change d'hôtel, par exemple –, réduction du prix du voyage ou rapatriement dans le pire des cas, tels sont, en substance, les droits auxquels le touriste déçu peut prétendre. Pour autant qu'il fasse part de ses doléances dans les plus brefs délais, au voyagiste responsable. A noter que cette possibilité n'existe que dans le cas où vous êtes passé par une agence pour organiser votre séjour.

4. Roaming?

Votre téléphone mobile a décidé lui aussi de prendre des vacances, et plutôt façon tour du monde. Pourtant, vous avez pris toutes vos précautions, désactivé l'itinérance de données et utilisé uniquement le wifi de l'hôtel. Contestez sans délai la part de roaming de votre facture auprès de l'opérateur et saisissez l'ombudscom, le média-

teur de la téléphonie, pour qu'il vous aide à effacer la douloureuse.

5. Location de véhicule?

Même le voyageur averti qui aura pris soin de lire scrupuleusement les conditions générales de l'agence de location n'est pas à l'abri d'une mauvaise surprise. Comme des frais de réparation souvent pour une avarie qui n'a pourtant pas été constatée à la restitution de la voiture (typiquement, la boîte de vitesses abîmée). Ne pas hésiter à contester lorsqu'il y a tout lieu de croire que l'agence tente de refaire son parc automobile sur le dos du client en invoquant des dégâts injustifiés.

6. Carte de crédit volée ou perdue?

Classique des vacances, l'argent plastique qui se fait la malle. Dans ce cas, ce sont en premier lieu et exclusivement les conditions générales de l'émetteur de la carte en question qui dictent la marche à suivre.

7. Malade pendant les vacances?

Si le seul souvenir que vous gardez

Pour les problèmes avec une agence de voyages (suisse), contactez le médiateur de la branche suisse du voyage sur ombudsman-touristik.ch.

Et si c'est votre facture de téléphone qui a passé de mauvaises vacances, un seul nom : la fondation ombudscom.ch.

Dans l'œil du cyclone

ASPIRATEURS SANS SAC Les modèles testés se sont montrés globalement efficaces sur le parquet et le carrelage, un peu moins sur la moquette et le long des murs. Le dégagement de poussière peut, lui aussi, être problématique. *Julia Wyss / yng*

Les aspirateurs doivent s'accommoder de sols très variés pour faire leur travail. Et, depuis le 1^{er} septembre 2017, on leur demande de remplir leur mission avec frugalité, puisque leur puissance ne doit pas dépasser 900 W. Nouvelle donne qui autorise néanmoins les commerçants à écouter les anciens appareils jusqu'au 31 août 2019 (lire «Aspirateurs gloutons toujours en vente» sur bonasavoir.ch).

Pour connaître l'efficacité de dix modèles sans sac de moins de 900 W, nous avons mandaté un laboratoire spécialisé. Les experts ont examiné leurs performances, leur maniement et ont procédé à un examen technique (lire «Les critères du test»). Au final, les lauriers

reviennent au Samsung VC5100 *Parquet* vendu au prix de 249 fr. chez M-Electronics. Il est talonné par deux appareils bon marché, le Prima Vista *True Cyclone* de Landi (95 fr.) et l'Intertronic *Cyclone Vacuum Cleaner* d'Interdiscount (119.90 fr.).

MOQUETTE, LA MAL-AIMÉE

Si tous les concurrents peinent à faire leur job le long des murs, ils sont performants sur le parquet et le carrelage. Même les débris logés dans les interstices ne leur font pas peur. Le Rowenta *Ergo Force Cyclonic* peut néanmoins poser problème si on ne le vide pas fréquemment. Car le laboratoire a constaté que ses filtres se bouchaient après avoir englouti 100 g de poussière

seulement, provoquant une chute de sa puissance d'aspiration.

Les experts ont ensuite examiné la vitesse à laquelle les brosses ramassaient des fibres disséminées sur un tapis. Cet exercice permet d'évaluer l'efficacité avec laquelle les appareils éliminent notamment les poils de chat ou de chien dans une moquette. A ce jeu-là, le vainqueur du test a fait le job en 34 secondes, alors qu'il a fallu plus de trois minutes à l'Ayce pour le même résultat.

Dans une chambre d'essai spécifique, le laboratoire a également mesuré la quantité de poussière rejetée dans l'environnement. Quatre modèles se sont distingués avec des émissions extrêmement faibles: le Prima Vista *True Cyclone*, l'Intertronic *Cyclone Vacuum Cleaner*, le Miele *Blizzard CX1 Pearl* et

le Dyson *Big Ball Multifloor+*. A l'inverse, le Primotecq *CST 630* et le Satrap *Aspira Sine A700* ont été les plus mauvais sur ce point.

IL FAUT DU MUSCLE!

En termes de consommation d'énergie, les aspirateurs ont donné de très bons résultats. Leur faible appétit a néanmoins obligé les fabricants à revoir leur brosse pour que les performances ne soient pas affectées. Revers de la médaille: certains modèles ont tendance à faire ventouse sur le sol, en particulier sur les tapis. L'utilisateur doit alors faire preuve de pas mal de force pour déplacer la brosse. Le constat a été spécialement flagrant avec le Dyson qui a écoper d'une mauvaise note sur cet exercice. Les appareils les plus faciles à manier sont les Primotecq, Rowenta et Satrap.



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

Puissance maximale selon le fabricant

1. Efficacité

60%⁽¹⁾

→ Sur tapis, poussière

30%⁽²⁾

→ Sur tapis, fibres

10%⁽²⁾

→ Sur sol dur et lisse

20%⁽²⁾

→ Sur sol dur et irrégulier

20%⁽²⁾

→ Le long des murs

20%⁽²⁾

2. Examen technique

25%⁽¹⁾

→ Rejets de poussière

40%⁽²⁾

→ Consommation d'énergie

30%⁽²⁾

→ Résistance sur les tapis

30%⁽²⁾

3. Maniement

15%⁽¹⁾

→ Fonctionnement

50%⁽²⁾

→ Hygiène

50%⁽²⁾

NOTE FINALE ET APPRÉCIATION



SAMSUNG

VC5100 Parquet

M-Electronics

249 fr.

550 W

5.1

Landi

95 fr.

700 W

4.9

True Cyclone

Interdiscount

119.90 fr.

700 W

5.0

Cyclone Vacuum Cleaner

Fust

449.90 fr.

550 W

5.1

Blizzard CX1 Pearl

M-Electronics

229 fr.

750 W

4.8

PowerPro Active FC9532/19

Philips

250 fr.

5.5

5.5

5.4

4.6

5.2

5.7

5.4

5.5

5.7

4.8

4.3

3.6

4.6

4.4

4.1

NOTRE CHOIX



PRIMA VISTA

True Cyclone

Landi

95 fr.

700 W

4.9

True Cyclone

Interdiscount

119.90 fr.

700 W

5.0

Cyclone Vacuum Cleaner

Fust

449.90 fr.

550 W

5.1

Blizzard CX1 Pearl

M-Electronics

229 fr.

750 W

4.8

PowerPro Active FC9532/19

Philips

250 fr.

5.5

5.5

5.4

4.6

5.7

5.4

4.8

4.3

3.6

4.6

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

4.4

4.1

4.0

La vidange du bac à poussière, elle, n'est certes pas une opération pénible. En revanche, elle a été jugée «désagréable et non hygiénique» sur l'ensemble des modèles. Comme beaucoup de poussière s'échappe dans l'environnement, il est vivement conseillé de vider le bac dans un sac à ordures à l'extérieur de son logement. Cette problématique est d'ailleurs l'un des gros points noirs des aspirateurs sans sac. En outre, le nettoyage du réservoir et des filtres est une intervention fastidieuse. Seuls trois appareils ont obtenu une note suffisante sur ce critère d'hygiène: les Prima Vista, Philips et Rowenta.

LES FABRICANTS RÉAGISSENT

Samsung Suisse, Landi et Dyson réfutent les critiques sur les difficultés de nettoyage en notant qu'il suffit d'appuyer sur un bouton pour retirer et vider le bac. Dyson ajoute que son modèle est doté d'une technologie spécialement respectueuse des personnes allergiques. Miele a également réagi en arguant que son système de filtration à trois phases réduit le rejet de poussières fines au minimum. En outre, la marque allemande es-



time que son appareil est très hygiénique à utiliser et qu'il est certifié pour les personnes allergiques.

De son côté, Landi s'engage à modifier la brosse de son Prima Vista pour améliorer son efficacité. Coop et Jumbo affirment qu'ils prendront en compte les critiques pour le développement ultérieur de leurs produits. Philips pré-

cise que le système de vidange a d'ores et déjà été amélioré sur le nouveau modèle. Idem chez Rowenta qui a revu ses nouveaux appareils – l'Ergo Force Cyclonic n'est d'ailleurs plus disponible – pour qu'on puisse vider et nettoyer le bac plus facilement. A noter encore que Fust annonce que le Primotecq CST 630 sera remplacé sous peu.

En détail

Les critères du test

Le Laboratoire SLG à Hartmannsdorf (D) a testé dix aspirateurs sans sac selon les critères suivants.

1. Efficacité

De la poussière a été disséminée sur des surfaces aussi diverses qu'un tapis, un parquet et un carrelage. Le laboratoire a ensuite examiné ce que les appareils avaient réussi à aspirer et dans quelle mesure leurs performances étaient affectées lorsque leur réservoir contenait déjà 100 g ou 400 g de saletés. Les experts ont également réparti des fibres sur le tapis et relevé le temps nécessaire à chaque appareil pour les faire disparaître. Ils ont ensuite observé si les aspirateurs faisaient correctement leur travail le long des murs.

2. Examen technique

Sur un banc d'essai spécifique, le laboratoire a mesuré la proportion de poussière aspirée qui était recrachée par chaque appareil. Il a ensuite déterminé la quantité d'énergie consommée pour nettoyer une superficie de tapis de 10 m². Les experts ont aussi jugé quelle force les aspirateurs exigeaient pour venir à bout d'un tapis.

3. Maniement

Cinq personnes ont évalué à quel point il était facile de vider et de nettoyer les bacs à poussière et si le changement et le lavage des filtres était aisé.



AYCE	DYSON	SATRAP	ROWENTA	PRIMOTECQ
Cyclone	Big Ball Multifloor+	Aspira Sine A700	Ergo Force Cyclonic ⁽³⁾	CST 630
Jumbo 99.90 fr. 800 W	Fust 319.90 fr. 800 W	Coop City 119 fr. 700 W	Manor 199 fr. 700 W	Fust 69.90 fr. 700 W
4.7	4.7	5.0	4.4	4.8
4.2	4.5	4.2	3.1	4.2
2.0	4.5	4.8	3.7	4.6
5.9	5.8	5.9	5.8	5.5
6.0	6.0	6.0	5.9	6.0
4.5	2.7	4.4	4.0	4.1
5.1	5.1	4.0	5.3	3.7
5.0	6.0	1.8	4.9	1.0
5.7	5.6	5.7	5.7	5.7
4.7	3.4	5.3	5.3	5.4
4.1	4.2	4.1	4.4	4.1
4.6	4.6	4.3	4.7	4.4
3.6	3.8	3.8	4.0	3.8
4.7 +	4.7 +	4.6 +	4.6 +	4.4 +

Dominique Schütz

LA GÉNÉRATION ALDI



LA FRAÎCHEUR

aldi-suisse.ch



Location longue durée plus avantageuse que le leasing!

AUTOMOBILE Des prestataires offrent désormais une alternative au leasing: la location longue durée. Une option souvent plus séduisante que le traditionnel leasing. *Darko Cetajevic / yng*

Nulle envie de s'inquiéter de tous les coûts annexes qui grèvent votre budget voiture? Il est peut-être temps de s'intéresser à une formule récente qui a de sérieux atouts face au bon vieux leasing. En effet, de plus en plus de prestataires proposent la location à long terme avec un prix qui inclut tout: services, réparations, assurances et on en passe. L'utilisateur n'a ainsi que les frais de carburant à assumer en sus.

GROS KILOMÉTRAGE INCLUS

Volvo est un bon exemple dans ce domaine. Le constructeur suédois a lancé Volvo Car Rent en partenariat avec Hertz. Il loue onze modèles différents, de la compacte V40 à l'imposant SUV XC90. Les modèles proposés ont, en moyenne, quatre mois. La Volvo V40 D3 Momentum revient à 1220 fr. par mois. Prix qui peut paraître coquet, mais qui inclut aussi bien les assurances (RC et casco), la taxe pour les plaques, le changement de pneus que la vignette autoroutière. Et le kilométrage autorisé est suffisamment large – 5000 km par mois – pour convenir à l'immense majorité des utilisateurs.

En passant par Volvo Leasing, il faut débourser 1151 fr. par mois pour avoir la même marge de manœuvre (60 000 km/an). Mais, à ce prix-là, les assurances, les services ou le changement de pneus ne sont pas compris. Or, selon le calculateur du TCS, l'ensemble de ces frais revient à environ 200 fr. par mois.

PLUS DE FLEXIBILITÉ

Ce système de location a d'autres avantages encore. Contrairement à un leasing qui lie contractuellement le client sur une période souvent longue (quatre ans), il permet de s'engager pour une durée oscillant entre un et douze mois seulement. Et le gros avan-



tage, c'est la possibilité de pouvoir rompre le contrat à tout moment dès la fin du premier mois, sans frais supplémentaires. Une flexibilité précieuse face au leasing qui facture au prix fort une résiliation prématurée.

Le principal inconvénient de cette formule récente, c'est le rayon d'action. En effet, les véhicules loués ne peuvent pas sortir de l'Europe dite «occidentale». En d'autres termes, le client sera coincé s'il entend passer ses vacances sur la côte adriatique croate: il aura besoin d'une autre voiture pour s'y rendre. Le leasing, lui, n'a aucune restriction géographique de ce genre.

D'AUTRES PRESTATAIRES DANS L'ARÈNE

Si la location de longue durée de voitures neuves est un phénomène encore marginal, on trouve

néanmoins d'autres prestataires comme Procars Swiss. Basée en Thurgovie, cette société propose, elle aussi, ce service en permettant au client de configurer le véhicule comme il le souhaite.

