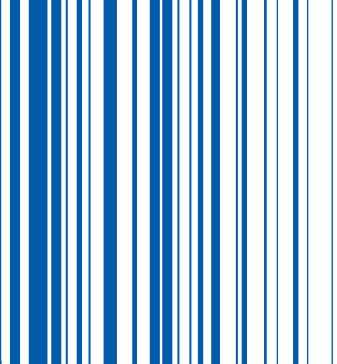


BON À SAVOIR



TESTS pages 8 et 10

Nos tests

- Laques pour cheveux
- Shampoings
- Adoucissants

Photo: place_f

JEUX DE SOCIÉTÉ

Notre sélection
pour Noël

6

TÉLÉPHONIE

Comparatif des
abos illimités

14

VIANDE

Que vaut le
«Bœuf II»?

15

PATINOIRES

Tour d'horizon
des sites romands

20

Laques et shampoings: des recettes qui frisent le code

Parfums de marque jusqu'à 71% moins cher!



Calvin Klein

Euphoria,
eau de parfum,
spray,
50 ml

39.95

60% de rabais

au lieu de 102.-*



Guess

Seductive,
eau de toilette,
spray,
50 ml

21.95

70% de rabais

au lieu de 73.90*



Davidoff

Cool Water Man,
eau de toilette,
spray,
75 ml

22.95

71% de rabais

au lieu de 80.-*



Police

To Be Man,
eau de toilette,
spray,
125 ml

19.95

57% de rabais

au lieu de 47.-*



Femme

	Prix Denner	Prix coutant	Rabais
Elizabeth Arden 5th Avenue, eau de parfum, spray, 75 ml	24.95	72.90*	65%
Hugo Boss Nuit, eau de parfum, spray, 50 ml	39.95	94.90*	57%
Bulgari Omnia Coral, eau de toilette, spray, 25 ml	32.25	56.90*	43%
Bulgari Omnia Crystalline, eau de toilette, spray, 40 ml	33.65	79.90*	57%
Chopard Wish, eau de parfum, spray, 30 ml	21.65	69.90*	69%
Dolce & Gabbana Dolce, eau de parfum, spray, 50 ml	49.95	112.-*	55%
Jean Paul Gaultier Donna, eau de toilette, spray, 50 ml	49.95	85.90*	41%
Givenchy Amarige, eau de toilette, spray, 30 ml	20.95	63.90*	67%
Kenzo Flower, eau de parfum, spray, 30 ml	28.35	81.-*	65%
Lancôme La vie est belle, eau de parfum, spray, 50 ml	59.95	104.-*	42%
Thierry Mugler Angel, eau de parfum, spray, 25 ml	49.95	94.-*	46%
Police To Be Woman, eau de parfum, spray, 125 ml	19.95	47.-*	57%
Nina Ricci Nina, eau de toilette, spray, 30 ml	26.85	48.90*	45%

Homme

	Prix Denner	Prix coutant	Rabais
Azzaro Homme, eau de toilette, spray, 100 ml	34.95	99.90*	65%
Bruno Banani Dangerous Man, eau de toilette, spray, 50 ml	19.45	38.90*	50%
Hugo Boss Bottled, eau de toilette, spray, 100 ml	46.45	99.90*	53%
Jean Paul Gaultier Le Mâle, eau de toilette, spray, 75 ml	39.95	79.90*	50%
Joop Homme, eau de toilette, spray, 75 ml	35.95	71.90*	50%
Estée Lauder Pleasures Men, eau de toilette, spray, 50 ml	34.75	55.90*	37%
Nikos Sculpture Homme, eau de toilette, spray, 100 ml	29.95	99.90*	70%
Paco Rabanne Black XS Man, eau de toilette, spray, 50 ml	37.65	62.90*	40%
Versace Man Eau Fraîche, eau de toilette, spray, 50 ml	39.95	76.90*	48%

*Comparaison concurrentielle

Prix relevés le 9 octobre 2015 chez Marionnaud, Import Parfumerie, Jelmoli, Globus et Manor.
Jusqu'à épuisement des stocks.

Un pour tous **DENNER**

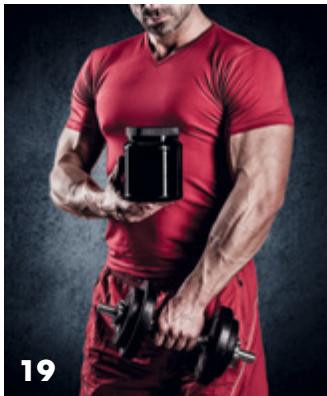
Sommaire



6



15



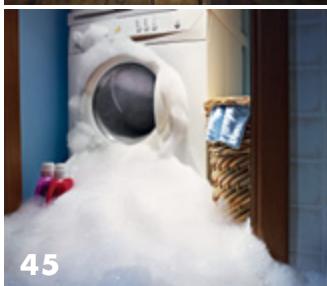
19



20



31



45

ENQUÊTES

- 6 Jeux de société**
Des cadeaux à glisser sous le sapin
- 7 Téléphonie**
La parade pour échapper à SuissePhone
- 13 Service public**
L'hécatombe des offices de poste
- 14 Mobiles**
Comparatif des abos illimités
- 15 Viande**
Que vaut le bœuf «Il»?
- 19 Nutrition**
L'assiette de l'athlète
- 20 Patinoires**
Tour d'horizon de l'offre romande
- 23 Diététique**
Quid de l'huile de foie de morue?
- 24 Bibliothèques**
Des bouquins à foison un peu partout
- 25 Pyramides alimentaires**
Des recommandations qui varient
- 27 Commerces**
Cadeaux et pièges de Noël
- 31 Gaspillage alimentaire**
Le point sur les invendus
- 34 Tromperie**
Des chaussettes qui puent
- 35 Supermarchés**
Migros et ses prix disparates
- 36 Droit des locataires**
Des infiltrations d'eau pesantes
- 40 Télésurveillance**
Une société sans compassion
- 41 Renseignements téléphoniques**
Ils sont chers et peu efficaces
- 43 Litige**
Une pièce payée deux fois
- 45 Electroménager**
Des appareils peu durables

RUBRIQUES RÉGULIÈRES

- 5,16,38 En bref**
- 12 De qui se moque-t-on? / Chapeau!**
- 33 Conseils juridiques**
- 38 Kiosque conso**
- 39 Le juge a dit**
- 42 Les tests des autres**
- 42 Vu pour vous**
- 46 Courrier des lecteurs**
- 47 Sur le web**

TESTS

- 8 Laques pour cheveux**
De la tenue sans risque



- 10 Shampoings**
Un seul flacon au top



- 28 Adoucissants**
C'est dur d'être inutiles...

EN UNE

- 8 Laques pour cheveux**
De la tenue sans risque



Impressum**Service abonnements**

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

Abonnement

11 numéros: 35.50 fr.
22 numéros: 66 fr.
Vente en kiosque: 4.50 fr.

Directrice, rédactrice en chef

Zeynep Ersan Berdoz

Rédacteur en chef adjoint

Yves-Noël Grin

Rédaction

Vincent Cherpillod

Loïc Delacour

Martine Dutruit

Chantal Guyon

Claire Houriet Rime

Sébastien Sautebin

Bernard Utz

Ont collaboré à ce numéro

Martin Bernard

Christian Chevrolet

Darko Cetkovic

José Crespo

Yves Demuth

Doris Favre

Markus Fehlmann

Fiami

Christophe Inaebnit

Sabine Rindlisbacher

Andreas Schildknecht

Dominique Schütz

Simon Tschopp

Marie Tschumi

Alexandra Uster

Julia Wyss

Mise en pages

Noémie Arrigo

Correction

Christiane Droz

Permanence juridique

021 310 18 20

Tous les jours de

9 h à 11 h et de 13 h à 15 h

Silvia Diaz

Kim Vallon

Barbara Venditti

Secrétariat de rédaction

Av. de la Rasude 2

CP 150, 1001 Lausanne

021 310 01 36

Tous les jours de 8 h à 18 h (17 h vendredi)

Fax 021 310 01 39

www.bonasavoir.ch

E-mail: info@bonasavoir.ch

Martine Blöchliger

Lidia Brandalise

Sylvie Exquis

Emilie Lehmann

Marketing

Armelle Colangelo

armelle.colangelo@bonasavoir.ch

Publicité

Ki Média S.à r.l.