Chez Procars, un acompte de 13% du prix du modèle est exigé. La location dure habituellement deux ans. En cas de résiliation anticipée, l'acompte est perdu. Pour une BMW X3 xDrive20d, par exemple, l'intéressé devra donc avancer la somme de 7397 fr. Il paiera ensuite 595 fr. par mois pendant une durée de deux ans.

En englobant l'acompte, les frais mensuels s'élèvent alors à 903 fr. Dans ce prix, on peut rouler 2500 km par mois et tous les frais annexes (assurances, taxes, pneus, services, etc.) sont inclus. A titre de comparaison, si l'on additionne le coût d'un leasing chez BMW et les charges correspon-

dantes, la facture mensuelle sera de 400 fr. plus élevée.

ET SI ON LOUAIT UNE OCCASION?

La location de longue durée existe aussi pour les voitures d'occasion. Dans ce secteur, on trouve notamment le site Plusdrive qui est relié à la plateforme autoricardo.ch. On y trouve des véhicules de démonstration récents au faible kilométrage, mais également des modèles qui ont plusieurs années. Lors de nos relevés, une Fiat 500 1.2 Pop Star de 2016 était proposée à 614 fr. par mois pour une durée de douze mois et 15 000 km. Montant qui inclut les assurances, la taxe de circulation, les services, les réparations, les pneus d'été et d'hiver ou le nettoyage mensuel de la voiture. Au final, cela revient un chouïa moins cher qu'un leasing et sans les inconvénients qui vont avec lui.

Coup de pouce pour changer

ASSURANCES COMPLÉMENTAIRES Si votre police arrive à échéance à la fin de l'année, c'est le dernier moment pour changer de caisse. Mais attention aux chausse-trapes. Comparaison des prix 2018 et tendances depuis 2016 en Suisse romande. *Pierre-Yves Muller*

Dire que c'est une jungle est un euphémisme. Il existe en Suisse un nombre déroutant de tarifs dans les assurances maladies complémentaires. Ceux-ci varient en fonction de l'âge, du lieu, du sexe, des antécédents médicaux, de l'état de santé et, bien sûr, des prestations couvertes. Et, contrairement à l'assurance de base, les caisses n'ont aucune obligation d'accepter un client ni même de justifier un refus, le cas échéant.

Pour compliquer la donne, il est extrêmement difficile, voire impossible chez certains assureurs, de conclure un contrat après 50 ans sans réserve ni délai de carence. De plus, des caisses fixent parfois le délai de résiliation à six mois selon les contrats (Avenir, Easy Sana, Mutuel, Philos, Supra ou Assura). D'où l'importance de s'y prendre suffisamment tôt, à moins que vos primes augmentent. Dans ce cas, vous disposez de 25 jours pour le faire après réception de l'avis de l'augmentation.

Pour éviter de mauvaises surprises, il faudra également attendre que la nouvelle caisse à laquelle vous voulez transférer votre complémentaire vous accepte avant de résilier l'ancien contrat. Comme une confirmation écrite est indispensable et que les démarches peuvent prendre plusieurs semaines, il est grand temps d'agir.

TARIF MULTIPLIÉ PAR CINQ

Si vous avez traversé ces obstacles et que vous envisagez de changer de caisse à la fin de cette année civile, il convient encore d'examiner les tarifs des assurances maladie complémentaires de près. Car, pour un même profil (âge, lieu de domicile, prestation, catégorie), les coûts peuvent être multipliés par plus de cinq (de 65.40 fr. à 366 fr. par mois pour une femme de 50 ans à Sion par exemple)!

Et c'est là que le bât blesse: les nouvelles primes ne seront

pas connues avant plusieurs semaines. Seule solution pour faire votre choix: comparer les primes de l'année en cours et croiser les doigts pour qu'elles n'augmentent pas drastiquement en 2019. Pour vous guider dans votre choix,

nous avons demandé les tarifs à 26 caisses maladie, selon quatre scénarios précis: catégorie demi-privee pour une femme de 25 ans et un homme de 30 ans, et privée pour une femme et un homme de 50 ans, avec des prestations

imposées (*voir tableau*). A noter que, contrairement aux primes de l'assurance obligatoire des soins (AOS), celles des complémentaires sont identiques pour toutes les caisses d'un même groupe, ce qui explique que notre tableau ne



Primes 2018 pour jeune homme en section semi-privee

Homme en bonne santé, 30 ans, chambre à 2 lits, avec couverture accidents, libre choix de l'hôpital et du médecin, soins d'urgence seulement à l'étranger, pas de franchise, assurance de base auprès de la caisse maladie.

	BERNE	DELÉMONT	FРИBOURG	GENÈVE	LAUSANNE	NEUCHÂTEL	SION
ASSURA*	37.60 fr.	35.50 fr.	32.00 fr.	46.70 fr.	40.10 fr.	38.50 fr.	30.60 fr.
ATUPRI	45.00 fr. →	45.00 fr. →	47.30 fr. ↓	47.30 fr. ↓	56.80 fr. ↓	45.00 fr. ↓	40.50 fr. ↓
CONCORDIA	64.00 fr. ↑	59.00 fr. ↑	68.90 fr. ↑	78.70 fr. ↑	68.90 fr. ↑	64.00 fr. ↑	49.20 fr. ↑
CPT	44.70 fr. →	40.80 fr. →	48.60 fr. →	59.90 fr. ↑	55.60 fr. ↑	36.90 fr. →	33.10 fr. →
GROUPE CSS⁽¹⁾	61.00 fr. ↑	73.20 fr. ↑	85.30 fr. ↑	85.30 fr. ↑	85.30 fr. ↑	85.30 fr. ↑	73.50 fr. ↑
EGK	56.70 fr. ↑	56.70 fr. ↑	56.70 fr. ↑	56.70 fr. ↑	56.70 fr. ↑	56.70 fr. ↑	56.70 fr. ↑
GROUPE HELSANA⁽²⁾	54.60 fr. ↑	54.60 fr. ↑	64.60 fr. ↑	59.80 fr. ↑	67.20 fr. ↑	49.60 fr. ↑	28.10 fr. ↑
GROUPE MUTUEL⁽³⁾	27.20 fr. ↓	23.90 fr. ↓	23.90 fr. ↓	38.10 fr. →	38.10 fr. →	23.90 fr. →	17.50 fr. ↑
ÖKK **	82.00 fr. ↑	82.00 fr. ↑	70.00 fr. ↑	73.00 fr. ↓	73.00 fr. ↓	73.00 fr. ↓	73.00 fr. ↓
GROUPE SANITAS⁽⁴⁾	46.40 fr. ↑	40.60 fr. ↑	46.40 fr. ↑	92.70 fr. ↑	69.50 fr. ↑	58.00 fr. ↑	40.60 fr. ↑
GROUPE SWICA⁽⁵⁾	92.70 fr. ↓	101.90 fr. ↓	96.90 fr. ↓	172.90 fr. ↓	135.40 fr. ↓	104.50 fr. ↓	99.80 fr. ↓
SYMPANY	60.10 fr. ↓	78.40 fr. ↓	63.20 fr. ↓	78.40 fr. ↓	78.40 fr. ↓	78.40 fr. ↓	78.40 fr. ↓
GROUPE VISANA⁽⁶⁾	78.90 fr. ↑	91.30 fr. ↑	91.30 fr. ↑	91.30 fr. ↑	91.30 fr. ↑	91.30 fr. ↑	74.60 fr. ↑

* Assura: attention, cette assurance n'est valable que pour une liste d'établissements reconnus par la caisse! Nous n'avions pas indiqué ces prime en 2016. ** ÖKK: attention, obligation de souscrire à l'assurance ÖKK START!



Primes 2018 pour jeune femme en section semi-privee

Femme en bonne santé, 25 ans, mêmes prestations que ci-dessus.

	BERNE	DELÉMONT	FРИBOURG	GENÈVE	LAUSANNE	NEUCHÂTEL	SION
ASSURA*	26.40 fr.	25.00 fr.	22.50 fr.	32.90 fr.	28.10 fr.	27.10 fr.	21.60 fr.
ATUPRI	60.00 fr. ↓	60.00 fr. ↓	63.00 fr. ↓	63.00 fr. ↓	75.60 fr. ↓	60.00 fr. ↓	54.00 fr. ↓
CONCORDIA	48.00 fr. ↑	44.30 fr. ↑	51.70 fr. ↑	59.00 fr. ↑	51.70 fr. ↑	48.00 fr. ↑	36.90 fr. ↑
CPT	50.30 fr. →	45.90 fr. →	54.60 fr. →	65.00 fr. ↑	62.50 fr. ↑	41.60 fr. →	37.20 fr. →
GROUPE CSS⁽¹⁾	66.00 fr. ↓	79.20 fr. ↑	92.50 fr. ↑	92.50 fr. ↑	92.50 fr. ↑	92.50 fr. ↑	79.20 fr. ↑
EGK	33.60 fr. →						
GROUPE HELSANA⁽²⁾	76.40 fr. ↑	76.40 fr. ↑	90.60 fr. ↑	84.00 fr. ↑	94.20 fr. ↑	69.70 fr. ↑	39.40 fr. ↑
GROUPE MUTUEL⁽³⁾	52.40 fr. ↓	45.90 fr. ↓	45.90 fr. ↓	73.50 fr. →	73.50 fr. →	45.90 fr. →	33.70 fr. ↑
ÖKK **	92.50 fr. ↑	92.50 fr. ↑	79.90 fr. ↑	83.10 fr. ↑	83.10 fr. ↑	83.10 fr. ↑	83.10 fr. ↑
GROUPE SANITAS⁽⁴⁾	61.40 fr. ↑	53.70 fr. ↑	61.40 fr. ↑	122.70 fr. ↑	92.00 fr. ↑	76.70 fr. ↑	53.70 fr. ↑
GROUPE SWICA⁽⁵⁾	52.60 fr. ↓	57.90 fr. ↓	55.00 fr. ↓	98.20 fr. ↓	76.90 fr. ↓	59.40 fr. ↓	56.60 fr. ↓
SYMPANY	72.20 fr. ↑	94.10 fr. ↑	75.90 fr. ↑	94.80 fr. ↑	94.10 fr. ↑	94.10 fr. ↑	94.10 fr. ↑
GROUPE VISANA⁽⁶⁾	119.80 fr. ↑	138.80 fr. ↑	113.60 fr. ↑				

* Assura: attention, cette assurance n'est valable que pour une liste d'établissements reconnus par la caisse!

** ÖKK: attention, obligation de souscrire à l'assurance ÖKK START!

de complémentaire santé

présente que 13 lignes et non 26. Dans chaque cas, les assureurs nous ont proposé une police qui couvrait, au minimum, l'intégralité des prestations que nous avions spécifiées.

DIMINUER LA FACTURE

Pour vous faciliter la tâche, nous avons également ajouté un indicateur pratique à notre tableau, en comparant les primes 2018 à

celles que nous avions récoltées en 2016 pour les mêmes scénarios. La flèche, à côté du prix, indique la tendance des primes (hausse, stable, baisse) sur les deux dernières années pour le cas de figure concerné, ce qui permet de se faire une idée de l'évolution des tarifs chez un assureur.

Notez encore que pour faire baisser les primes, vous pouvez souvent demander des franchises

plus élevées. Plus rare: supprimer le choix du médecin. Ou, au contraire, le garder mais opter pour la chambre commune, voire préférer des solutions flexibles qui permettent de choisir la section souhaitée (semi-privé ou privé) seulement lors d'un séjour hospitalier, en payant une participation aux frais.

GARE À LA RÉSILIATION!

Dernière actualité à suivre avec at-

tention cette année: les assureurs privés ont réussi à inscrire dans un projet de loi, qui sera discuté en commissions parlementaires en septembre, le droit de résilier, avant échéance et de façon unilatérale, un contrat d'assurance maladie complémentaire.

Nous suivrons ces débats avec l'attention qu'ils méritent, car, dans le cas d'une acceptation de cette proposition, conclure une complémentaire lorsqu'on est jeune et en bonne santé, dans l'idée d'en bénéficier en cas de pépin de santé plus tard, n'aura plus aucun sens! Il est toutefois peu vraisemblable que ce projet, s'il est validé, entre en vigueur déjà l'an prochain.

* BONUS WEB

[Le tableau des primes 2016](#)

[Le prix d'une chambre d'hôpital rien que pour soi](#)

Décryptage

Quatre scénarios et une tendance

Les primes ont été fixées selon quatre scénarios que nous avons soumis aux caisses. Les assurances ont déterminé une offre qui répond au minimum à tous les critères fixés par *Bon à Savoir*, ce qui signifie que les prestations sont parfois plus larges que demandées, car la police d'assurance choisie propose des options que nous n'avons pas demandées et qui peuvent augmenter la prime.

En 2016, *Bon à Savoir* s'était livré au même exercice. Nous avons donc comparé les primes et indiqué par des flèches la tendance (hausse, stable, baisse). Parfois, les augmentations ou les baisses ont été importantes. Pour une femme de 25 ans à Genève, le tarif du groupe Visana a ainsi passé de 63.20 fr. en 2016 à 138.80 fr. en 2018 (hausse de 120%). A l'inverse, pour un homme de 30 ans, à Fribourg, le tarif du groupe Swica est passé de 153.60 fr. en 2016 à 96.90 fr. en 2018 (baisse de 37%).



Primes 2018 pour homme en section privée

Homme en bonne santé, 50 ans, chambre à 1 lit, avec couverture accidents, libre choix de l'hôpital et du médecin, soins d'urgence seulement à l'étranger, pas de franchise, assurance de base à la concurrence.

	BERNE	DELÉMONT	FРИBOURG	GENÈVE	LAUSANNE	NEUCHÂTEL	SION
ASSURA*	101.90 fr. ↓	96.50 fr. ↓	87.10 fr. ↓	125.50 fr. ↓	107.30 fr. ↓	101.00 fr. ↓	83.90 fr. ↓
ATUPRI	180.00 fr. →	180.00 fr. →	189.00 fr. →	189.00 fr. →	216.00 fr. →	180.00 fr. →	162.00 fr. →
CONCORDIA**	209.20 fr.	230.10 fr.	209.20 fr.	243.90 fr.	230.10 fr.	174.30 fr.	139.40 fr.
CPT	192.00 fr. →	197.40 fr. →	181.10 fr. →	186.60 fr. →	186.60 fr. →	153.60 fr. →	153.60 fr. ↑
GROUPE CSS⁽¹⁾	174.80 fr. ↑	209.70 fr. ↓	244.70 fr. ↑	244.70 fr. ↑	244.70 fr. ↑	244.70 fr. ↑	209.70 fr. ↑
EGK	126.10 fr. ↑						
GROUPE HELSANA⁽²⁾	325.90 fr. ↑	300.30 fr. ↑	364.50 fr. ↑	327.90 fr. ↑	343.40 fr. ↑	287.50 fr. ↑	215.50 fr. ↑
GROUPE MUTUEL⁽³⁾	90.90 fr. ↓	79.70 fr. ↓	79.70 fr. ↓	127.50 fr. →	127.50 fr. →	79.70 fr. →	58.50 fr. ↓
ÖKK	198.90 fr. ↑	198.90 fr. ↑	170.00 fr. ↓	176.80 fr. ↓	176.80 fr. ↓	176.80 fr. ↓	176.80 fr. ↓
GROUPE SANITAS⁽⁴⁾	107.60 fr. ↑	107.60 fr. ↑	107.60 fr. ↑	192.10 fr. ↑	153.70 fr. ↑	138.30 fr. ↑	138.30 fr. ↑
GROUPE SWICA⁽⁵⁾	243.90 fr. ↓	258.60 fr. ↓	238.60 fr. ↓	348.60 fr. ↓	316.90 fr. ↓	269.40 fr. ↓	254.60 fr. ↓
SYMPANY	273.25 fr. ↓	280.60 fr. ↓	273.30 fr. ↓	280.60 fr. ↓	280.60 fr. ↓	280.60 fr. ↓	280.60 fr. ↓
GROUPE VISANA⁽⁶⁾	205.90 fr. ↑	238.40 fr. ↑	195.00 fr. ↑				

* Assura: attention, cette assurance n'est valable que pour une liste d'établissements reconnus par la caisse!

** Concordia: il n'est pas possible de conclure une assurance complémentaire sans assurance de base auprès de la Concordia. Mais si vous résiliez l'assurance de base après quelque temps, vous gardez les assurances complémentaires chez eux. Pas de chiffres 2016.



Primes 2018 pour femme en section privée

Femme en bonne santé, 50 ans, mêmes prestations que ci-dessus.

	BERNE	DELÉMONT	FРИBOURГ	GENÈVE	LAUSANNE	NEUCHÂTEL	SION
ASSURA*	101.90 fr. ↓	96.50 fr. ↓	87.10 fr. ↓	125.50 fr. ↓	107.30 fr. ↓	101.00 fr. ↓	83.90 fr. ↓
ATUPRI	180.00 fr. →	180.00 fr. →	189.00 fr. →	189.00 fr. →	216.00 fr. →	180.00 fr. →	162.00 fr. →
CONCORDIA**	209.20 fr.	230.10 fr.	209.20 fr.	243.90 fr.	230.10 fr.	174.30 fr.	139.40 fr.
CPT	211.30 fr. →	217.40 fr. →	199.20 fr. →	205.20 fr. →	205.20 fr. →	169.00 fr. →	169.00 fr. →
GROUPE CSS⁽¹⁾	192.20 fr. ↑	230.70 fr. ↓	269.10 fr. ↑	269.10 fr. ↑	269.10 fr. ↑	269.10 fr. ↑	230.70 fr. ↑
EGK	170.50 fr. ↑						
GROUPE HELSANA⁽²⁾	325.90 fr. ↑	300.30 fr. ↑	364.50 fr. ↑	327.90 fr. ↑	343.40 fr. ↑	287.50 fr. ↑	215.50 fr. ↑
GROUPE MUTUEL⁽³⁾	101.70 fr. ↓	89.10 fr. ↓	89.10 fr. ↓	142.60 fr. →	142.60 fr. →	89.10 fr. →	65.40 fr. ↑
ÖKK	198.90 fr. ↑	198.90 fr. ↑	170.00 fr. ↓	176.80 fr. ↓	176.80 fr. ↓	176.80 fr. ↓	176.80 fr. ↓
GROUPE SANITAS⁽⁴⁾	137.40 fr. ↑	137.40 fr. ↑	137.40 fr. ↑	245.30 fr. ↑	196.20 fr. ↑	176.70 fr. ↑	176.70 fr. ↑
GROUPE SWICA⁽⁵⁾	243.90 fr. ↓	258.60 fr. ↓	238.60 fr. ↓	348.60 fr. ↓	316.90 fr. ↓	269.40 fr. ↓	254.60 fr. ↓
SYMPANY	356.40 fr. ↑	366.00 fr. ↑	256.40 fr. ↑	366.00 fr. ↑	366.00 fr. ↑	366.00 fr. ↑	366.00 fr. ↑
GROUPE VISANA⁽⁶⁾	231.80 fr. ↑	268.40 fr. ↑	219.60 fr. ↑				

* Assura: même remarque que ci-dessus. ** Concordia: même remarque que ci-dessus.

Valable pour les 4 tableaux: Tendances de l'évolution des primes depuis les mesures 2016: à la hausse ↑ stable → à la baisse ↓

⁽¹⁾ Arcosana CSS, Intras, Sanagate. ⁽²⁾ Avanex, Helsana, Progrès, Sansan. ⁽³⁾ Avenir, Easy Sana, Mutuel, Philos, Supra. ⁽⁴⁾ Sanitas, Wincare.

⁽⁵⁾ Swica, Provita. ⁽⁶⁾ Sana 24, Visana, Vivacare.



Fielmann : Des prix bas c'est bien, mais des prix bas garantis, c'est mieux.

Fielmann vous donne la garantie du prix le plus bas.

Si vous trouvez, dans les six semaines suivant votre achat chez Fielmann, le même produit moins cher ailleurs, Fielmann le reprend et vous le rembourse.

Fielmann accorde trois ans de garantie sur toutes les lunettes, même sur les lunettes d'enfants.

Chez Fielmann, vous achetez une qualité certifiée. Toutes les montures de la collection Fielmann ont passé avec succès les tests d'usure selon la norme DIN EN ISO 12870.

Lunettes : Fielmann. Plus de 700x en Europe. 40x en Suisse : également près de chez vous.

Lunettes complètes modernes

avec verres unifocaux,
3 ans de garantie.

47.50 CHF

Dicamba, une licence pour tuer

SANTÉ Après le glyphosate, c'est au tour du dicamba de faire les gros titres. Ce pesticide effraie parce qu'il tue tout sur son passage. La substance volatile et dévastatrice est utilisée en Suisse. *Annick Chevillot*

Le glyphosate est toujours le pesticide le plus utilisé en Suisse, mais le Dicamba est en train de lui voler la vedette. Ce produit tératogène a fait littéralement hurler les agriculteurs américains, l'automne dernier. Le problème? Cousin du glyphosate, il est très volatil. Lorsqu'il est pulvérisé, il s'envole volontiers sur la végétation et les champs environnants, détruisant tous les végétaux sur son passage. Pire, il est tellement volatil qu'il peut parcourir de longues distances depuis son lieu d'épandage.

Face au problème, les paysans américains ont déposé plus de 2000 réclamations auprès des autorités compétentes en 2017. De son côté, l'Agence américaine de l'environnement a évalué les dégâts collatéraux liés à la substance: 1,5 million d'hectares de culture de soja auraient ainsi été détruits par une dispersion involontaire. Très touchés, les Etats du Tennessee et du Missouri ont très vite imposé des restrictions d'usage. L'Arkansas en a même suspendu la vente.

LA FAUTE AUX OGM

Mais comment cet ancien pesticide, utilisé normalement avant que les végétaux ne sortent de terre, a-t-il pu créer une telle levée de bouclier? Monsanto a mis au point des semences de soja et de coton génétiquement modifiées pour leur permettre de tolérer le dicamba. Une nouvelle «technologie» qui a été acceptée par les autorités américaines en 2016. Dans le même temps, le dicamba a également été modifié pour pouvoir être épandu sur des plantes déjà sorties de terre. Ces nouvelles fonctionnalités ont immédiatement séduit les agriculteurs confrontés aux mauvaises herbes résistantes au glyphosate. Les deux nouveautés ont fait s'envoler ses ventes aux Etats-Unis, en 2017. Pour le malheur des agriculteurs qui ont vu la substance se propager loin à la ronde sur des cultures normales et pas génétiquement

modifiées par Monsanto pour résister à ce tueur volant.

EN VENTE CHEZ MIGROS

En Suisse, «il y a actuellement 23 produits autorisés contenant du Dicamba et 22 produits dont l'importation parallèle est admise», relève Olivier Félix, responsable du secteur Protection durable des végétaux à l'Office fédéral de l'agriculture (OFAG), à Berne. Et, en 2016, ce sont un peu plus de sept tonnes qui ont été pulvérisées sur le sol helvétique.

Parmi les produits commercialisés en Suisse, le très populaire désherbant pour gazon Mioplant (*photo*) de Migros. Le géant orange propose le dicamba dans son assortiment depuis 2011 et assure sa conformité à la loi en vigueur dans le pays: «Actuellement, il n'est pas envisagé de le supprimer, explique Lisa Asticher, du Service de communication de la coopérative. Migros reste toutefois en contact permanent avec les instances responsables. Dans le cas d'une réévaluation de cet herbicide, Migros prendra évidemment les mesures nécessaires.»

DÉSINTÉRÊT DES AUTORITÉS

Les nombreuses réactions liées à l'utilisation du dicamba outre-Atlantique et le fait qu'il soit utilisé en Suisse ont poussé la conseillère nationale saint-galloise Claudia Friedl à intervenir au Parlement à la fin de novembre 2017. Sa question était très simple: «Le glyphosate sera-t-il remplacé par le Dicamba?»

La réponse du Conseil fédéral a été lapidaire et est parfaitement résumée par Olivier Félix, de l'OFAG: «La situation aux Etats-Unis est différente dans la mesure où le dicamba semble y être ajouté au Roundup dans les cultures génétiquement modifiées pour pallier le développement d'aventices résistantes. En Suisse, la culture d'OGM n'étant pas autorisée, cette pratique n'est pas de mise.»



L'objet ayant été liquidé sans suite, Claudia Friedl est un peu amère: «Certes, la culture de plantes OGM n'est pas autorisée en Suisse, mais le Conseil fédéral n'entre pas en matière sur la volatilité du produit. Et c'est justement là que réside le problème du dicamba: que se passe-t-il lorsqu'il atteint des champs voisins de son lieu de dispersion? De plus, qu'en

est-il des risques pour la santé? Le Conseil fédéral ne s'exprime pas non plus sur ce point. Mais la probabilité que cette substance ait un impact sur la santé est élevée. Des études devraient être menées sur ce point.»

Pour l'heure, la Suisse ne se sent pas concernée par le problème. De son côté, Monsanto, le plus gros producteur mondial, se contente d'un... «nous ne vendons pas ce produit en Suisse», selon Christi Dixon, responsable des relations publiques de la firme. Ce qui n'empêche pas cette substance d'être intégrée à des mélanges vendus par d'autres marques en Suisse.



En pratique

Le dicamba, c'est...

... un désherbant organochloré, dérivé de l'acide benzoïque. Sa première commercialisation date de 1967, aux Etats-Unis. Il est autorisé dans de nombreux pays, dont ceux de l'Union européenne et la Suisse.

En agriculture, il est utilisé dans les cultures de céréales, maïs, sorghum, prairies et pâturages, roseau de Chine, jachère. Il est également pulvérisé contre les arbres et les arbustes, ainsi que sur les gazons.

Monsanto est le plus grand producteur de dicamba du monde, suivi par BASF, Changqing Agrochemical, DuPont, Syngenta et Yangnong Chemical.

Graisse et tendons pour l'apéro

SALAMIS Un bon produit a son prix: pour une fois, le plus cher de notre sélection est aussi le meilleur. Et les deux plus avantageux pointent derniers du classement.

Andreas Schilknecht / chr

Beaucoup de viande maigre, de la graisse mais pas trop, quelques grammes de ligament et de tendons: pour faire un bon salami, il faut des ingrédients de qualité. Les résultats de notre test révèlent, à cet égard, de grandes différences dans les rayons charcuterie. Sur la quinzaine de saucissons entiers ou en tranches que nous avons fait analyser (*lire encadré*), un seul seulement est très bien noté et sept sont jugés «bons».

Lauréat de notre test, *Il Salame Nobile* vendu chez Globus porte bien son nom puisqu'il affiche une grande proportion de viande maigre. Il ne contient que 20% de graisse et 1,7% de tissu conjonctif,

ce qui est, et de loin, la valeur la plus basse mesurée dans les produits de notre sélection.

Avant-dernière du peloton, la barquette M-Budget de Migros affiche des valeurs de tissu conjonctif deux fois plus élevées. Elles dépassent 5% dans le salami Prix Garantie de Coop: les produits les moins chers de notre sélection ne respectent donc même pas les valeurs indicatives fixées par les bouchers eux-mêmes. Le dernier du classement contient encore 41% de matières grasses, si bien que la viande représente à peine plus de la moitié du mélange.

GRANDS ÉCARTS DE PRIX

La loi ne fixant pas de seuil dans ce

domaine, nombre des salamis de notre échantillonnage contiennent grossièrement 30% de graisse et 3% de tissu conjonctif. Quant aux prix, ils varient considérablement. Il faut ainsi débourser 8.40 fr. pour 100 g de *Salame Nobile* et 3.30 fr. seulement, soit moins de la moitié, pour la même quantité du *Salami Cacciatore Italiano* de Lidl, classé deuxième. Bien noté également, le *Salami Milano M-Classic* ne coûte que 2.66 fr.

PAS DE BACTÉRIES PROBLÉMATIQUES

L'analyse chimique a révélé qu'aucun échantillon ne contenait de substances nocives ou de bactéries potentiellement dangereuses.