CP 150, 1001 Lausanne

021 310 18 21

roger.grossmann@kimedia.ch

CP 75, 8024 Zurich

044 253 83 53

anzeigen@kimedia.ch

Imprimerie

Swissprinters AG,

4800 Zofingen

Editeur

Editions Plus S.à r.l.

CP 150, 1001 Lausanne

Lectorat

361 000 (MACH Basic 2015-2)

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

Editorial

Dénoncer la tromperie est un acte responsable



Martine Dutruit

«Dans les temps de tromperie généralisée, le seul fait de dire la vérité est un acte révolutionnaire», écrivait George Orwell dans *1984*. A l'en croire, *Bon à Savoir* serait révolutionnaire... puisqu'il n'y a pas un seul numéro dans lequel nous ne dénonçons pas des actes de tromperies, de gravité heureusement variable. Nous assumons sans complexe notre rôle, que nous qualifions de «responsable», et vous proposons, dans ce dernier numéro de l'année, un florilège de sournoiseries.

Voilà des années que SuissePhone a été prise la main sur le combiné, à fourguer des contrats de téléphone fixe à des personnes âgées en se faisant passer pour Swisscom. On aurait pu espérer une réaction de l'opérateur historique. On a surtout découvert sa propension à fermer les yeux, faute de bases légales (*lire page 7*).

Usant de méthodes tout aussi déloyales, une société envoie gratuitement des paires de chaussettes, mais gonfle les frais de livraison et multiplie les paquets. Certes, les montants en jeu sont faibles, mais il faut du cran pour tenir tête (*lire page 34*).

Et la ruse n'est pas le seul fait de petits malins: les grandes enseignes ne s'en privent pas. Ainsi, de la viande de vaches âgées est commercialisée dans les supermarchés sous le nom code «bœuf II». Certes, aucune prescription légale ne fixe la dénomination selon l'âge de l'animal, et les morceaux ainsi estampillés sont vendus moins cher. Mais, encore faut-il pouvoir faire ses achats en connaissance de cause et cette dénomination des plus sibyllines n'y contribue pas (*lire page 15*).

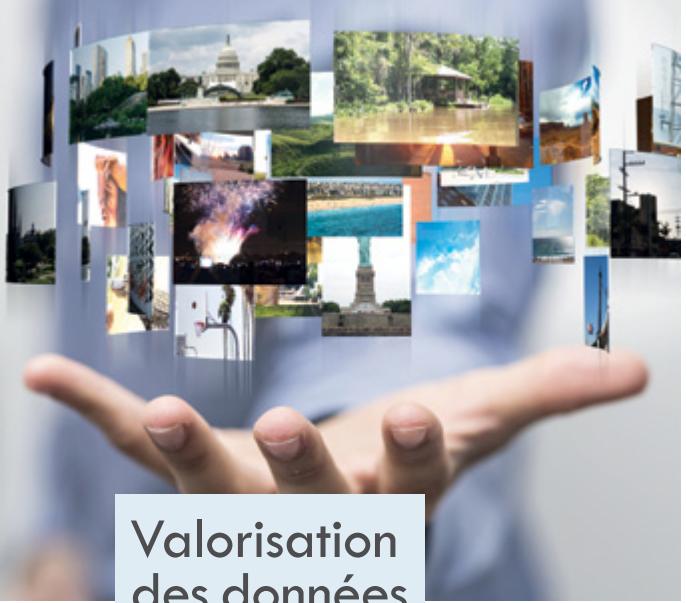
Pour terminer l'année en beauté

A l'heure où les vitrines se parent de leurs plus beaux atours, nos juristes rappellent enfin que la trêve de Noël ne doit pas voiler les bons réflexes du consommateur avisé (*lire page 27*). Et notre rédaction vous propose une sélection de jeux de société à déposer au pied du sapin, afin d'offrir à votre jeune entourage des moments de rires et de partage (*lire page 6*).

A très bientôt et joyeuses Fêtes à tous!

Zeynep Ersan Berdoz

Directrice, rédactrice en chef



Valorisation des données publiques

Les administrations publiques suisses collectent et conservent énormément de données statistiques, géographiques, environnementales, entre autres. Le projet de cyberadministration Open Government Data (OGD) souhaite promouvoir la publication et la consultation de ces données anonymisées par le grand public. Pour le Conseil fédéral, le bon fonctionnement d'une démocratie appelle, en effet, un accès aussi large et équitable que possible à l'information. Pour cela, un nouveau portail national sera mis en service dès ce mois de décembre. Plus d'informations sur opendata.admin.ch bu

T'ES SÛR QUE C'EST PAYPAL?

Le site de paiement en ligne est une source d'inspiration inépuisable pour les escrocs. Les victimes? Des vendeurs ou des acheteurs qui mettent en vente des articles sur des sites de petites annonces ou d'enchères. Les fraudeurs prennent alors contact avec eux par courriel pour les convaincre de faire la transaction par un service de paiement en ligne. C'est ensuite qu'ils utilisent de fausses adresses, telles que paypal@paypalonline.eu ou servicepaypal@paypalonline.fr pour les extorquer.

Entre les confirmations de paiement bidon et les demandes de cautions fallacieuses, leurs astuces sont nombreuses (*lire notre enquête online «Paie pas PayPal» du 26 novembre sur bonasavoir.ch*). A l'approche des Fêtes, soyez donc particulièrement vigilants. La plateforme fédérale scoci.ch donne des conseils avisés et permet de dénoncer les arnaques. yng

UNE BD POUR NAVIGUER EN TOUTE SÉCURITÉ

«Petites histoires d'internet» raconte les aventures de la famille Webster sur la toile. Cette collaboration de l'Office fédéral de la communication, des cantons et de Pro Juventute, vise à sensibiliser à une utilisation judicieuse et responsable des technologies de l'information et de la communication.

La bande dessinée illustre différents problèmes, tels que le sexting, le mobbing, la cyberaddiction, les ordinateurs insuffisamment protégés, les applications chères, les abonnements pièges ou encore les données qui mènent une vie propre sur la toile. Les différentes histoires peuvent être commandées gratuitement sous forme imprimée, mais sont également publiées sur thewebsters.ch.bu



Guerre CPT – Genolier: 300 patients en otage

L'assureur CPT/KPT est en guerre avec le groupe des cliniques Genolier. Il n'a pas reconduit la convention tarifaire qui le liait à ce dernier. Cette situation plonge ses assurés qui possèdent une complémentaire d'hospitalisation en demi-privé/privé, soit plus de 300 patients, dans une situation problématique. CPT évoque, en effet, ses conditions générales et souligne que, en cas d'absence de convention, il ne rembourse pas les coûts d'hospitalisation en privé et semi-privé.

Par courrier, l'assureur a proposé à ses clients de choisir d'autres hôpitaux. Et, pour ceux qui souhaitent malgré tout se rendre dans un établissement Genolier, d'opter pour la division commune et de recevoir en contrepartie un remboursement journalier de 200 fr. pour les assurés en demi-

privé ou de 250 fr. pour ceux en privé. Problème: l'un des buts premiers des coûteuses complémentaires d'hospitalisation est bien de pouvoir choisir la clinique où l'on sera admis. De surcroît, sur la forme, certains politiciens estiment que, en cas de modification de la liste des établissements reconnus, un assureur devrait en informer préalablement ses assurés, autrement que par internet, et leur offrir, le cas échéant, la possibilité de résilier leur contrat.