De plus, les fabricants ont tiré la leçon des critiques et, contrairement aux résultats de notre test datant de 2001, ils n'utilisent que peu de saumure pour conserver la viande et lui donner sa couleur rouge. Les experts ont ainsi décelé très peu de nitrites et de nitrates, des substances susceptibles de se transformer en nitrosamines cancérogènes après digestion.

Difficile, pour le consommateur, d'apprécier la qualité des salamis à l'état, car ils sont souvent coupés en tranches et vendus sous vide. La durée de maturation ne figure nulle part, et les producteurs se gardent bien de préciser la quantité de viande utilisée, alors que cette information est



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	MACELLERIA FALORNI	ITALIAMO	CITTERIO	NATURAFARM	M-CLASSIC	BON APPÉTIT
Désignation	Il Salame Nobile	Salami Cacciatore Italiano	Citterino	Salami Nostrano	Salami Milano	Salami français
Acheté chez	Globus	Lidl	Migros	Coop	Migros	Aldi
Prix payé	31.10 fr.	5.95 fr.	13.30 fr.	5.20 fr.	3.85 fr.	6.99 fr.
Poids	370 g	180 g	277 g	100 g	145 g	225 g
Prix aux 100 g	8.40 fr.	3.31 fr.	4.80 fr.	5.20 fr.	2.66 fr.	3.10 fr.
Espèce	Porc	Porc	Porc, bœuf	Porc	Porc	Porc
Provenance déclarée	Italie	Italie	Italie	Suisse	Suisse	France / UE
Qualité de la viande						
Proportion de tissu conjonctif	33% ⁽¹⁾	6.0	5.0	5.0	5.0	4.5
Teneur en matières grasses	33% ⁽¹⁾	6.0	5.0	4.5	5.0	4.5
Teneur en protéines	33% ⁽¹⁾	6.0	6.0	6.0	4.5	5.5
NOTE FINALE ET APPRÉCIATION	6.0 ☀+⊕⊕	5.3 ☀+⊕	5.2 ☀+⊕	5.0 ☀+⊕	4.8 ☀+⊕	4.8 ☀+⊕

⁽¹⁾ Pondération pour la note finale.

Si la note est identique, classement selon le prix.

un indicateur de qualité précieux. Une proportion de 120 g de viande pour 100 g de produit fini indique ainsi une durée de maturation adéquate. Plus cette dernière est longue, moins le salami contient d'eau, et mieux il développe ses arômes. Les saucissons les moins secs sont aussi les plus tendres au toucher, et ils contiennent proportionnellement moins de viande.

A noter que ce n'est pas parce que les dés de graisse sont hachés

grossièrement que les tranches contiennent moins de viande, au contraire: à la production, la graisse est souvent coupée finement pour être répartie dans la mêlée.

Coop et Migros nous ont expliqué que le salami est un produit naturel et que la teneur de tissu conjonctif varie selon les processus de production. Aldi indique de son côté avoir changé de fournisseur pour le salami Alpina nature. Il contient depuis lors davantage de viande de bœuf.

En détail

Les critères du test

Nous avons confié au Laboratoire Lufa-ITL du groupe Agrolab à Kiel (D) une quinzaine de salamis, entiers ou en tranches.

Les experts ont analysé la qualité de la viande en mesurant la teneur en graisse, en protéines, en eau, ainsi que la proportion de tissu conjonctif. Ils ont ensuite traqué la présence d'éventuels staphylocoques, salmonelles, listerias, Escherichia coli, entérobactéries ainsi que de bactéries résistantes aux antibiotiques de type BLSE ou staphylocoque doré, de nitrites, de nitrates et enfin d'hydrocarbures d'huiles minérales. Ces derniers peuvent être intégrés à la masse lors du processus de production.



MAESTADE	NATURAPLAN	NEGRONI	RAPELLI	ALNATURA	ALPINA	QUALITÉ & PRIX	M-BUDGET	PRIX GARANTIE
Terra Natura Salamis suisse	Bio Salami	Salame Milano	Salame Rapellino Classico	Salami Snack Bio	Viande de bœuf Salami nature	Salami Alfredo	Salami	Salami
Lidl	Coop	Denner	Migros	Alnatura	Aldi	Coop	Migros	Coop
2.79 fr. 75 g 3.72 fr.	5.95 fr. 110 g 5.41 fr.	4.65 fr. 100 g 4.65 fr.	3.95 fr. 84 g 4.70 fr.	1.30 fr. 25 g 5.20 fr.	2.99 fr. 100 g 2.99 fr.	7.50 fr. 300 g 2.50 fr.	3.40 fr. 230 g 1.48 fr.	9 fr. 615 g 1.46 fr.
Porc Suisse	Porc, bœuf Suisse	Porc Italie	Porc, bœuf Suisse	Porc, bœuf Allemagne	Bœuf Suisse	Bœuf Suisse	Porc, bœuf Suisse / Allemagne	Porc, bœuf Suisse
5.5 4.5 4.5	5.0 5.0 4.5	5.5 4.5 4.0	5.0 4.5 4.5	5.0 4.0 4.5	4.5 4.5 4.0	3.5 4.0 5.0	3.5 4.5 4.0	3.0 4.0 4.0
4.8	4.8	4.7	4.7	4.5	4.3	4.2	4.0	3.7

Dominique Schatz

MA SANTÉ

VOTRE SANTÉ EST NOTRE PRIORITÉ!

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

Nouveau
magazine

Mai/Juin 2018 | 6.00 | UNE PUBLICATION DE

MA SANTÉ

BON À SAVOIR

Service juridique gratuit
021 310 18 20

EQUIPEMENTS MÉDICAUX
Trop coûteux en Suisse 15

COSMÉTIQUES
Métaux lourds et allergènes 17

APPLICATIONS
Selection d'utiles et pratiques 18

AUTOTESTS
Efficacité en question 19

GLAUCOME
Trois formes à distinguer 20

Tests

BRACELETS CONNECTÉS 10-11

POUDRES PROTÉINÉES 16

TEST pages 10-11

Bracelets connectés:
Aucune médaille d'or !

Mon adresse

Nom

Prénom

Rue/N°

Code postal/Ville

N° de téléphone

E-mail

Date

Signature

09/18

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

ABONNEMENT à Ma Santé

Je m'abonne pour:

1 an (6 parutions): 36 fr.

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

JE M'ABONNE

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

1. Variez les huiles!

«Quelles huiles faut-il privilégier pour les nourrissons et à partir de quel âge peut-on leur en donner?»

Doris Favre, diététicienne diplômée

Apartir de six mois, le lait maternel ou, à défaut, le lait pour nourrisson ne suffit plus pour couvrir les besoins du bébé. C'est pourquoi la Société suisse de pédiatrie recommande d'introduire en complément des aliments courants (fruits, légumes, poisson, viande, etc.) entre le 5^e et le 7^e mois.

Il en va de même avec les matières grasses. Le choix se portera sur une huile riche en acides gras essentiels, les fameux oméga 3, qui font tellement défaut dans notre alimentation. C'est particulièrement important pour le développement du cerveau – formé de 50% à 60% de graisses, dont environ 25% sous forme d'oméga 3 –, mais aussi pour le développement psychomoteur du bébé, de son système nerveux et de sa

vision. Si le cerveau du nouveau-né ne pèse que 300 g, il atteint 800 g à 1 an!

Les sources de matières grasses doivent être variées: l'huile de colza, de noix ou encore de caméline sont à privilégier pour leur richesse en oméga 3. On peut les rajouter à froid dans les purées en alternant, par exemple, avec de l'huile d'olive. A contrario, les huiles de tournesol, de maïs ou encore de pépins de raisin sont à éviter car elles contiennent trop d'oméga 6. Notons encore que les huiles pressées à froid doivent être entreposées à l'abri de la chaleur et de la lumière. Mal conservées ou périmentées, elles peuvent contenir des composés indésirables (peroxydes, etc.) qui sont néfastes pour le foie encore fragile du nourrisson.



2. Attention au coup de chaud

«On dit que les huiles pressées à froid ne doivent pas être surchauffées. Qu'en est-il des fruits oléagineux?»



RistoArt/nouvelles

Une huile pressée à froid conserve davantage de nutriments que lorsqu'elle est raffinée et pressée à chaud. Elle contient donc plus d'antioxydants, de vitamine E et de composés aromatiques. Revers de la médaille, elle commence à se détériorer et à former des substances toxiques à plus basse température. Ainsi, le point de fumée d'une huile d'olive extra vierge est situé vers 170° C. Lorsqu'elle est raffinée – comme la Bertolli Cucina de Migros ou la Filippo Berio pour cuison de Coop – elle supporte une température jusqu'à 210° C. Elle convient donc pour la friture.

Les fruits secs (noix, amandes, etc.) dont on tire de l'huile, tout comme les graines oléagineuses (sésame, courge, tournesol, pistaches, etc.) sont également sensibles à la chaleur. Une noix torréfiée aura un peu moins de vitamines E et B ainsi que d'antioxydants. Elle reste néanmoins intéressante pour la santé, notamment pour sa teneur en protéines, en fibres et en minéraux (magnésium, fer, zinc, etc.). Attention cependant, aux versions salées pour l'apéro: l'addition pour l'organisme risque de l'être aussi!

3. Le miel et ses secrets

«On dit que le miel cru est déconseillé aux enfants de moins d'un an. Comment savoir s'il est cru ou a été pasteurisé?»

On ne devrait jamais donner du miel cru ou pasteurisé aux enfants de moins de 1 an. En effet, il peut contenir les spores d'une bactérie, le *Clostridium botulinum*, responsable du botulisme infantile. Ces spores potentiellement présentes dans la terre sont transportées dans les ruches par les abeilles. Or, le système digestif des enfants de moins d'un an n'est pas encore armé pour les détruire.

Quant à savoir si le miel est pasteurisé ou non, il est impos-

sible de le distinguer de visu. De surcroît, aucune législation, ni en Europe ni en Suisse, ne cite ce critère. Les miels issus de mélanges d'origine extraeuropéenne sont le plus souvent pasteurisés, soit chauffés à 70-80° C, afin d'améliorer leur conservation. Cette méthode n'épargne au passage ni les minéraux ni les vitamines.

Certains produits sont modérément chauffés (moins de 40° C) pour rendre homogène l'assemblage de différents miels sans leur faire perdre en qualité. Quelques producteurs proposent du miel brut et le mentionnent sur leur étiquette. Si rien n'est indiqué, il est rare que ce soit du brut. Le plus sûr est de se renseigner directement auprès de l'apiculteur ou du revendeur. Notons qu'il convient de le conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.



Natalia Klenova / f

Seule une personne sur dix a pris ses dispositions

Très peu de gens se préparent à l'éventuelle perte de leur capacité de discernement. Telle est la conclusion d'un sondage commandé par Pro Senectute Suisse.

Depuis 2013, toute personne majeure et capable de discernement peut prendre des dispositions juridiquement valables pour le cas où elle perdrat sa capacité de discernement. Or, le sondage de gfs-zürich montre que la population utilise très peu cette possibilité. Seule une personne sur cinq a établi des directives anticipées, et à peine une sur dix un mandat pour cause d'inaptitude.

« De nombreuses personnes ne connaissent pas du tout les possibilités liées au nouveau droit de la protection de l'adulte », déclare Werner Schärer, directeur de Pro Senectute Suisse. « Avec un mandat pour cause d'inaptitude, par exemple, toute personne majeure peut désigner un représentant qui, si elle perd sa capacité de discernement suite à un accident ou une maladie, s'occupera de ses affaires au quotidien, gérera ses finances et la représentera dans ses rapports juridiques avec les tiers. »

Les directives anticipées, elles, vous permettent de définir les traitements et soins médicaux que vous refuseriez ou accepteriez pour le cas où vous ne seriez plus en mesure de vous exprimer valablement. Dans les dispositions de fin de vie, vous consignez tous vos souhaits relatifs à votre fin de vie et à votre décès. Ces décisions peuvent notamment soulager vos proches. Chacun devrait se livrer à une réflexion personnelle sur ces questions sans attendre. Voilà pourquoi DOCUPASS existe : un dossier complet pour consigner tous vos souhaits et dispositions en cas d'événement grave.

Commandez votre DOCUPASS dès aujourd'hui !

Informations et commandes sur :

www.docupass.ch/fr



DOCUPASS est la solution globale reconnue pour les documents et sujets suivants:

- Directives anticipées
- Dispositions de fin de vie
- Mandat pour cause d'inaptitude
- Informations pour le testament
- Carte de dispositions personnelles
- Brochure d'information détaillée



Veuillez m'envoyer contre facture :

ex. du dossier complet DOCUPASS

à CHF 19.- (TVA comprise, hors frais d'emballage et de port)

Nom :

Rue :

NPA, localité :

Téléphone :

Envoyer à:

Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, Case postale, 8027 Zurich

Je jette ou je répare?

ELECTROMÉNAGER Face à un appareil qui tombe en rade, il n'est pas facile de prendre la bonne décision. L'âge et le coût de la réparation ne disent pas tout. *Christophe Inaebnit*

Conciliier économie et écologie. C'est la difficile équation qui se pose devant un objet défectueux. Pour la résoudre, toute une série de paramètres devrait être prise en compte: l'état d'usure, l'âge, l'espérance de vie, la consommation, la classe énergétique, le prix de l'appareil, le coût de sa réparation et l'énergie grise nécessaire à sa fabrication. Mais, bien souvent, ce sont des informations dont on ne dispose que trop partiellement.

UNE APPROCHE REDUCTRICE

C'est dans le but de venir en aide aux consommateurs qu'on trouve sur internet, mais parfois aussi en annexe de sa facture d'électricité, des guides pour prendre la bonne décision en cas d'avarie: faut-il réparer l'objet défectueux ou faut-il le jeter?

Les réponses à cette question suivent généralement le même principe. Elles s'appuient sur l'âge de l'appareil et le prix de l'intervention. Pour un lave-linge âgé de huit ans, un fascicule recommandera, par exemple, de le remplacer si le coût de la réparation est supérieur à 10% du prix d'achat. Pour un réfrigérateur de plus de dix ans, les guides conseillent systématiquement d'en racheter un nouveau.