Selon la *Handelszeitung*, Genolier a saisi le Tribunal cantonal vaudois et la Finma d'une plainte. De son côté, CPT se juge diffamé. «Nous avons pris les mesures juridiques nécessaires contre Genolier et sommes prêts à en prendre d'autres», a déclaré Reto Egloff, patron de CPT. seb

NOËL: LA POSTE N'ATTEND PAS

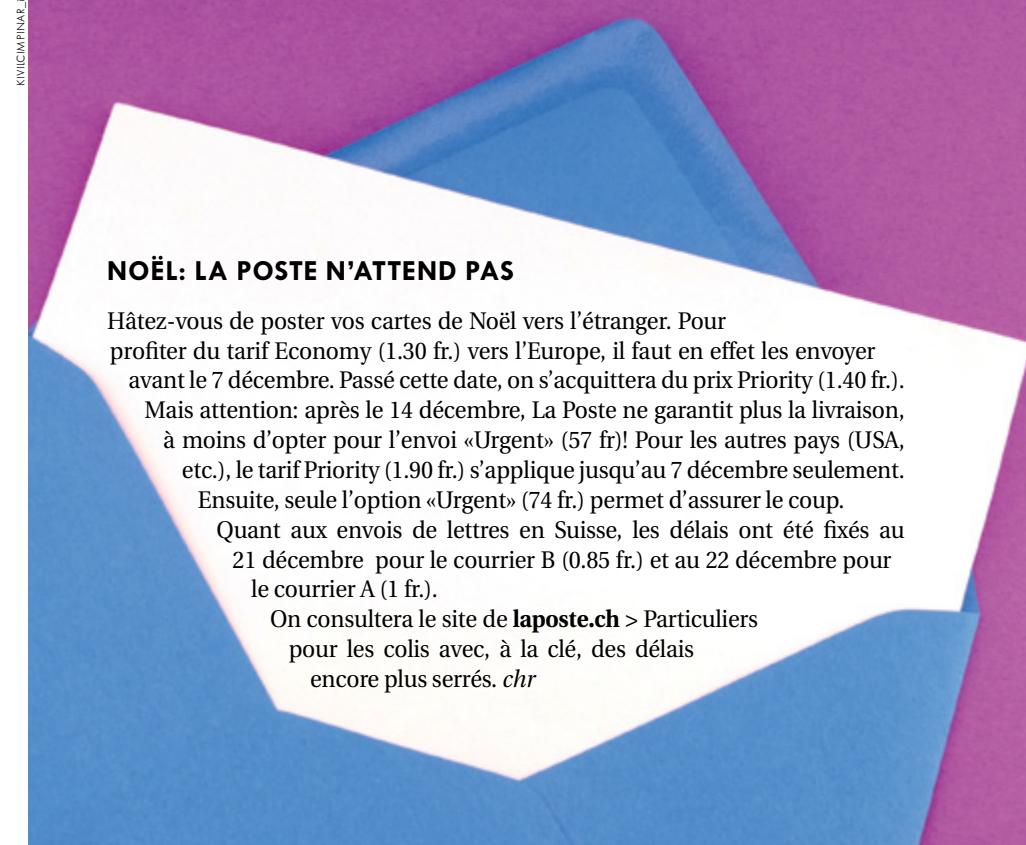
Hâtez-vous de poster vos cartes de Noël vers l'étranger. Pour profiter du tarif Economy (1.30 fr.) vers l'Europe, il faut en effet les envoyer avant le 7 décembre. Passé cette date, on s'acquittera du prix Priority (1.40 fr.).

Mais attention: après le 14 décembre, La Poste ne garantit plus la livraison, à moins d'opter pour l'envoi «Urgent» (57 fr)! Pour les autres pays (USA, etc.), le tarif Priority (1.90 fr.) s'applique jusqu'au 7 décembre seulement.

Ensuite, seule l'option «Urgent» (74 fr.) permet d'assurer le coup.

Quant aux envois de lettres en Suisse, les délais ont été fixés au 21 décembre pour le courrier B (0.85 fr.) et au 22 décembre pour le courrier A (1 fr.).

On consultera le site de laposte.ch > Particuliers pour les colis avec, à la clé, des délais encore plus serrés. chr



A toi de jouer!

JEUX DE SOCIÉTÉ Eteignez la télé, on sort les dés! Entre les trésors de l'île interdite et l'attaque d'un train au Far West, on ne s'ennuiera pas à Noël. *Claire Houriet Rime*

Le jeu de l'oie, c'est bien joli, mais ça ne fait marcher ni les neurones ni la fantaisie: au rayon des parties en famille ou entre amis, il y a mieux. Confrontés à la rude concurrence de la console vidéo, les éditeurs de jeux de plateau redoublent d'inventivité. «Certains font appel à l'imagination, d'autres à la réflexion; il faut parfois utiliser sans pitié ses pouvoirs contre ses voisins ou, alors, trouver une solution ensemble pour sauver un trésor», commente Pascal Siffert, directeur de La Bulle à Fribourg.

Notre sélection de coffrets est accessible pour les enfants de 8 à 10 ans, mais les adultes y trouveront aussi leur compte. Les règles sont faciles à comprendre et la durée des parties varie entre 30 et 45 minutes.

DIXIT: astuce et imaginaire

A quoi fait penser cette image? Tout l'art de ce jeu consiste à lancer des associations d'idées à partir d'une carte choisie, mais sans être trop convenu pour ne pas être démasqué. A chaque tour de jeu, on compare les trouvailles et on compte ses points. Des extensions existent pour les grandes tablées de douze et davantage.

→ Quatre joueurs au moins, dès 8 ans, Libellud, 39.90 fr.⁽¹⁾



Martine Duruit

LOONY QUEST: adresse et observation

Il faut une bonne dose d'observation pour recopier à main levée, le chemin qui serpente entre les obstacles et les bonus semés sur le plateau de jeu. Les plus jeunes dament ici parfois le pion à leurs ainés, car tous n'ont pas forcément le sens de l'espace. Une fois le sablier écoulé, on vérifie l'exactitude du dessin: qui a su éviter les monstres, qui a décroché un bonus?

→ Deux à cinq joueurs, dès 8 ans, Libellud, 36 fr.



ORIGIN: stratégie et esthétique

Où se sont installés les premiers humains? Comment se sont-ils répartis sur la planète? A chacun d'occuper progressivement les territoires disponibles en plaçant les figurines qui symbolisent les trois races. Il faut bien réfléchir pour évoluer, émigrer à temps sur le continent voisin et ressortir sain et sauf des éruptions et autres menaces naturelles. Les plus forts et les plus rapides prennent le pas sur les faibles: pas de sang versé, mais quelle efficacité pour réinventer une histoire connue!

→ Entre deux et quatre joueurs, dès 8 ans, Matagot, 47.50 fr.



COLT EXPRESS: audace et stratégie

Les passagers du train pour le Far West, embarquez! Mais attention aux desperados sans pitié qui guettent le convoi pour faire main basse sur le butin. Chacun planifie soigneusement une attaque qu'il doit appliquer à la lettre quand la partie commence. Le décor, en trois dimensions, ajoute du piment à la partie. Et les stratèges les plus avertis rendront les armes s'ils ne sont pas montés à temps dans le bon wagon pour dérober la mallette aux 1000 dollars. A moins qu'un coup de poing ne les propulse deux voitures plus loin pendant que le convoi traverse un tunnel.

→ Entre deux et six joueurs dès 10 ans, idéalement trois et davantage, Ludonaute, 44.80 fr.



KING OF TOKYO: les monstres au pouvoir

Les ados raffolent de ce combat de monstres pour s'emparer, sur le mode du jeu de yatsé, de la métropole japonaise. La lutte est impitoyable; pour survivre, il faut gagner des pouvoirs et distribuer des baffes. Le vainqueur doit arriver à 20 points de victoire ou éliminer ses adversaires. Quand on a commencé, difficile de s'arrêter!

→ Entre deux et six joueurs dès 8 ans, Iello, 43.90 fr.

L'ÎLE INTERDITE: ensemble contre les éléments

Pas de danger pour les mauvais joueurs: sur l'île interdite, tout le monde perd ou tout le monde gagne. L'équipe doit être soudée dans la lutte contre les éléments menaçant d'inonder les quatre trésors archéologiques qui lui ont été confiés. Il faut réfléchir, se concerter, faire des échanges avant la montée des flots. Les plus expérimentés choisiront le degré de difficulté maximum: attention, les chances d'arriver ensemble à l'héliport pour en sortir indemnes deviennent toujours plus minces!

→ Entre deux et quatre joueurs dès 10 ans, Cocktail Games, 39.90 fr.



⁽¹⁾ Les prix sont indicatifs.

Sortir des griffes de SuissePhone

TÉLÉPHONIE SuissePhone continue d'ignorer les doléances d'anciens clients de Swisscom induits en erreur. Le piège se referme alors sur eux. Il existe toutefois une faille. *Christian Chevrolet*

Depuis plusieurs années, la société SuissePhone induit des personnes âgées en erreur, en jouant sur la ressemblance acoustique de son nom avec celui de Swisscom. Elle leur arrache ainsi un contrat de téléphonie, alors qu'ils sont persuadés qu'il ne s'agit que de l'amélioration des prestations de Swisscom. Depuis notre récent article (*SuissePhone, le retour! – BAS 10/2015*) et l'enregistrement mis à disposition sur notre site démontrant la façon de faire des courtiers, des dizaines de témoignages nous sont parvenus, racontant tous la même histoire.

Parmi eux, celui, poignant, de Yolande (*nom d'emprunt*), 90 ans, qui n'est pas de langue française et présente des difficultés d'audition. Une de ses amies, qui nous a transmis son dossier, a même fait parvenir un certificat médical à SuissePhone pour attester qu'elle a bel et bien cru entendre Swisscom lors de l'entretien téléphonique: «Cette affaire lui gâche ses jours et ses nuits, car elle se fait du souci. Elle se sent trahie par des méthodes qu'elle n'imaginait pas exister. Elle ne sait plus quoi faire pour bien faire.»*

Qu'importe, SuissePhone joue la carte de l'intransigeance: non, elle ne résiliera rien et le fait savoir, comme à presque tous nos autres lecteurs, par des courriers bourrés de fautes de français, sans tenir compte du contenu des demandes. Elle sait y avoir tout avantage, car, pour récupérer les clients qui en expriment le souhait, Swisscom dit s'en tenir strictement à la loi, et donc ne pouvoir le faire sans avoir une demande de commutation de l'opérateur indésiré ou, du moins, une confirmation écrite de la résiliation du contrat. Donc impossible de se départir de SuissePhone sans son bon vouloir... Mais, à l'inverse, «le législateur a stipulé que le contrat téléphonique conclu avec le client ne doit pas être joint au mandat de commutation», rappelle Swisscom. Autrement dit: il suffit que SuissePhone demande de prendre la main pour qu'on lui l'accorde... Corneille n'est pas loin!



Conseils

Ne pas se laisser intimider

Quand les CGV ont-elles été modifiées? SuissePhone n'a pas daigné répondre à cette question. Mais nous sommes en possession d'un contrat entré en vigueur en septembre 2015 qui intègre encore l'ancienne version, avec le fameux article 5 mal traduit. Il en va donc vraisemblablement de même pour tous les dossiers antérieurs. Il faut alors utiliser, sans gêne, cette faille pour tenter d'obtenir raison.

Attention toutefois: SuissePhone, qui n'en est pas à une tentative de confusion près, tente de récupérer le morceau en envoyant parfois, à ceux qui font une telle demande, les nouvelles CGV, prétextant que les autres ne concernent pas leur contrat. Ne l'écoutez pas: ce sont les conditions que vous avez reçues qui font foi, un point c'est tout!

LE PIÈGE SE REFERME

Pour refermer le piège, il suffit à SuissePhone de jouer à la têtue et de refuser d'entrer en matière en prétextant son bon droit. Pourtant, l'enregistrement que nous avons mis en ligne en octobre dernier ainsi que de nombreux autres qui nous sont parvenus depuis, le prouvent: sa procédure TPV (contrat par téléphone) est plus que contestable et aurait peu de chance d'être confirmée par un tribunal. Mais voilà: personne encore n'est allée jusque-là et, en attendant, SuissePhone est libre de ses mouvements.

Tout petit pas dans la bonne direction: le Seco a obtenu, le 28 avril 2015, que les courtiers s'annoncent désormais régulièrement «SuissePhone Communication». Ce n'est pas grand-chose et, pourtant, nous avons des enregistrements qui prouvent que ce n'est pas toujours le cas. Interpellé à ce sujet, le Seco laisse entendre qu'il pourrait revenir à la charge. Espérons, mais le temps presse et, en attendant, il profite aux malins, pas aux consommateurs.

LA FAILLE

Il y a pourtant une faille, due aux faiblesses linguistiques de la société. Ses conditions générales de vente (CGV) ont été mal traduites en français*. L'article 5 stipule: «Le contrat prend effet avec l'acceptation écrite de celui-ci et sa confirmation écrite par SuissePhone.» Lecture possible: il n'est valable que s'il a été confirmé par le client, ce qui n'est jamais le cas, puis par l'opérateur. Nous avons reçu récemment des dossiers démontrant que SuissePhone avait réalisé ce problème et qu'elle a concédé la résiliation. Elle s'est, en revanche, empressée de modifier cette phrase (*lire encadré*) mais peu importe: tous ceux qui ont reçu cette version peuvent l'invoquer pour exiger que leur ligne soit de nouveau commutée sur Swisscom. A cette fin, nous avons mis sur notre site une nouvelle lettre type pour la demander*.

* **BONUS WEB** Dossier complet – échange de courriers avec Yolande, CGV, lettre type, etc. – sur bonasavoir.ch

Coiffure sculptée, poumons préservés

LAQUES POUR CHEVEUX La plupart des produits testés sont moins problématiques pour les poumons que par le passé. *Alexandra Uster / cg*

Les laques pour cheveux doivent garantir une bonne tenue tout au long de la journée, qu'il pleuve, qu'il vente ou que l'air soit humide. Les gouttelettes pulvérisées doivent encore être suffisamment fines pour ne pas alourdir la chevelure, mais pas trop au risque de s'infiltrer dans les bronches. Atteindre cette alchimie parfaite n'est toutefois pas aisée.

Alors, que valent vraiment les produits actuels? Pour le savoir, nous en avons confié douze parmi les plus vendus en Suisse au Laboratoire SGS Institut Fresenius à Tannusstein (D) et à l'entreprise IBR Zerstäubungstechnik (D) spécialisée dans la pulvérisation qui ont notamment évalué s'ils fixaient

bien les cheveux et s'ils dégagiaient, ou non, des particules fines (*lire encadré*).

Verdict: seuls les bombes des marques Lidl et Syoss sont jugées «très bon». Toutes les deux maintiennent la coiffure bien en place. En outre, elles ne contiennent que peu de particules fines et ne renferment aucune substance allergène. La laque Ombia vendue chez Aldi se hisse sur la troisième marche du podium et rate de peu la mention «très bien». En effet, elle maintient correctement la chevelure, mais forme un nombre de microgouttelettes de moins de 10 micromètres au-dessus de la moyenne lorsqu'on la pulvérise.

PARTICULES FINES DANGEREUSES POUR LES BRONCHES

Tandis que les particules de plus de 30 micromètres restent dans le nez et la gorge, les plus fines peuvent s'infiltrer dans les bronches. Plus rarement, elles peuvent aussi endommager les poumons selon un rapport de l'Institut de recherche pour la médecine du travail de Bochum (D). Celui-ci décrit d'ailleurs le cas d'une coiffeuse de 32 ans qui a développé une toux et un essoufflement à force d'utiliser de tels sprays.

En l'occurrence, c'est la laque Beauté Suisse vendue chez Landi qui présentait la plus forte concentration de microgouttelettes. Le laboratoire en a également retrou-



vé en quantité importante dans le produit *Beldam* de Qualité & Prix de Coop. Interpellés, les deux fabricants remettent en cause la méthode de mesure employée par le laboratoire.