La majorité de ces publications ont été éditées il y a quelques années déjà. Elles visaient à sensibiliser la population à l'efficacité énergétique des nouvelles générations d'appareils électriques. Si leur approche didactique est louable, les recommandations sont souvent réductrices, voire simplistes. Car, si on les suit aveuglément, bon nombre d'objets seraient destinés à la casse. Ou, du moins, ne vaudraient pas la peine d'être réparés en raison de leur âge que l'on associe à de piétres performances énergétiques.

PEU D'ÉVOLUTIONS RÉCENTES

Si ce raisonnement était justifié, il y a une dizaine d'an-



nées, il est devenu moins évident. Aujourd'hui, les appareils qui ont entre cinq ans et huit ans appartiennent en grande partie à la nouvelle génération de dispositifs peu gourmands. Les écarts sont donc devenus minimes. Seules les grosses évolutions technologiques ont un impact significatif. C'est le cas notamment des sèche-linge à pompe à chaleur qui consomment jusqu'à trois fois moins d'énergie que les modèles à condensation.

Pour le reste, il n'y a pas eu de grande révolution au cours des dernières années. Les réfrigérateurs vendus en Suisse, par exemple, ont l'obligation de répondre au minimum à la classe énergétique A++ depuis 2013. Et, avant cette date butoir, de nombreux modèles répondaient déjà à cette exigence. Corollaire: une

réparation sur un frigo qui a entre six ans et huit ans n'est pas une absurdité économique et écologique.

DES PARADES TROMPEUSES

Pour les lave-linge, le constat est similaire. Les modèles de la classe A+ existent depuis de nombreuses années. Ce qui signifie qu'une machine âgée de huit ans n'est pas beaucoup plus gourmande qu'un appareil actuel. C'est d'autant plus vrai que les fabricants ont trouvé la parade pour que leurs lave-linge soient théoriquement plus frugaux: la taille et la solidité du tambour n'ont pas changé, mais la capacité est passée de 5 kg à 7 kg, voire à 8 kg de linge... Cette astuce ne fait qu'accroître le fossé entre la théorie et la réalité. Sans oublier que des tests ont montré que certains modèles consommaient jusqu'à 20% de plus que ce que leur étiquette énergie indiquait.

Or, tous ces éléments faussent un calcul important, celui de la durée d'amortissement qui englobe l'énergie grise. En effet, les guides estiment qu'un lave-linge est amorti entre trois et cinq ans grâce au gain énergétique réalisé. Mais, en tenant compte d'une marge d'erreur de 20%, la durée d'amortissement se situerait plutôt entre six et dix ans, voire davantage dans certains cas!

En conclusion, le choix de réparer ou de jeter un appareil doit être appréhendé au cas par cas. Les publications à ce sujet ne donnent que des grandes lignes qui ne peuvent pas être généralisées. Mieux vaut s'adresser à un réparateur professionnel pour prendre une décision pertinente.

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

IL N'Y A PAS UN CHAT CHEZ SUNRISE

Depuis cet été, fini les résiliations par écrit chez Sunrise. Pour interrompre leur contrat, les abonnés sont obligés de passer par sa hotline et de parler à un agent (*lire à ce sujet «Inutile d'écrire à Sunrise pour résilier son contrat!» sur [bonasavoir.ch](#)*). Mais ils peuvent aussi, prétend l'entreprise, utiliser son service de *chat* en ligne. C'est ce qu'a essayé de faire un de nos lecteurs genevois, peu désireux de discutailler par téléphone. Or, il n'a pas trouvé la moindre trace de *chat* sur le site internet! «Celui-ci n'est pas visible à l'écran quand nos agents sont déjà occupés avec d'autres clients et que la liste d'attente est pleine», nous a alors expliqué la porte-parole de Sunrise. Le hic? Sur une bonne cinquantaine de tentatives en juillet et en août, nous ne l'avons vu apparaître à l'écran que deux fois! De plus, attention: pour avoir une petite chance de l'apercevoir, il faut désactiver les logiciels antipub (AdBlock, etc.), car ils bloquent l'apparition de la fenêtre. *vic*

Publicité



Les feuilles de thé vert font mieux

Pas moins de six sachets de thé vert avaient été jugés «insatisfaisant» lors d'un test réalisé en novembre 2017 (*lire «Cocktail de pesticides dans les sachets» sur [bonasavoir.ch](#)*). La faute à une ribambelle de substances nocives décelées par le laboratoire mandaté pour l'occasion. La bonne nouvelle, c'est que les feuilles de thé en vrac sont nettement moins problématiques. Sur les douze paquets analysés dans l'édition à paraître de *Ma Santé* (4/18), aucun n'a écopé d'une mention «insuffisant». Deux produits ont même décroché l'appréciation «très bon». Il s'agit du Delicatessa Traditional Blend Vietnam Green et du Terre d'Oc Bi Luo Chun Grand Cru Dong Ting Bio vendus chez Globus. *yng*

Le «cuin» du duvet, c'est quoi?

On la ressort au premier frimas, la doudoune légère qui diffuse sa chaleur en douceur. Pour affronter l'hiver, il faudra en revanche la choisir plus efficace, en consultant l'étiquette. Une nouvelle mesure se généralise dans les rayons: le cuin, pour «cubic inches per ounce», mesure la capacité de rétention d'air du duvet, donc son pouvoir isolant. La mesure a lieu en laboratoire selon le standard international IFDB ou la référence européenne EN12130/PAS 1003. Cette dernière, un peu plus sévère, donne un résultat inférieur de 10%. L'important est de garder à l'esprit qu'une doudoune ou un sac de couchage de qualité affiche un «cuin» de 600 au moins et qu'un pouvoir isolant de 800 permet d'affronter les grands froids. L'idéal est d'avoir une proportion de duvet élevée, car son pouvoir isolant est meilleur que celui des plumes. *chr*

Le Programme Bâtiments



Assainissez votre maison. Et économisez de l'énergie et de l'argent.

Le Programme Bâtiments soutient financièrement les rénovations énergétiques.

www.leprogrammebatiments.ch

Optimiser l'autonomie de son téléphone

HIGH-TECH

L'autonomie n'est pas le point fort des téléphones portables. Certains réglages permettent néanmoins de faire tenir la batterie plus longtemps.

Gian Andrea Schmid / yng

Nul besoin d'être nomophobe pour avoir la hanse de se retrouver avec un téléphone plat au pire moment. C'est que les performances des smartphones sont devenues telles que leur batterie est mise à rude contribution. Ainsi, le temps où on pouvait tenir une semaine sans charger son appareil est bien révolu. Mais, comme l'ont montré nos mesures sur un *iPhone 5* (2013) et un appareil Android, le *HTC One M9* (2015), l'autonomie peut être optimisée grâce à quelques astuces. Des astuces qui peuvent être particulièrement utiles lorsqu'on doit tenir quelques heures avec un téléphone qu'on n'aura pas l'occasion de recharger. En voici les principales.

> ACTIVER LE MODE «ÉCONOMIE D'ÉNERGIE»

La consommation peut être considérablement réduite grâce à ce paramétrage. Les fonctions, telles que les mises à jour des applications en arrière-plan ou les téléchargements automatiques, sont coupées. Pour activer ce mode sur l'*iPhone 5*, aller sous «Réglages», puis «Batterie» et déplacer le curseur du «Mode économie d'énergie» sur «On». Avec le *HTC One M9*, aller sous «Paramètres», sélectionner «Alimentation» et appuyer sur le commutateur «Eco d'énergie».

Selon les mesures que nous avons prises, ce réglage permet d'augmenter jusqu'à 14 heures la durée de vie de la batterie.



> RÉDUIRE LA LUMINOSITÉ

L'écran est un très gros consommateur d'énergie. Plus il est sombre, moins il tire sur la batterie. Or, dans la majorité des cas, la luminosité de l'écran à 25% est suffisante. Sur l'*iPhone 5*, il suffit d'aller sous «Réglages», puis «Affichage et luminosité», de désactiver le réglage automatique et d'ajuster le curseur comme on l'entend. Sur le *HTC One M9*, appuyer sur «Paramètres», puis sur «Affichage et gestes» et sur «Niveau de luminosité». Décocher l'option «Ajuster automatiquement la luminosité» et faire glisser le curseur.

Selon nos relevés, le gain peut se monter jusqu'à 10 heures d'autonomie supplémentaires.

> REPÉRER LES APPLICATIONS ÉNERGIVORES

Certaines apps peuvent être très voraces. Il est donc important de désinstaller celles qu'on n'utilise jamais, sachant qu'elles exécutent souvent des processus en arrière-plan même lorsqu'on ne les emploie pas. Certaines apps, préinstallées par le fabricant, ne peuvent pas être supprimées; il suffit alors de les désactiver pour qu'elles ne

tournent pas en arrière-plan. Afin de connaître l'appétit des apps sur le *HTC One M9*, aller sur «Paramètres», puis sur «Alimentation» et «Utilisation de la batterie». Sur l'*iPhone 5* (à partir d'iOS 9), sélectionner «Réglages», puis «Batterie».

Lors de nos mesures, les applis YouTube, Facebook et 20 Minutes faisaient partie des plus gourmandes. Or, on a constaté que la suppression d'une seule appli pouvait prolonger jusqu'à 7 heures l'autonomie du téléphone.

> DÉSACTIVER BLUETOOTH

Bluetooth est une technologie de transmission sans fil – par ondes radio – très pratique pour connecter plusieurs appareils (casque audio, enceinte nomade, etc.) entre eux. Mais, lorsque ce protocole est opérationnel, la batterie en prend un coup. Il vaut donc la peine de le désactiver après chaque utilisation.

Selon nos relevés, la désactivation de Bluetooth prolonge la vie de la batterie jusqu'à 3 heures.

> DÉSACTIVER LE WIFI

Les accès à un réseau sans fil sont

devenus tellement nombreux qu'il est fastidieux de couper sa connexion wifi à chaque fois qu'on ne l'utilise pas. Mais lorsqu'on cherche à grappiller un peu d'autonomie, sa désactivation est judicieuse, sachant qu'elle consomme pas mal d'énergie en recherchant continuellement les réseaux disponibles.

Nos mesures ont montré qu'on pouvait augmenter l'autonomie de la batterie jusqu'à 3 heures.

> DÉSACTIVER LE GPS

Les smartphones sont équipés d'un récepteur satellite intégré (GPS). Ce dispositif est utile pour de nombreuses applications qui ont recours à la géolocalisation. On pense, en premier lieu, aux systèmes de navigation et à d'autres apps qui permettent notamment de localiser des services (restaurants, etc.). Comme la recherche permanente de satellites implique une consommation importante d'énergie, mieux vaut activer son GPS en cas de besoin seulement.

Selon nos relevés, la désactivation du GPS permet de gagner jusqu'à 3 heures d'autonomie.

Un lustre trop rapidement perdu

FOURRES DE DUVET Qu'elles perdent leur couleur, boulochent ou deviennent râpeuses, les parures de lit en satin que nous avons testées ont toutes un point faible. *Julia Wyss / vic*

Les étoffes en satin doivent leur texture particulière à une technique de tissage (armure) qui entrecroise les fils de manière à obtenir un tissu lisse, doux et brillant. Pour savoir si les housses de duvet en satin de coton que l'on trouve dans le commerce sont de bonne qualité, nous en avons testé douze, de dimension 160 x 210 cm, en mettant l'accent sur la conservation de la couleur, de la forme et de la douceur après quinze lavages à la machine (*lire encadré «Les critères du test»*). Tous les modèles, choisis dans des coloris foncés, se situent dans une gamme de prix qui varie de 70 fr. à 120 fr.

Un coup d'œil au tableau des résultats permet de constater que la perle rare n'existe pas, puisque

aucun article ne décroche la mention «très bon». Le laboratoire leur a tous trouvé un point faible, c'est-à-dire un critère pour lequel ils ne parviennent pas à décrocher une note supérieure à 4.5. A l'inverse, aucun d'entre eux ne s'est avéré d'assez mauvaise qualité pour mériter une mention finale «insuffisant» (*voir tableau*).

FORTEMENT DÉLAVÉS

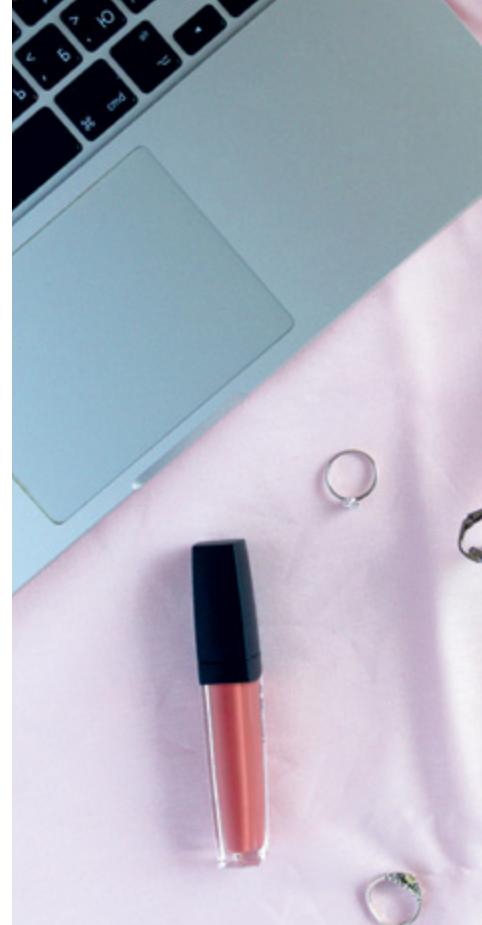
Un textile de qualité devrait pouvoir supporter plusieurs lavages sans changer d'apparence. En la matière, c'est la *Satina* achetée chez Pfister qui a le plus convaincu les experts en conservant sa brillance après les cycles de nettoyage. Tous les autres modèles ont perdu une partie de leur éclat satiné et se sont un peu éclaircis sur les bords ou le long de la fermeture éclair. Le changement d'apparence constaté sur les deux derniers articles du

classement était même tels qu'ils ont écopé d'une note insuffisante au critère de la résistance au lavage. Tous les deux sont sortis fortement délavés de cette épreuve. A cette lacune s'additionne une déformation du tissu pour la *Leandro Deluxe*, vendue chez Jysk, et l'apparition de bouloches sur l'*Es-senza*, vendu chez Coop City.