Sur ce critère, la laque I am de Migros était la meilleure élève du lot. Celles de Syoss, Studio Line et de Nivea ont également obtenu une



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	CIEN	SYOSS	OMBIA	I AM	TAFT
Désignation	Hairspray Extra Strong	Laque Max Hold	Laque fixation parfaite	Hairspray Ultra Strong	Laque Ultra Strong
Acheté chez	Lidl	Coop ⁽⁴⁾	Aldi	Migros	Coop ^(4, 5, 6, 7)
Prix payé	3.45 fr. 0.86 fr.	8.30 fr. 2.08 fr.	3.45 fr. 0.86 fr.	3.80 fr. 1.52 fr.	4.50 fr. 1.80 fr.
Prix pour 100 ml	1. Tenue des cheveux 2. Infiltration dans les poumons	70% ⁽¹⁾ 30% ⁽¹⁾	5.9 5.0	5.6 5.4	5.2 5.5
Points retirés	—	—	—	—	—
3. Substances allergènes ⁽²⁾	—	—	—	—	—
Déclaration incorrecte ⁽³⁾	—	—	—	—	—

NOTE FINALE ET APPRÉCIATION



MARQUE	CIEN	SYOSS	OMBIA	I AM	TAFT
Désignation	Hairspray Extra Strong	Laque Max Hold	Laque fixation parfaite	Hairspray Ultra Strong	Laque Ultra Strong
Acheté chez	Lidl	Coop ⁽⁴⁾	Aldi	Migros	Coop ^(4, 5, 6, 7)
Prix payé	3.45 fr. 0.86 fr.	8.30 fr. 2.08 fr.	3.45 fr. 0.86 fr.	3.80 fr. 1.52 fr.	4.50 fr. 1.80 fr.
Prix pour 100 ml	1. Tenue des cheveux 2. Infiltration dans les poumons	70% ⁽¹⁾ 30% ⁽¹⁾	5.9 5.0	5.6 5.4	5.2 5.5
Points retirés	—	—	—	—	—
3. Substances allergènes ⁽²⁾	—	—	—	—	—
Déclaration incorrecte ⁽³⁾	—	—	—	—	—

Si la note est identique, classement selon le prix.
Egalement disponible chez: ⁽⁴⁾ Manor, Migros et Droguerie Müller; ⁽⁵⁾ Denner; ⁽⁶⁾ Spar; ⁽⁷⁾ Volg; ⁽⁸⁾ Globus.

⁽¹⁾ Pondération pour la note finale.

⁽²⁾ 0.1 point retiré pour 100 mg/kg de substance faiblement allergène retrouvée.



bonne note sur ce point. Toutefois, Fabian Putzing de la Ligue suisse contre le cancer recommande aux personnes qui ont les voies respiratoires fragiles de ne pas utiliser de tels produits ou de le faire uniquement dans une pièce bien ventilée.

Le laboratoire a également décelé la présence de substances faiblement allergènes dans les articles

de Nivea, de Studio Line, et d'Elnett. Nous les avons dévalués lorsque les quantités trouvées dépassaient 100 mg/kg. Enfin, la laque vendue chez Landi contenait deux composés de ce genre, du limonène et du linalol, qui n'étaient pas même déclarés sur l'emballage. Raison pour laquelle nous l'avons pénalisée de 0.5 point.

En détail

Les critères du test

Nous avons confié douze laques au Laboratoire SGS Institut Fresenius à Taunusstein (D) qui les a évaluées selon les critères suivants.

1. Tenue des cheveux: 70%

Les sprays résistent-ils aux intempéries et aux situations du quotidien? Les spécialistes ont simulé des personnes qui hochent la tête, se passent la main dans les cheveux ou doivent rentrer à la maison sous la pluie. Ils ont ensuite mesuré le changement de la longueur des boucles durant un laps de temps préalablement défini. Moins leur forme et leur longueur varient, meilleur est le produit.

2. Infiltration dans les poumons: 30%

Les spécialistes ont évalué la finesse des gouttelettes pulvérisées à une distance de 15 cm.

3. Substances allergènes

Les fabricants doivent mentionner la présence de substances potentiellement allergènes lorsque leur concentration dépasse 10 mg/kg. Elles sont divisées en quatre catégories, les classes A et B regroupant les plus allergènes.

A noter que le laboratoire s'est également penché sur les conservateurs. Utilisés pour protéger les cosmétiques des moisissures et des bactéries, bon nombre d'entre eux sont considérés comme problématiques pour la santé. Les experts n'en ont pas décelé dans les douze produits analysés.



NIVEA	BELLENA	QUALITÉ & PRIX	QUALITÉ & PRIX	STUDIO LINE	ELNETT	BEAUTÉ SUISSE
Spray coiffant Ultra Strong	Hairspray Extra Strong	Hairspray Well Extra Strong	Hairspray Beldam Ultra Strong	Invisi Fix Fixation ultraforte	Laque Fixation ultraforte	Laque Ultraforte
Coop ^{4, 5, 6, 7} 4.75 fr. 1.90 fr.	Migros 2.60 fr. 0.87 fr.	Coop 4.25 fr. 1.42 fr.	Coop 5.50 fr. 1.83 fr.	Coop ^{4, 6, 8} 5.10 fr. 2.04 fr.	Coop ^{4, 6, 8} 6.50 fr. 2.17 fr.	Landi 3 fr. 1 fr.
5.4	5.0	4.7	4.7	4.2	4.2	4.9
5.3	4.6	5.1	3.9	5.4	4.5	3.7
0.2	—	—	—	0.3	0.1	—
—	—	—	—	—	—	0.5
5.2 ⊕⊕	4.9 ⊕⊕	4.8 ⊕⊕	4.5 ⊕	4.3 ⊕	4.2 ⊕	4.0 ⊕

Dominique Schürz

^{3} 0.5 point retiré par substance aromatique retrouvée et non déclarée sur l'emballage.

Test réalisé en partenariat avec K-Tipp.

Brillants, mais pas au poil!

SHAMPOINGS La plupart des produits testés font l'affaire pour des cheveux normaux. Certains contiennent toutefois des substances problématiques. *Julia Wyss / ld*

Lisses, bouclés, colorés ou naturels, il existe des shampoings pour toutes les chevelures, ou presque. Mais certains cheveux n'ont pas forcément besoin de soins spécifiques. Que valent, dès lors, les produits classiques destinés à un usage fréquent? Pour le savoir, nous avons testé onze d'entre eux.

Les résultats de l'expertise menée en laboratoire sont globalement bons. Les shampoings, dont les prix varient de 0.26 fr. à 5 fr. les 100 ml, se sont montrés particulièrement performants sur le critère

de la brillance, mais également sur l'aptitude au peignage.

Un seul, toutefois, reçoit l'appréciation globale «très bon». Le I am Daily Care de Migros a remporté le test d'application avec une note de 5.8. Et c'est le seul produit, avec le Belherbal Soins Amande, qui ne contenait aucune substance problématique dans sa composition. Le Cien jour à jour de Lidl, de loin le moins cher du panel, obtient la deuxième place avec un seul parfum faiblement allergène détecté.

FORTE DÉDUCTION POUR L'ORÉAL

A l'autre extrémité du tableau, on retrouve trois flacons qui ont éprouvé de l'appréciation «satisfaisant» seulement: *Fraîcheur vivifiante* de Timotei, *Shampooing usage fréquent au millet* de Weleda et *Eltival Multivitamin* de L'Oréal. Pour ce dernier, le test d'application s'est très bien passé, mais pas l'analyse

approfondie des ingrédients. Le laboratoire a décelé des parabènes, des muscs polycycliques ainsi que sept parfums faiblement allergènes, ce qui lui a valu la déduction la plus importante du comparatif (1.4 point). La sanction s'est élevée à 1.1 point pour le Timotei et à 0.7 point pour le Weleda.

Par le passé, d'autres analyses en laboratoire avaient pointé du doigt la composition peu reluisante des shampoings. Le magazine allemand *Öko-Test* avait ainsi trouvé des muscs polycycliques dans quatre des vingt-cinq flacons examinés. Et huit contenaient des parfums susceptibles de provoquer des allergies.

LOIS RESPECTÉES

En réaction à nos résultats, les marques arguent que les ingrédients utilisés ne transgressent pas les lois et sont correctement déclarés. Guhl Ikebana écrit que les parabènes de sa recette rendent

l'utilisation plus sûre en empêchant une contamination microbiologique. Selon Beiersdorf, qui fabrique les produits Nivea, les parfums sont ajoutés sporadiquement et de manière contrôlée. L'échantillon testé contenait pourtant de l'isoeugénol, une substance fortement allergène. De son côté, Unilever déclare avoir révu la composition du Timotei. Qui ne renferme plus de thiazolinone.

HUILES ESSENTIELLES

ALLERGÈNES

Au rayon des cosmétiques naturels, les shampoings de Weleda et de Coop Naturaline contenaient, eux aussi, des parfums allergènes. Les deux protagonistes rétorquent qu'il s'agit de constituants naturels des huiles essentielles. Weleda ajoute que la concentration de ces substances dépend du moment de la récolte, de la zone de culture et du climat. Par conséquent, la teneur ne peut pas être contrôlée avec précision.



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

Prix pour 100 ml

1. Test d'application

- Aptitude au peignage à l'état humide 50%⁽¹⁾
- Brillance des cheveux 50%⁽¹⁾

2. Déduction pour:

- Parabènes⁽²⁾
- Thiazolinones⁽³⁾
- Muscs polycycliques⁽³⁾
- Parfums faiblement allergènes⁽⁴⁾
- Parfums fortement allergènes⁽⁵⁾

NOTE FINALE ET APPRÉCIATION



I AM	CIEN	GARNIER	NIVEA	GUHL	SCHAUMA
Daily Care	Shampooing jour à jour	Fructis Force & Vitality	Classic Care	Samt Pflege	Frucht & Vitamin Shampoo
Migros	Lidl	Spar ⁽⁶⁾	Coop ^(7, 8, 9, 10, 11)	Drogerie Müller ⁽¹³⁾	Denner ^(7, 12)
2.55 fr.	1.29 fr.	4.30 fr.	3.25 fr.	6.90 fr.	3.95 fr.
1 fr.	0.26 fr.	1.43 fr.	1.30 fr.	3.45 fr.	0.99 fr.
5.5	5.0	5.0	5.0	6.0	5.0
6.0	6.0	5.5	6.0	4.5	5.0
—	—	—	—	0.2	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	0.1	0.1	—	0.1	0.1
—	—	—	0.5	—	—
5.8	5.4	5.2	5.0	5.0	4.9
+	+	+	+	+	+

Si la note est identique, classement selon le prix.
⁽¹⁾ 0.5 pt de déduction par parfum.

⁽¹⁾ Pondération pour la note intermédiaire.

⁽²⁾ En cas de présence: 0.2 pt de déduction.

⁽³⁾ En cas de présence: 0.5 pt de déduction;

Egalement disponible chez: ⁽⁶⁾ Coop; ⁽⁷⁾ Drogerie Müller; ⁽⁸⁾ Manor; ⁽⁹⁾ Migros; ⁽¹⁰⁾ Sun Store; ⁽¹¹⁾ Volg; ⁽¹²⁾ Lidl; ⁽¹³⁾ Drogueries.



Konstantin Yegorov / L

Du cinnamal, jugé fortement allergisant, a néanmoins été trouvé dans le flacon de Weleda. Or, selon les documents du produit, ce dernier n'en renferme pas. La teneur, il est vrai, se situe bien en deçà de la limite de déclaration exigée par la directive sur les cosmétiques de l'Union européenne. Notons, finalement, que nous

avions initialement retenu le Adriana Shampoo Classic de Aldi. Mais, comme la gamme a été remaniée et qu'il a disparu des étals, nous l'avons écarté de notre tableau. Le laboratoire n'y avait trouvé aucun composé problématique. Mais son efficacité moyenne, lors du test d'application, lui avait valu l'appréciation finale «satisfaisant».



BELHERBAL	NATURALINE	TIMOTEI	L'ORÉAL	WELEDA
Soins Amande	Lemon Grass Protéines de blé	Fraîcheur Vivifiante	Elvital Multivitamin	Shampooing usage fréquent au millet
Migros 3.85 fr. 1.54 fr.	Coop 4.95 fr. 2.48 fr.	Denner (6, 7, 10, 11) 2.95 fr. 0.98 fr.	Droguerie Müller 3.50 fr. 1.40 fr.	Coop (8, 13) 9.50 fr. 5 fr.
4.5 5.0	5.0	4.5	5.5	4.5
—	—	—	0.2	—
—	—	0.5	—	—
—	—	—	0.5	—
—	0.2	0.6	0.7	0.2
—	—	—	—	0.5
4.8	4.8	4.2	4.1	4.1
(++)	(++)	(+)	(+)	(+)

⁽⁴⁾ 0.1 pt de déduction par parfum dépassant les 100 mg/kg;

Test réalisé en partenariat avec saldo.

Pratique

Quelques conseils pour sa chevelure

- En lavant régulièrement ses cheveux, on enlève le sébum, la sueur, les pellicules, la saleté, la poussière, les odeurs ainsi que les résidus de soins capillaires.
- Avant le lavage, passez un peigne, puis mouillez complètement les cheveux à l'eau tiède.
- N'utilisez pas trop de shampoing. Selon la longueur des cheveux, la quantité peut varier de la taille d'une noisette à celle d'une noix.
- Rincez abondamment avec de l'eau. Les résidus de shampoing peuvent favoriser des démangeaisons, des brûlures ou promouvoir la formation de pellicules.
- Pressez les cheveux doucement avec une serviette. Un frottement violent risque de les endommager.
- Ni la brosse ni le peigne ne doivent contenir des bords tranchants. Nettoyez-les régulièrement avec du shampoing. Sinon, vous risquez d'étendre de vieilles graisses rances sur la chevelure propre.
- La chaleur rend les cheveux cassant. Il est préférable de les laisser sécher à l'air ambiant. Si le temps manque, utilisez un foehn à basse température. Maintenez ce dernier à une distance d'au moins 15 cm.

En détail

Les critères du test

Douze shampoings pour cheveux normaux ont été envoyés à deux laboratoires certifiés. Les critères suivants ont été analysés.

1. Test d'application

→ **Aptitude au peignage à l'état humide (50%)**: les cheveux se démèlent-ils bien après le lavage? Pour le savoir, le laboratoire a déterminé, à l'aide d'une machine à traction et des mèches de cheveux naturels, la force nécessaire au peignage avant et après l'utilisation du produit. Vingt-cinq mesures ont été effectuées par shampoing.

→ **Brillance des cheveux (50%)**: lors de cette évaluation, des mèches de cheveux naturels ont été graissées, lavées deux fois avec le shampoing, puis séchées durant une nuit. Trois experts ont ensuite mesuré leur brillance dans un caisson lumineux. Chaque produit a été testé à 18 reprises.

2. Déductions

Les conservateurs comme les **parabènes** ou les **thiazolinones** sont utilisés par les fabricants pour protéger les cosmétiques contre les moisissures et les attaques bactériennes. On soupçonne les premiers de dérégler l'activité hormonale, tandis que les seconds peuvent provoquer des allergies.

Musc polycycliques et cashmeran: ces substances permettent de parfumer artificiellement les cosmétiques. D'un point de vue sanitaire, elles sont problématiques, car elles s'accumulent dans les tissus graisseux et se décomposent difficilement dans l'environnement.

Parfums allergènes: 26 parfums pouvant provoquer des allergies doivent être déclarés lorsque leur teneur dépasse 100 mg/kg. Les «fortement allergènes» sont regroupés dans les catégories A et B et les «faiblement allergènes» dans les classes C et D.

CHAPEAU!**OSKAR EST BIEN «THE BEST»**

Le robot de cuisine Oskar the Best est fabriqué par l'entreprise Prodemo SA à Fleurier (NE). Si sa production locale est un atout, l'efficacité de son Service après-vente n'est pas en reste. Une lectrice a tenu de partager son heureuse expérience. Il y a deux ans, elle a hérité d'un robot ménager Oskar qui avait été acheté en 2005. Constatant qu'il ne fonctionne plus, elle contacte l'entreprise qui lui propose d'envoyer l'article pour un devis gratuit. «Prodemo m'a gentiment appelé pour m'expliquer que le couvercle avait été utilisé avec le mauvais pousoir. Comme je n'étais pas sûre de posséder la bonne pièce, le fabricant me l'a envoyée gratuitement. Seulement 15 fr. ont été facturés pour la main-d'œuvre. Même les frais postaux étaient plus élevés!» Voilà une pratique commerçante qui pourrait inspirer d'autres marques. *ld*

Publicité

DE QUI SE MOQUE-T-ON?**DISQUES DE FREIN RESSUSCITÉS**

Doit-on dire amen à son garagiste? La mésaventure d'une lectrice valaisanne permet d'en douter. L'expertise de son véhicule approchant, elle se rend au Garage Emil Frey de Sion pour une estimation des frais à prévoir. Après inspection du véhicule, il lui adresse un devis de 1000 fr. comprenant principalement le changement des plaquettes et des disques de freins. Etonnée, la cliente explique que ces éléments avaient été changés six mois plus tôt chez un autre concessionnaire. On lui explique alors que les plaquettes peuvent encore passer l'expertise en l'état, mais pas les disques qui sont complètement rouillés.