NEUF ET DÉJÀ TROP PETIT!

Ce dernier modèle est aussi celui qui a le plus rétréci au lavage, puisqu'il mesurait 13 cm de moins que la largeur annoncée sur l'emballage (160 cm) à la fin des tests. Mais il faut dire que, avant même d'entrer une première fois dans la machine, il lui manquait déjà 7,5 cm! A l'inverse, le *Stäfa d'Atelier Pfister* est celui qui a le mieux conservé ses dimensions.

En matière de décoloration, que ce soit au lavage ou sous l'ac-



tion de la transpiration, toutes les housses s'en tirent bien. Seule la *JJB Satin Deluxe*, vendue chez Manor, cède trois dixièmes de point à ses concurrentes au critère de résistance à la sueur.

LA DOUCEUR S'EN VA

Le test d'abrasion, réalisé avec une machine qui simule les frottements, a permis aux fourres vendues chez Globus (*Satin uni*) et Micasa (*Penelope bio Satin*) de s'illustrer, puisqu'elles ne se sont trouées qu'après 20 000 passages, soit nettement plus que la *Leandro*.



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	PFISTER	TOPTIP	ATELIER PFISTER	GLOBUS	IN HOUSE
Acheté chez					
Prix payé					
1. Résistance au lavage	40%⁽¹⁾				
2. Rétrécissement au lavage	30%				
3. Décoloration au lavage	10%				
4. Décoloration avec la sueur	10%				
5. Résistance au frottement	5%				
6. Tendance à boulocher	5%				
NOTE FINALE ET APPRÉCIATION	5.2 	5.0 	5.0 	5.0 	4.8



⁽¹⁾ Pondération pour la note finale.

⁽²⁾ Fourre d'oreiller incluse.

⁽³⁾ Aussi disponible chez galaxus.ch



Foto: gazfresh_f

Deluxe, usée après 5000 passages déjà. Ce critère est aussi le point faible du vainqueur du test, la *Satina* de Pfister. L'usure des tissus peut aussi créer des bouloches ou des nodules qui rendent les draps moins beaux et moins confortables. Sur ce dernier point, cinq modèles ont échoué en présentant une texture altérée après 500 frottements seulement.

Lavana Textil, fournisseur de la parure de lit Leandro Deluxe, nous a répondu qu'il allait améliorer la résistance à l'abrasion de ses articles et renforcer leur éclat, afin qu'ils ne s'affadissent plus autant au lavage. Il ajoute que le produit testé ne sera bientôt plus en vente, tout

comme le deuxième du test d'ailleurs, le *Nadja* de Toptip.

De son côté, Manor avance qu'il est normal que le lustre s'amoindrisse après quinze lavages, et qu'il n'y aurait pas de formation de peluches problématique en condition réelle. Kremer, importateur de la marque Living Home, considère que le protocole du test utilisé est trop éloigné de l'utilisation courante des housses. Migros déclare qu'elle va travailler à réduire la tendance à boulocher du Penelope bio *Satin*. Quant à Balsiger Textil, qui distribue l'*Essenza*, il indique s'être plaint auprès de son fournisseur au sujet de la dimension incorrecte de la fourre.

En détail

Les critères du test

Nos douze parures de lit en satin ont pris la direction du Laboratoire de recherche textile Hohenstein de Bönnigheim (D) pour être analysées selon les critères suivants.

1. Résistance au lavage

Les fourres de duvet ont subi quinze cycles constitués d'un lavage en machine à 60 degrés et suivi d'un passage au sèche-linge. Le laboratoire a alors évalué dans quelle mesure leur apparence s'était modifiée.

2. Rétrécissement au lavage

Après les quinze cycles, la longueur et la largeur des tissus ont été mesurées pour calculer l'ampleur de leur rétrécissement.

3. Décoloration au lavage

Les housses déteignent-elles sur d'autres tissus en coton, polyester, polyamide, polyacrylique, acétate ou laine pendant le lavage, d'une part, et perdent-elles leur couleur, d'autre part?

4. Décoloration avec la sueur

Exposés à la transpiration, les textiles changent-ils de couleur?

5. Résistance au frottement

Une machine qui simule les frottements a été utilisée pour tester la robustesse des tissus.

6. Tendance à boulocher

Lorsqu'on applique des frottements sur les fourres, combien de temps faut-il pour voir apparaître des petites boules de fibres?



KOS	PENELOPE BIO	LIVING HOME	LOTUS	JJB	LEANDRO DELUXE	ESSENZA
Satin	Satin	Uni Satin	Satin Uni	Satin Deluxe	Satin	100% Cotton Satin
Interio	Migros/Micasa	Lehner Versand ⁽³⁾	angela-bruderer.ch	Manor	Jysk	Coop City
99.90 fr.	89 fr.	69.95 fr.	79.95 fr.	99 fr.	69.95 fr. ⁽²⁾	99.90 fr.
4.5	4.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5
4.2	4.6	4.5	4.3	4.6	4.7	4.1
5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.4	5.4
5.5	5.5	5.5	5.5	5.2	5.5	5.5
4.3	5.3	4.6	5.0	4.3	3.3	5.0
4.7	3.2	3.1	3.2	3.3	5.6	3.2
4.6 ⊕	4.5 ⊕	4.4 ⊕	4.4 ⊕	4.4 ⊕	4.3 ⊕	4.1 ⊕

Dominique Schulz

NOS GUIDES

SIMPLES
CLAIRS
PRATIQUES

Inclus rabais de 5 fr. par guide pour nos abonnés

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



<input checked="" type="checkbox"/> Gardez la ligne!	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"/> Comment déclarer ses impôts	ÉPUISÉ
<input type="checkbox"/> La famille et ses droits	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Toutes vos assurances	37.50 fr.
<input type="checkbox"/> Vite dit... Pas toujours prouvé!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Conso - boulot - bobos	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le couple devant la loi	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Je deviens propriétaire	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide de la PPE et du voisinage	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Les trois piliers	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Préparez votre retraite	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Vos droits au travail	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Au secours, j'ai des dettes!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> L'automobiliste face à la loi	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Poisons quotidiens	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le vin pratique	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Aïe, mon dos!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 1, 2, 3, bougez!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Bonne nuit!	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types, vol. I	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types, vol. II	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types, vol. III	32.50 fr.

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 _____

9/18

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

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

ABONNEMENT à Bon à Savoir

Je m'abonne pour:

- 1 an** (11 parutions): **39.50 fr.**
- 2 ans** (22 parutions): **74.00 fr.**

JE M'ABONNE

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



Sur les marques, aucun site ne se démarque

ALIMENTATION EN LIGNE Les prix des articles de marques vendus par Coop@home, LeShop et le nouveau supermarché web de brack.ch se tiennent dans un mouchoir de poche. La différence se fait ailleurs.

Sébastien Sautebin

C'est un match nul à trois! Ou presque. Notre comparatif de prix d'articles de marques entre Coop@home, LeShop et le nouveau supermarché en ligne de brack.ch montre des écarts modestes. Le panier de 40 produits nous a ainsi coûté respectivement 250.75 fr., 262.05 fr. et 260.15 fr. (*voir tableau*).

Bien que le caractère limité de notre échantillonnage incite à la prudence, un léger avantage apparaît en faveur de Coop@home. Cela confirme une situation qui prévalait déjà face à LeShop dans notre dernier comparatif, même si la différence s'est réduite (4,3% moins cher cette fois contre 7,45% en 2016).

De son côté, l'allemand brack.ch, qui a ajouté un volet «supermarché» à son offre multisectorielle, ce printemps, s'en sort bien sans parvenir toutefois à tirer son épingle du jeu. «Le marché alimentaire est concurrentiel, les marges sont extrêmement faibles. Cela signifie qu'il y a peu de latitude en matière de prix», justifie son porte-parole Daniel Rei.

Hors promotions, les gros écarts de prix sont donc rares sur les articles de marque. La différence est ailleurs: LeShop et Coop@home proposent un vaste choix (12 500 et 17 000 art.) comprenant leurs propres gammes et des aliments frais, là où le supermarché Brack n'offre qu'un assortiment plus restreint (8 700 art.) de produits de longue conservation. Mais le site revendique d'autres atouts, comme une livraison gratuite dès 50 fr. d'achat. «Et, en dehors de la nourriture, nous avons bien plus à offrir que les épiceries en ligne, lance Daniel Rei. Nous appelons ça le «one-stop shopping»: vous pouvez facilement acheter, lors d'une même commande, du chocolat, une lampe de chevet, une carte mémoire, un pantalon de jogging et une pelle de jardin.» Au total, brack.ch propose plus de 200 000 articles.

	COOP@HOME	BRACK	LESHOP
Appenzeller bière Vollmond, 6 x 33 cl	9.80 fr.	12.60 fr.	9.80 fr.
Assugrin original, 300 pces	3.95 fr.	4.95 fr.	3.95 fr.
Borilla penne rigate, 500 g	2.10 fr.	2.10 fr.	2.10 fr.
Borilla sauce pesto rosso, 200 g	3.40 fr.	4.10 fr.	3.40 fr.
Cailler chocolat au lait, 100 g	1.80 fr. (2.30 fr.) ⁽¹⁾	2.30 fr.	2.30 fr.
Chirat cornichons, 815 g	6.80 fr.	6.80 fr.	6.80 fr.
Chirat Kressi vinaigre de vin aux herbes, 1 l	2.95 fr.	2.95 fr.	2.95 fr.
Coca-Cola zéro sans caféine, 4 x 50 cl	5.20 fr.	5.20 fr.	5.20 fr.
Heinz ketchup hot chili, 460 g	2.80 fr.	3.20 fr.	2.80 fr.
Henniez verte légère, 6 x 1,5 l	3.95 fr. (5.70 fr.) ⁽¹⁾	6.50 fr.	5.70 fr.
Hero Delicia confiture aux framboises, 320 g	4.20 fr.	3.60 fr.	4.20 fr.
Hero Rösti original, 500 g	3.60 fr.	3.60 fr.	3.60 fr.
Isostar Hydrate & Perform à l'orange, 400 g	11.30 fr.	11.45 fr.	11.30 fr.
Kambly Flûtes au sel, 140 g	2.95 fr.	3.45 fr.	2.65 fr. (2.95 fr.) ⁽¹⁾
Kellogg's Muesli croquant aux fruits (500 g)	4.95 fr.	4.95 fr.	4.95 fr.
Knorr Maizena, 250 g	1.95 fr.	1.95 fr.	1.95 fr.
Knorr Sauce de rôti liée, 230 g	6.80 fr.	6.80 fr.	7.20 fr.
La Semeuse café en grains Mocca surfin, 1 kg	18.95 fr.	21.45 fr.	18.95 fr.
Le Parfait Original, pâté au foie, 200 g	2.60 fr. (3.30 fr.) ⁽¹⁾	3.30 fr.	3.30 fr.
Lindt boules Lindor, 500 g	18.95 fr.	16.10 fr.	18.95 fr.
Lindt Excellence choc. orange intense 100 g	2.95 fr.	2.95 fr.	2.95 fr.
Lipton Infusion menthe, 100 pces	9.50 fr.	9.95 fr.	9.50 fr.
Lipton Thé noir Yellow Label 20 sach.	2.40 fr.	2.95 fr.	2.40 fr.
McCormick Curry Madras 38 g	4.70 fr.	4.50 fr.	4.70 fr.
Nesquik boisson au cacao, 1 kg	6.00 fr. (7.50 fr.) ⁽¹⁾	7.50 fr.	7.50 fr.
Nestea thé froid pêche, 6 x 0.5 l	6.90 fr.	6.60 fr.	5.50 fr. (6.90 fr.) ⁽¹⁾
Ovomaltine en poudre, 500 g	8.95 fr.	9.95 fr.	8.95 fr.
Pringles Chips Sour cream, 190 g	2.90 fr.	3.50 fr.	2.90 fr.
Rivella rouge 6 x 1,5 l	14.40 fr.	14.40 fr.	14.40 fr.
Roland Bretzeli Classic, 100 g	2.45 fr.	2.95 fr.	2.20 fr. (2.45 fr.) ⁽¹⁾
Thomy mayonnaise à la française 265 g	2.00 fr. (2.50 fr.) ⁽¹⁾	2.50 fr.	2.50 fr.
Uncle Ben's longs grains, 20 min. 2 kg	5.50 fr.	5.50 fr.	5.50 fr.
Zweifel Cractiv paprika 160 g	3.70 fr.	3.85 fr.	3.70 fr.
Total alimentaire⁽¹⁾	191.35 fr. (196.30 fr.)⁽¹⁾	204.45 fr. (205.10 fr.)⁽¹⁾	194.75 (196.70 fr.)⁽¹⁾
<hr/>			
PRODUITS NON ALIMENTAIRES/ANIMAUX			
Durgol nettoyant pour la cuisine, 600 ml	6.50 fr.	6.95 fr.	6.50 fr.
Gillette Venus rasoir corporel Swirl, 1 pce	17.80 fr.	13.95 fr.	17.80 fr.
Head & shoulders Classic clean, 100 ml	4.90 fr.	4.90 fr.	4.90 fr.
Lenor lingettes pour sèche-linge, avril, 34 pces	6.40 fr.	4.95 fr.	6.40 fr.
Tempo papier hyg. blanc 3 plis, 16 rouleaux	12.20 fr.	11.95 fr.	12.20 fr.
Vitakraft, os à mâcher pour chien pure lamb	3.10 fr.	3.05 fr.	3.10 fr.
Weleda Baby Shampooing corps et cheveux au calendula, 200 ml	8.50 fr.	9.95 fr.	8.50 fr.
Total non alimentaire	59.40 fr.	55.70 fr.	59.40 fr.
Total sans livraison⁽¹⁾	250.75 fr. (255.70 fr.)⁽¹⁾	260.15 fr. (260.80 fr.)⁽¹⁾	254.15 fr. (256.10 fr.)⁽¹⁾
Frais de livraison	0.00 fr. (9.90 fr.)⁽²⁾	0.00 fr.	7.90 fr.
TOTAL⁽¹⁾	250.75 fr. (265.60 fr.)⁽¹⁾	260.15 fr. (260.80 fr.)⁽¹⁾	262.05 fr. (264 fr.)⁽¹⁾

⁽¹⁾ Prix incluant les actions constatées. Entre parenthèses, total des prix usuels en excluant les actions.