Elle contacte donc le premier garage qui répond que, pour enlever la rouille, il suffit de rouler et de freiner! En effet, la voiture n'avait pas été utilisée pendant six semaines de vacances. Au final, seul un nettoyage du moteur a été effectué et les experts du Service des automobiles n'ont rien trouvé à redire aux freins!

Emil Frey explique que le devis de 1000 fr. concernait toutes les préparations nécessaires à l'expertise et pas seulement le changement

des plaquettes et des disques de freins. Il ajoute que ces derniers devaient être changés pour des raisons de sécurité, selon l'examen du véhicule. Cette expérience malheureuse montre qu'il est toujours intéressant de frapper à plusieurs portes. Et de voir si les violons des garagistes sont bien accordés...

IRRÉPARABLE.. OU PRESQUE

Le couple Lemonnier de Conthey (VS) souhaitait faire réparer son four combiné Steam Plus de Panasonic en raison de fuites d'eau lors des cuisssons vapeur. Le vendeur de Media Markt a donc envoyé l'appareil au Panasonic Service Center de Bachmann Mobile Kommunikation AG à Stans. Réponse: le four n'est pas réparable mais peut être échangé pour 580.60 fr. (prix neuf: 799 fr.). Surpris, notre couple a alors tenté sa chance auprès de l'atelier de réparation La Bonne Combine, à Prilly (VD). Bien lui en a pris, puisque le four a été remis en marche pour une centaine de francs! Bachmann explique que l'appareil contrôlé n'était plus étanche, et que, selon ses normes internes, une réparation appropriée n'était pas possible. *ld*

La céréale précieuse.



Le PurEpeautre – une graine suisse authentique

Laissez la fantaisie entrer dans votre fournil avec PurEpeautre!

Le nouveau livre de cuisine «Créations du four» nous propose des recettes pour concocter des plats sains et savoureux. Illustré par des images alléchantes, les recettes nous mettent l'eau à la bouche bien avant d'enfiler le tablier.

Amuse-bouches, pains, tartes ou desserts, aucune limite ne s'impose à l'utilisation de cette céréale ancestrale suisse au goût unique et incomparable. Commandez maintenant: 034 409 37 38

purepeautre.ch

L'hécatombe des offices de poste

SERVICE PUBLIC La Poste a fermé 1799 bureaux en quinze ans, soit plus de la moitié de ses adresses en Suisse. Etat des lieux dans les cantons romands.

Claire Houriet Rime / yd

Il est révolu, le temps où l'office de poste trônaient au centre du village. Le géant jaune a entamé sa mue en 2001 et, depuis, bon nombre de guichets ont définitivement fermé. Pour mesurer l'étenue des dégâts par canton, il faut se baser sur les chiffres de l'Association suisse des collectionneurs de cachets postaux. Car l'ex-régie fédérale n'indique que les chiffres nationaux sur son site.

DES AGENCE AUX PRESTATIONS RÉDUITES

En Suisse romande, les cantons de Fribourg, Vaud, du Valais et du Jura ainsi que du Jura bernois sont les davantage touchés, avec plus de la moitié de bureaux fermés. Neuchâtel est juste au-dessous de ce seuil (49%), alors que, à Genève, seul le quart des offices a été touché.

En compensation, La Poste a ouvert 244 agences avec des prestations réduites dans des kiosques, des boulangeries ou des magasins d'alimentation. Dans ces dépôts, on peut affranchir lettres et pa-

quets ou retirer de l'argent, mais pas faire des paiements en espèces notamment.

Cette évolution ne laisse pas les élus insensibles. Dans un courrier à la Commission fédérale de la poste, PostCom, la Conférence des directeurs d'économie publique exige, pour chaque canton, des chiffres précis sur l'accessibilité des locaux postaux. Selon l'ordonnance fédérale, 90% au moins de la population devrait pouvoir s'y rendre en moins de 20 minutes, que ce soit à pied ou en transports publics. Trente minutes sont tolérées pour les ménages desservis par le service à domicile. Cet objectif s'applique toutefois à la Suisse entière et n'empêche pas, pour autant, que le quart des habitants d'un canton soient mal desservis!

DEVANT LE FAIT ACCOMPLI

A Berne, des parlementaires se sont également insurgés contre la politique de l'ancienne régie fédérale. Deux interventions, largement soutenues par l'hémicycle, ont



plaidé pour davantage de transparence. «Les communes sont trop souvent placées devant le fait accompli», fait valoir l'ex-conseiller national Eric Voruz (PS/VD).

«La Poste pratique la tactique du salami», renchérit son collègue Christian Lohr (PDC/TG). «Dans un premier temps, on réduit massivement les heures d'ouverture des bureaux pour justifier ensuite, faute de clientèle et de chiffre d'affaires, leur fermeture.» Les chiffres publiés par PostCom vont dans le même sens: de nombreux petits offices n'ouvrant que quelques heures par jour ont effectivement disparu, et La Poste poursuit sur sa lancée. Entre 2013 et 2014, le nombre de guichets ouverts entre deux et six heures par jour est ainsi passé de 20% à 23%.

Le géant jaune justifie cette pratique en expliquant que le nombre d'opérations au guichet diminue constamment. Il assure respecter les prescriptions légales sur l'accessibilité de ses bureaux. Comme celles-ci sont fixées à

l'échelle nationale, il ne donne pas de chiffres dans les cantons.

GRANDVILLARD EN SURSIS

PostCom concède que «la diminution des heures d'ouverture des offices de poste a des conséquences négatives sur leur chiffre d'affaires». L'organe de surveillance, qui relève dans son rapport annuel que «les agences sont de mieux en mieux acceptées», garde tout de même l'œil ouvert. Il a ainsi émis un préavis négatif à la fermeture du bureau de Grandvillard en Gruyère, où aucun partenaire n'a été trouvé pour accueillir une agence postale.

A Melchtal, dans le canton d'Obwald, PostCom a ordonné pour la première fois l'application de mesures de surveillance contre La Poste. Cette dernière a, en effet, restreint le service de distribution à domicile pour sept ménages. Et ce, malgré les engagements pris lors de la fermeture de l'office. La procédure est pendante au Tribunal administratif fédéral.

En Suisse, plus de la moitié des bureaux de poste ont fermé

CANTON	2001	2001-2015	AUJOURD'HUI	
			OFFICES DE POSTE	AGENCES POSTALES
FR	175	105 (60%)	70	28
VS	207	120 (58%)	87	48
VD	329	188 (57%)	141	52
BE	446	247 (55%)	199	89
JU	76	40 (53%)	36	6
NE	80	39 (49%)	41	9
GE	79	20 (25%)	59	12

Classement selon la proportion de fermetures.

Envois promotionnels menacés

Autocollants antipub sous la loupe

L'été dernier, des facteurs avaient déclenché un tollé en demandant à leurs clients s'ils tenaient vraiment à l'autocollant antipublicité sur leur boîte aux lettres. Avec le déclin du courrier, les envois promotionnels représentent effectivement un des rares secteurs en croissance pour l'ancienne régie. Rebelote cet automne pour tenter de regagner 0,7% des parts de marché. La porte-parole Nathalie Dérobert Fellay précise que seuls les nouveaux occupants d'un logement sont approchés «lorsque le facteur les croise lors de sa tournée. La Poste, précise-t-elle, doit trouver le juste milieu entre les intérêts de ses clients privés et ceux des entreprises commerciales. Mais, affirme-t-elle, la volonté des premiers est toujours respectée.» chr

Abos illimités: du simple au double!

MOBILES Le coût mensuel des abonnements illimités de base varie du simple au double selon l'opérateur. Les prestations offertes diffèrent elles aussi.

Sébastien Sautebin

Les abonnements de téléphonie mobile illimitée offrent un confort indéniable: ils permettent de papoter des heures, d'envoyer une avalanche de SMS et de surfer sans craindre de voir sa facture mensuelle exploser. Ce segment affiche actuellement des différences de prix sensibles entre les opérateurs. *Bon à Savoir* a comparé l'offre de base la moins chère de six prestataires incluant, au minimum, les appels illimités vers les réseaux fixe et mobile suisses ainsi que les SMS et le surf en Suisse.