⁽²⁾ Il s'agissait d'une promotion. Le prix usuel est de 9.90 fr. Prix relevés les 20 et 22 août.

Les aliments ultra-transformés

DIÉTÉTIQUE Une vaste étude française de Nutrinet-Santé a établi une corrélation entre le risque de cancer et la consommation des aliments ultratransformés (AUT). En mangeant 10%, le risque de contracter un cancer, en particulier celui du sein, augmenterait de 12%!

Doris Favre, diététicienne diplômée

Le concept d'aliments ultra-transformés (AUT) remonte à 2010 seulement. On le doit à Carlos Monteiro, un professeur brésilien de nutrition et de santé publique, qui a établi une classification des aliments en quatre groupes, selon leur degré de transformation industrielle. La catégorie «ultradisponibles» regroupe des produits prêts à être consommés. Ils sont présentés dans des emballages attractifs, pas chers, «goûteux» et parfois accompagnés d'allégations nutritionnelles, comme «enrichis en vitamines» ou «contient des céréales complètes».

Pêle-mêle, on retrouve les nuggets de poisson, les steaks végétaux, les sodas, les snacks, les yogourts allégés, les plats surgelés, les soupes déshydratées et on en passe. Leur fabrication implique généralement l'emploi de moults additifs dont la plupart sont utilisés exclusivement par l'industrie. Souvent d'une piètre qualité nutritionnelle, ils tendent à remplacer les plats qu'on préparerait à partir d'ingrédients naturels.

UN PAVÉ DANS LA MARE

Avant cette étude de Nutrinet-Santé, publiée en février 2018 dans le *British Medical Journal*, d'autres travaux avaient pointé du doigt ces aliments suspectés de favoriser des maladies, comme le surpoids, l'obésité, le diabète, les troubles cardiométraboliques, l'hypertension ou les cancers. Ces recherches relèvent que la nutrition s'est trop longtemps focalisée sur les sucres et les graisses et a négligé l'impact sur la santé de la transformation industrielle des aliments.

Or, selon Nutrinet-Santé, 36% des calories ingérées par les Fran-

çais sont issus d'AUT. En 2013, une étude américaine a établi un classement des ventes au détail des AUT dans 80 pays, par an et par habitant. En tête, les Américains pointent avec plus de 300 kg! Les Suisses arrivent en 10^e position avec 194 kg, loin devant les Français (26^{es}) qui totalisent 125 kg.

AUX RACINES DU PROBLÈME

Les AUT sont déconseillés en raison de leur faible qualité nutritionnelle: comparés aux plats traditionnels, ils contiennent moins de protéines, de fibres et de minéraux (potassium, magnésium, etc.). Ils sont aussi plus pauvres en éléments protecteurs, comme les vitamines et les antioxydants. En revanche, ils renferment plus de calories, de graisses saturées, de sel et de sucres ajoutés.

Outre la présence de nombreux additifs plus ou moins controversés (colorants, émulsifiants, texturants, édulcorants, conservateurs, etc.), cette étude pointe aussi du doigt la migration des composés provenant des emballages plastiques susceptibles de contenir du bisphénol A, un perturbateur endocrinien. Également relevée, la formation de substances contaminantes lors de la cuisson à haute température, comme l'acrylamide, susceptible d'être cancérogène (pétales de céréales, pain grillé, frites, etc.).

On sait également que plus un aliment de base est transformé, raffiné, déstructuré et moins il sera rassasiant. Ses sucres assimilés trop rapidement font monter la glycémie. Raison pour laquelle ces produits sont aussi impliqués dans l'apparition du surpoids et de l'obésité.



PRINCIPE DE PRÉCAUTION

L'étude française mérite une exploration plus poussée comme celle du *British Medical Journal*. Il s'agit d'un travail d'observation et le lien de cause à effet reste à démontrer. La notion d'AUT, vaste et diverse, reste à affiner, de même que la compréhension des procédés de transformation des aliments et les mécanismes qu'ils impliquent.

Au nom du principe de précaution et en l'absence de recommandations officielles, voici ce qu'on peut conseiller.

→ Favoriser une alimentation diversifiée de produits locaux, respectueux de l'environnement et de saison.

→ Eviter les articles renfermant plus de cinq additifs et ingrédients spécifiques à l'agroalimentaire, tels que sirop de glucose, maltodextrine, protéines de blé, etc.

→ Préférer cuisiner à la maison plutôt que d'acheter des plats préparés à l'extérieur; privilégier les produits «faits maison».

Il ne s'agit pas de prohiber toute consommation d'AUT, mais de comprendre que, s'ils peuvent dépanner occasionnellement, ils ne devraient pas constituer la base de notre alimentation. Ces produits trouvent d'ailleurs leur utilité dans des situations particulières à l'instar de l'alimentation de certaines personnes âgées, de sportifs ou de malades astreints à une nutrition artificielle.

dans la ligne de mire



Yogourts

Alors que celui d'Emmi ne contient que trois ingrédients (yogourt, 10% myrtilles et sucre) et aucun additif, le Qualité & Prix de Coop peut être considéré comme un aliment hautement transformé (AUT) avec deux composants spécifiquement industriels (protéines lactiques et fructose), un arôme d'origine non précisée ainsi que quatre additifs. Parmi ces derniers, les édulcorants E951 et E950 sont à éviter absolument, alors que l'amidon de maïs cireux modifié (E1442) et l'inuline sont très controversés.



Céréales

Le bircher muesli bio de Familia englobe quatorze ingrédients. Mais il s'agit-là de produits peu transformés et en grande partie naturels (flocon de céréales, fruits secs, etc.) sans adjonction de sucre ou d'additifs. Avec le Tresor Milk Choco de Kellogg's, on entre dans une autre dimension avec une liste de 23 ingrédients. Deux sont spécifiquement industriels (palme et sirop de glucose) et l'un des quatre additifs (acide citrique) est controversé. Dans cet AUT, le sucre ajouté prend une place énorme (28%) et les produits de base (blé, avoine et riz) ont été tellement transformés qu'on ne les reconnaît plus.



Soupes

Il y a également un monde entre le gazpacho d'Alvalle et la crème de tomates de Knorr. Le gazpacho est constitué de neuf produits simples comme la tomate, le poivron, le concombre, l'huile d'olive ou le jus de citron. La recette de la crème de tomates fait partie d'une autre galaxie avec une liste de 19 ingrédients. Quatre sont de conception purement industriels et les deux additifs (chlorure de potassium et acide citrique) sont controversés. Il contient également beaucoup de sucres ajoutés (sucre, maltodextrine et lactose) pour un aliment au goût salé.



Pizzas

La Margherita Naturaplan bio de Coop n'est pas très différente d'une pizza que l'on pourrait faire chez soi. Sa recette englobe neuf ingrédients simples: farine blanche, sauce tomate, purée de tomate, fromage, mozzarella, eau, origan, sel marin, sucre et levure. Avec celle sans gluten de Schär, c'est une autre chanson avec pas moins de 23 ingrédients! Quatre d'entre eux sont purement industriels (sirop de glucose, dextrose, protéines de soja et psyllium). On trouve également trois additifs dont deux controversés: l'acide citrique et le E464.



Et ça fonctionne.

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

Service intégral avec garantie de satisfaction

**Garantie petit prix
de 5 jours**

Droit d'échange de 30 jours

**Service rapide d'installation
et de livraison**

Prolongations de garantie

Louez au lieu d'acheter

**Service de réparations
rapide**

Testez avant d'acheter

**Nous n'avons pas le produit,
pas de souci**

**Analyse compétente du
besoin et excellent conseil**

**Tous les appareils en
comparaison directe**

Votre spécialiste pour tous les appareils électroménagers



seul.
129.-
au lieu de 159.90

-18%



seul.
149.-
au lieu de 299.90

-50%



Bouilloire Vario Kettle
• 5 réglages de températures
• Garde au chaud pendant 20 minutes No art. 660213



seul.
599.-
au lieu de 1099.-

-500.-

Cappuccino sur
simple pression
d'une touche

5 ct.

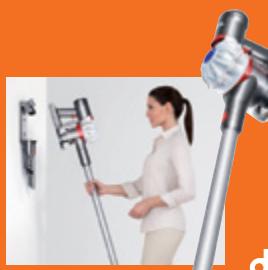


Machine à café automatique
ECAM 23.460.S silver
• Moulin conique intégré (13 niveaux)
• Fonction «Mon café» No art. 370386



seul.
299.-
au lieu de 449.90

-33%



dyson
**Aspirateur-balai
à accu**
V7 Cordfree
• Jusqu'à 30 min
d'autonomie
• Fixation murale avec
station de charge
No art. 345939

Moins cher qu'un abo de fitness! VOTRE PODOMÈTRE



COUPON DE COMMANDE – PODOMÈTRE BON À SAVOIR

Je commande podomètres à 25.50 fr. pièce

Nom

Prénom

Rue/N°

Code postal/Ville

N° d'abonné (si existant)

N° de téléphone

E-mail

Date

Signature

9/18

Pour commander:

- bonasavoir.ch/boutique
- 021 310 01 37
- info@bonasavoir.ch
- coupon ci-contre

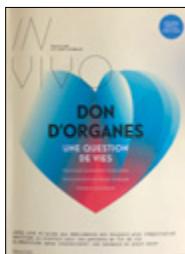
TVA et frais de port inclus ;
prix pour la Suisse, sous réserve de modifications

Coupon à faxer (021 310 01 39) ou à renvoyer à:

Bon à Savoir, Rasude 2, case postale 240, 1001 Lausanne.

LU pour vous**Demain, tous donneurs d'organes?**

La Suisse souffre d'une pénurie chronique de dons d'organes. En 2017, on comptait 1478 patients sur liste d'attente pour 594 transplantations seulement, détaille le magazine *In Vivo* dans le dossier qu'il consacre au sujet. La raison de cette pénurie est à chercher du côté des proches des personnes décédées. En effet, comme près des trois quarts des Suisses ne possèdent pas de carte de donneur, c'est à l'entourage que revient, en pratique, la décision d'accepter, ou non, le don d'organe. Or, face à un enfant ou à un parent en état de mort cérébrale, la famille, bouleversée, a souvent de la peine à accepter d'arrêter les machines... Malgré le travail d'explication du corps médical pour faire comprendre l'irréversibilité de la mort cérébrale, le prélèvement est refusé dans environ 60% des cas. Pour y remédier, une initiative visant à



introduire dans la loi le principe de consentement présumé au don est en cours de récolte de signatures.

«*Don d'organes, une question de vies*»,
In Vivo n° 15
(juillet-octobre 2018).

A la recherche du stockage le moins pire

Principale épine dans le pied de l'industrie nucléaire, la gestion des déchets mobilise de nombreux experts, toujours à la recherche d'une solution vraiment durable. L'équipe du magazine scientifique d'Arte *Xenius* s'est déplacée dans le laboratoire du Grimsel (BE), à 400 mètres sous terre, pour faire le point sur l'état des recherches en matière de stockage en couches profondes. Trois roches se partagent les faveurs des spécialistes: le granit, l'argile et le sel. Chacune d'entre elles a ses points forts, mais aucune, toute seule, n'offre encore la solution qui permettra de stocker ces déchets sans danger pendant les milliers d'années nécessaires à leur décontamination. La Suisse a décidé d'opter pour l'argile et doit maintenant choisir l'emplacement qui accueillera son combustible usagé. Or, le choix d'un site adapté est crucial, comme le montre l'exemple de l'ancienne mine de sel d'Asse (D): en raison des fuites de saumure radioactive qui s'y produisent, on est en train d'y enlever du combustible enfoui dans les années septante... *vic*

Xenius, «*Le stockage ultime des déchets nucléaires*», 10.8.2018, Arte → à revoir en ligne sur www.arte.tv jusqu'au 7.11.2018.

MACHINES À GAZÉIFIER L'EAU

L'eau du robinet est d'une qualité exceptionnelle en Suisse, mais, si vous aimez les bulles, une machine à gazéifier a ses avantages. Elle permet en tout cas, de s'épargner le transport de lourds packs depuis le supermarché. Les fabricants avancent aussi un argument écologique: l'utilisation de leurs appareils évite de produire, de transporter et de recycler des quantités farafineuses de bouteilles en PET. Öko-Test a testé dix modèles. Trois d'entre eux, dont deux vendus en Suisse, obtiennent la note «très bon». Le *Titan* de SodaStream se démarque de son rival Kitchen Aid par un prix nettement inférieur.

Ökotest (7/18), okeotest.de

**Top 3**

1. Kitchen Aid
Artisan,
346 fr.

1. SodaStream
Crystal Titan,
128 fr.

3. SodaStream
Easy,
102 fr.

**Top 3**

1. TomTom
Go 6200, World
350 fr.

2. TomTom
Go 520, World
224 fr.

3. TomTom
Go 620, World
268 fr.

BOÎTIERS GPS

Les ventes de boîtiers GPS ont décliné, ces dernières années, avec la quasi-généralisation des systèmes embarqués. Un achat peut néanmoins être pertinent pour un véhicule ancien ou lorsqu'on loue régulièrement des voitures en vacances. Certaines compagnies ne proposent en effet les systèmes de navigation qu'en option sur l'entrée de gamme à des tarifs prohibitifs. *Que choisir* a mis à l'épreuve quinze modèles de différents fabricants (Garmin, Mio, Mappy, etc.). Les deux critères d'évaluation étaient la qualité du guidage vocal et visuel en zone urbaine et sur l'autoroute ainsi que la facilité d'emploi, en termes de réactivité de l'écran, d'utilisation des menus et d'introduction d'une destination. Trois modèles du hollandais TomTom se hissent sur le podium.

Que Choisir (3/18), quechoisir.org

Top 3

1. Lexmark
CX417de,
255 fr.

2. Brother
DCP-9015CDW,
199 fr.

3. Kyocera
M5521CDN,
233 fr.

**IMPRIMANTES LASER MULTIFONCTIONS**

Le magazine allemand *PCtipp* s'est intéressé aux imprimantes laser couleur multifonctions (MFG). La Lexmark CX17 tire son épingle du jeu. «Il s'agit d'un excellent produit pour un excellent prix», résume l'équipe de test qui salue, entre autres, une qualité d'impression impeccable ainsi que des coûts attrayants de 2,4 ct. par page noir-blanc et de 10,9 ct. pour la couleur. Pour ne rien gâcher, son système de copie recto-verso simultané abaisse le chrono de moitié par rapport à un mécanisme classique en deux temps.

PCtipp (9/18), pctipp.ch

Top 3

1. VW
Tiguan,
à partir de 30 700 fr.



2. Ford
Kuga,
à partir de 24 300 fr.

3. Audi
Q2,
à partir de 31 650 fr.

SUV COMPACTS

Selon Test-Achats, les SUV compacts présentent divers atouts lorsqu'ils sont bien conçus, comme une meilleure visibilité, beaucoup d'espace, une sécurité et une robustesse accrue ainsi qu'un prix encore abordable. Sur les vingt-deux modèles testés, trois ont tout de même été jugés de «mauvaise qualité»: l'Opel *Crossland*, la Fiat *500x* et la SsangYong *Korando*. A l'autre bout du classement, le VW *Tiguan* est le seul à obtenir l'appréciation «Top Qualité». Cette «voiture spacieuse avec un coffre considérable et suffisamment de place sur la banquette arrière (...) à un moteur souple, une conduite confortable et stable ainsi qu'une direction bien réactive», souligne le magazine. Parmi ses défauts, des matériaux intérieurs de piètre qualité, une visibilité arrière quelque peu limitée et une consommation un poil gourmande. La Seat *Ateca* (6^e du classement) est le «Maître-Achat» de ce comparatif grâce à son vaste espace intérieur, la souplesse de son moteur, l'agrément de sa conduite et une bonne sécurité. *seb*

Test Achats (7/18), test-achats.be

MEILLEURS PRIX
trouvés en ligne ou
dans les commerces.

Guide pratique GARDEZ LA LIGNE

- ZOOM SUR LES RÉGIMES
- LES SIGNAUX DU CORPS
- LES ALIMENTS

**MANGER ÉQUILIBRÉ,
MANGER DE TOUT**

- Un outil indispensable et accessible à tous
- Estimer ses besoins caloriques
- Valeurs nutritionnelles de 1450 aliments
- Exemples de menus

37 fr. 50

Rabais de 5 fr. pour les abonnés

JE COMMANDE

✉ 021 310 01 37

@ info@bonasavoir.ch

Voir aussi page 46.

↗ bonsavoir.ch/boutique

Edité par



ISBN: 978-3-909676-69-9





Le compte de libre passage est bon

A propos de notre article «Le fisc se méfie des hobbies» (6/18)

J’ai 62 ans, et je vais être licenciée le 31 décembre 2018. J’ai l’intention de prendre mon 2^e pilier à la fin de cette année. Pourriez-vous me renseigner si j’ai droit au chômage ou pas, vu que je vais retirer mon 2^e pilier. Par avance, je vous remercie infiniment de votre réponse.

Nom connu de la rédaction

Comme vous serez licenciée à la fin de l’année, vous ne pourrez pas laisser votre capital de 2^e pilier auprès de votre caisse de pension actuelle. Toutefois, si vous sortez cet avoir du système de la prévoyance pour en disposer sur un compte bancaire standard, la caisse de chômage va en tenir compte. Or, après l’avoir converti en rente mensuelle, elle va diminuer vos indemnités de chômage en conséquence. Nous vous conseillons donc, si vous désirez obtenir des indemnités de chômage entières, de ne pas toucher à ce capital et de le placer sur un compte de libre passage bloqué jusqu’à l’âge de la retraite légale.

La rédaction

Vous reprendrez bien une tranche?

A propos de notre article «En attendant les taux positifs...» (5/18)

J’aimerais ajouter une petite précision à votre sujet sur les taux hypothécaires. Sauf erreur de ma part, il est possible de changer de banque en ayant plusieurs hypothèques avec des termes différents, à condition de posséder une cédule pour chaque hypothèque.

David Monnard

Vous avez raison: il est possible de contracter une hypothèque dans des banques différentes si elles sont garanties par des cédules distinctes. Mais les spécialistes que nous avons approchés soulignent que c’est extrêmement rare. Plus fréquent: certaines banques acceptent de prendre une première tranche avec une garantie réduite, pour autant que le client assure qu’il transférera la totalité des hypothèques à terme et que le délai ne dépasse pas trois ans.

La rédaction

Des pouboires en direct

A propos de notre article «La croisière ne s’amusera plus» (6/18)

Je me permets de vous donner un petit filon au sujet des pourboires facturés à la fin du séjour. Nous avons fait une croisière avec MSC en septembre 2017. Il suffit de demander à la réception, dès votre entrée sur le bateau, une lettre de décharge que vous signez. De cette façon, ils ne peuvent pas vous facturer cesdits pourboires que le personnel ne touche pas. Nous avons donc distribué l’équivalent de ce montant directement au personnel, de main à main.

Eric et Josette Froidevaux

L’émetteur qui voit double

A propos de notre article en ligne «Cartes de crédit prépayées: comparez!» sur [bonasavoir.ch](#)

J’ai une question concernant votre tableau des frais de cartes prépayées. Je connais la Swissbankers (Travelcashcard), mais il y a une troisième colonne qui mentionne simplement Travelcashcard. Pourriez-vous m’indiquer de quel émetteur il s’agit?

Anne Desjacques

Swissbankers propose en fait deux produits: la Swissbankers Travelcash et la Swissbankers Mastercard Prepaid. Les deux cartes sont proposées dans les gares CFF, les banques cantonales de Berne, de Fribourg, de Genève et du Jura ainsi que plusieurs caisses d’épargne régionales dans le canton de Vaud.

La rédaction

La compression fatale

A propos de notre test «10 VTT: des tout-terrain qui ne tiennent pas le choc» (5/18)

J’ai fait l’acquisition, au printemps 2012, d’un VTT de la marque Weehler. C’était un Falcon avec un cadre en aluminium, modèle de la gamme supérieure au modèle que vous avez testé. Après quelques sorties, je me suis élancé sur une piste de VTT bosselée, en descente, à une vitesse d’environ 60 km/h. Arrivé dans une compression, le cadre a cédé sous la pression. Je me suis retrouvé projeté du vélo qui s’est littéralement brisé en deux. Le genre de casse ressemble fortement à ce que vous décrivez dans votre article. Ce qui me fâche dans cette histoire, ce n’est pas la casse, mais la réponse de Weehler qui ne croyait pas à mon histoire: la marque a estimé que c’était une faute de pilotage et que j’avais heurté un obstacle. Dans ce cas, ma roue aurait été marquée, ce qui n’était pas le cas. Wheeler m’a alors rétorqué que je me serais retrouvé dans un autre état si ce que je leur expliquais s’était vraiment produit. Ils ont alors refusé de rentrer en matière sur une quelconque garantie ou un rabais sur un prochain vélo. Sans pour autant tirer de conclusion hâtive, cela montre que le défaut de fabrication n’est pas uniquement sur le modèle que vous avez testé...

Damien Bidlingmeyer

Ça frise le carton rouge...

A propos de notre article en ligne «Encore un carton jaune pour La Poste» sur [bonasavoir.ch](#)

Je me suis penché sur les conditions générales que l'on doit accepter pour l'usage des services en ligne de La Poste. Le chapitre 9 prévoit la possibilité à l'usager de refuser le transfert de ses données à des fins marketing non indispensables au traitement du service. Fort de ce texte, je me suis adressé au Service client de La Poste afin de limiter la transmission de mes données. Opération vaine, puisque La Poste refuse d'appliquer ses propres conditions générales: soit on accepte qu'elle traite nos données à sa guise, soit on ne peut plus utiliser ses services en ligne!

Micaël Germann

Un salaire pour lui tout seul

A propos de notre article «Charité bien ordonnée commence par soi-même» (4/18)

Vous signalez des chiffres pour trois voire quatre personnes. Ces montants représentent-ils le salaire global pour le nombre indiqué ou le salaire moyen de chaque membre?

Gilbert Bezençon

Les sommes mentionnées dans le deuxième tableau se rapportent au salaire moyen de chaque membre. Le nombre de personnes dans la direction est purement indicatif.

La rédaction

Coup de fil moins dououreux

A propos de notre article online «Grève de la SNCF: quid de mon billet de TGV?» sur [bonasavoir.ch](#)

Dans votre article sur les grèves SNCF, vous indiquez notamment le numéro des CFF. Veuillez noter que celui-ci a changé. C'est désormais le 0848 44 66 88 et il n'est désormais plus taxé à 1.19 fr. /minute mais à 0,08 fr. la minute

Frédéric Sposio



Post-scriptum

Mauvaise langue

Habiter et travailler dans un pays multilingue impose des contraintes. Parler la langue de l'autre ou la comprendre un peu est non seulement une nécessité, mais aussi une marque de respect et d'intérêt pour les différents groupes linguistiques qui composent la Suisse. Dans le journalisme, comme dans d'autres secteurs de la société, la règle tacite la plus courante est que chacun s'exprime dans sa langue – même si, il faut bien l'admettre, la tentation de s'égarer vers l'anglais est parfois la plus forte, d'un côté comme de l'autre!

Mais lorsque l'interlocuteur est un grand groupe implanté dans tout le pays ou, plus encore, un service de l'Etat, il en va tout autrement. Le rapport de force change. Là, il devient essentiel que la minorité linguistique puisse demander et obtenir des informations dans sa langue, sous peine de se retrouver mis à l'écart politiquement, économiquement et socialement. En 2012, par exemple, le *Matin Dimanche* révélait que les entreprises romandes ne remportaient que 11% des appels d'offres de la Confédération, en dépit d'un poids deux fois supérieur dans l'économie nationale. Sous la coupole, d'ailleurs, plusieurs politiciens romands ont déjà souligné le désintérêt que suscitent les interventions faites en français. Quant au consommateur, que doit-il faire lorsqu'une entreprise, pourtant active sur le marché de son bassin linguistique, s'obstine à lui répondre en allemand?

Lors de nos prises de contact, nous sommes aux premières loges pour observer l'attention que portent les grandes sociétés et les administrations à la minorité francophone. Si la majorité d'entre elles l'ont compris et s'attachent les services d'un porte-parole romand ou bilingue, d'autres ne jouent pas toujours le jeu et répondent en allemand, même quand elles ont plusieurs jours pour le faire. C'est notamment le cas des assureurs Concordia, Swica, Visana et Zurich, de l'autorité de surveillance des marchés financiers (Finma), et même, parfois, de Coop et ses quelque 200 succursales romandes. Bien sûr, cette attitude ne nous empêche pas de faire notre travail. Mais elle donne un indice sur leur volonté de contribuer, ou non, à la bonne entente confédérale.

Vincent Cherpillod

Ecrivez-nous

UN ARTICLE VOUS FAIT RÉAGIR?

Votre avis nous intéresse.

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

→ info@bonasavoir.ch

Une hypothèque Libor sans risque

Les banques n'ont aucun intérêt à proposer des hypothèques Libor. Leurs missions sont, en effet, bien inférieures à celles qu'elles peuvent espérer avec une hypothèque à taux fixe. Pourtant, le coût moyen d'un prêt Libor de 500 000 fr. durant dix ans (2007 à 2016) s'est monté à 84 500 fr., contre 148 000 fr. avec deux hypothèques à taux fixe

sur cinq ans, ce qui représente une économie de 63 500 fr.! Il vaut donc largement la peine – même dans le contexte actuel, légèrement à la hausse – de se poser des questions.

Grâce à notre «Alerte hypo», vous pouvez miser sur les hypothèques Libor, tout en gardant une partie (un tiers par exemple) d'hypothèques fixes. Car, pour anticiper le risque

d'une hausse subite (et alors transformer son Libor en taux fixe), il faut continuellement se tenir informé de l'évolution du marché monétaire. Notre programme enregistre le taux auquel vous souhaitez être alerté et vous envoie un courriel dès qu'il est atteint.

The screenshot shows the Bon à Savoir website interface. At the top, there's a navigation bar with links for 'Newsletter', 'Apps', 'Boutique', and 'Abonnements'. Below the header, a search bar and a 'Mon profil' button are visible. The main content area is titled 'Alerte hypo' and contains the following information:

- Informations de base:**
 - Taux Libor mi 23 juillet 2018: 0,8448 %
 - Marge interbancaire: 1,0000
 - Taux de l'hypothèque Libor du référentiel: 1,0200 %
(C'est le taux qui correspond à celui que nous déclarons avec nos deux partenaires.)
- Votre banque ou votre assurance:**
 - Banque Migros:
 - Taux fixe sur 5 ans: 1,0200 %
 - Taux fixe sur 10 ans: 1,0400 %

Les taux montent? Alerte!

Un outil indispensable pour les propriétaires qui misent sur les hypothèques Libor.

bonasavoir.ch →
Outils et Calculateurs

— Prochain numéro N° 10 | Dès le 3 octobre 2018 —

TONDEUSES À BARBE Un seul modèle décroche l'appréciation «très bon»

MOZZARELLA Du lait de vache dans des mozzarellas de bufflonne!

— 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



AGROLA

MAZOUT & PELLETS

Action cadeau



Choisissez vous-même votre cadeau!

Commandez votre mazout ou vos pellets jusqu'au 7.10.2018 sur agrola.ch, et choisissez votre cadeau, par ex. du vin, une carte cadeau, une tente et d'autres articles encore.
Offre non cumulable à d'autres actions. Davantage d'informations sur notre site Internet.

agrola.ch