Résultat: les tarifs vont de 29.90 fr. par mois pour le *Swiss Flat* de Coop Mobile à 59 fr. pour le *Plus Swiss* de Salt et l'*Infinity plus XS* de Swisscom. Non satisfaits d'être deux fois plus chers, ces opérateurs exigent également la conclusion d'un contrat de douze mois au moins, alors que leurs concurrents n'ont pas fixé de durée minimale. Et, pour couronner le tout, l'offre de Swisscom est obligatoirement combinée avec un téléphone!

Les seuls atouts notables de ces deux coûteuses formules ré-

sident dans la 4G illimitée, alors que le débit est réduit chez les autres lorsqu'un certain volume de données est atteint. Mais encore faudrait-il comparer les vitesses réelles offertes par les différents prestataires pour évoquer un avantage fondamental. Chez Salt, il existe un forfait *Plus basic*, bien meilleur marché (39 fr.), mais les données sont payantes, 15 fr. le Go, après épuisement du Go offert en 4G, sauf pour les clients âgés de moins de 30 ans.

UN ESCARGOT AVANTAGEUX

Si l'on peut reprocher au *Swiss Flat* de Coop Mobile une vitesse de surf digne d'un escargot (58 kb/s) lorsque le Go en 4G est épousseté, c'est là le seul talon d'Achille de cette formule. Le *Mobile Unlimited* d'UPC Cablecom, au tarif alléchant lui aussi, souffre de faiblesses plus prononcées: il n'inclut pas les MMS, facturés à prix d'or, et le volume 4G est famélique (250 MB). Au-delà, il faut avoir le portemonnaie de Crésus pour continuer de surfer

à haute vitesse, le MB supplémentaire coûte 10 ct. soit 100 fr. le Go. Avec ses appels illimités vers 41 pays, ses SMS gratuits vers tous les pays et WhatsApp à gogo en Suisse, le *Yallo Postpaid* offre un pack original à un prix plutôt doux, qui ravira ceux qui téléphonent souvent vers l'Europe. On relativisera quelque peu ces atouts, en se souvenant que, avec le wifi et certaines applications (WhatsApp, Skype, etc.), il est aussi possible d'appeler l'étranger sans bourse délier.

Une enquête parue récemment dans *Tout Compte Fait* («*Illimité, mais pour quoi faire?*» TCF 11/2015) montre aussi que, à moins d'avoir un usage absolument pantagruélique de son portable, les abonnements «prepaid» reviennent souvent moins chers que les «all inclusive».

En tous les cas, notre comparatif ne plaide guère en faveur des offres les plus chères. Questionné sur ce point, Christian Neuhaus, porte-parole de Swisscom, reste stoïque: «Cela montre que le mar-



ché est extrêmement dynamique. Nous suivons l'évolution de la situation et adapterons nos offres si nous l'estimons nécessaire. Il faut préciser aussi que le service n'est pas forcément le même selon l'opérateur, notamment en termes de qualité du réseau et de son étendue. Et, contrairement à d'autres, nos «call centers» sont en Suisse.»

De 29.90 fr. à 59 fr. par mois

Abonnement pour un adulte de 35 ans, sans téléphone incluant, en illimité, les appels vers les réseaux fixes et mobiles, les SMS/MMS, et le surf, y compris en vitesse réduite, en Suisse.

ENTREPRISE (OPÉRATEUR)	COOP MOBILE (SALT)	UPC CABLECOM (SALT)	LA POSTE (YALLO)	SUNRISE	SALT	SWISSCOM
Abonnement	Swiss Flat	Mobile Unlimited 250	Yallo Postpaid	Freedom classic	Plus Swiss	Infinity plus XS
Forfait mensuel	29.90 fr.	30 fr.	39 fr.	50 fr.	59 fr.	59 fr.
Volume 4G inclus	1 Go	250 MB	1 Go	1 Go	Illimité	Illimité
Vitesse lorsque le débit est réduit	58 Kb/s	128 Kb/s	128 Kb/s	128 Kb/s	Non réduit	Non réduit
Appel vers l'étranger (la minute)	Dès 30 ct.	Dès 55 ct.	Gratuit vers 41 pays	Dès 60 ct.	Dès 49 ct.	Dès 60 ct.
Prix pour un Go 4G supplémentaire	10 fr.	100 fr.	15 fr.	1 fr./jour	Illimité	Illimité
Durée minimale de l'abonnement	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune	12 mois	12 mois
Délai de résiliation (à partir de la fin du mois)	Deux mois	Deux mois	Deux mois	Un mois	Deux mois	Deux mois
Prix de la carte SIM	40 fr.	49 fr. ⁽¹⁾	40 fr.	40 fr.	40 fr.	40 fr. ⁽¹⁾
Consultation des messages vocaux en Suisse	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit
Particularités (non exhaustif)	—	N'inclut pas les MMS (1fr. l'unité). Données: 100 fr. le Go suppl. en 4G	Illimités: appels vers fixes et mobiles en Europe (41 pays), SMS vers le monde entier, WhatsApp en Suisse	—	Surf 4G illimité. Offre Plus basic à 39 fr. mais données payantes après 1 Go. (15 fr. le Go)	Surf 4G illimité. Uniquement avec téléphone

«Bœuf II»: de la piète bidoche?

VIANDE Des morceaux de vaches âgées sont vendus sous le code «bœuf II». On en trouve dans les supermarchés, mais les principaux acheteurs sont les restaurants, qui se gardent bien de le mentionner.

Sébastien Sautebin / Darko Cetovjevic

Les vaches âgées ne finissent pas toujours leur vie en broutant paisiblement dans un pré. La filière professionnelle abat aussi des bêtes vieilles de plus de trois ans. Leur chair est généralement transformée en saucisses ou hachée, mais les morceaux nobles peuvent être vendus comme viande fraîche. La dénomination sur l'étiquette comporte alors souvent un code «II», par exemple «entrecôte de bœuf II». «Une telle précision n'est toutefois pas obligatoire et la décision reste de la compétence du boucher», prévient Peter Schneider, responsable du département Classification & Marchés de l'interprofession suisse Proviande.

En effet, aucune prescription légale ne fixe la dénomination de la viande selon l'âge de l'animal dans notre pays (*lire encadré*). L'ajout de chiffres «I» ou «II» ne constitue qu'une règle interne à la branche: la qualité «II» désigne généralement des bêtes ayant au moins 3 ans ou qui ont mis bas, et la qualité «I», des animaux d'un à 3 ans. Quant à la «viande de veau», elle provient le plus souvent d'animaux abattus de 140 à 180 jours après leur naissance.

POUR LES RESTAURATEURS

Si l'on trouve du «bœuf II» dans les rayons de certains supermarchés, cet étiquetage s'adresserait avant tout aux professionnels, comme les restaurateurs, les cantines d'entreprise, les hôpitaux, etc. Selon Peter Schneider, l'information leur permettrait d'adapter la préparation, car cette viande doit cuire plus longtemps. La plupart des clients l'ignorent, mais leur menu du jour peut provenir d'une vieille carne et les restaurateurs se gardent bien de le préciser sur leurs cartes.

Peter Schneider prétend toutefois que la qualité n'est pas péjorative,



rée, et qu'il n'y ait pas de différence de goût, «même s'il peut arriver qu'il soit un peu plus intense. Mais cela ne fait rien, parce que, pour un bon bouilli par exemple, c'est mieux.» Un discours que tient aussi Brigitte Meier-Schmid, de GastroSuisse, l'organisation de l'industrie hôtelière: «Il y a même des plats pour lesquels le bœuf «II» est plus adapté. Il est donc erroné de parler d'une viande fondamentalement de qualité moindre.»

Malgré tout, Peter Schneider recommande aux consommateurs «qui ne souhaitent pas prendre de risque et veulent être sûr d'avoir un morceau tendre, de ne pas acheter de la qualité «II». Sinon, il convient de le préparer à basse température.»

PRIX NETTEMENT INFÉRIEUR

Pour les restaurateurs, comme les simples consommateurs, le «II» a néanmoins un atout plutôt appréciable: son prix nettement plus bas. La Boucherie HappyMeat de Renens (VD) propose, par exemple, la qualité «II» à un prix grossièrement 40% inférieur à la marchandise premium. HappyMeat prend soin de prévenir ses clients, sur son site: le rumsteak de bœuf «II» est «parfait pour de l'émincé minute ou du roastbeef, mais les steaks ne sont pas conseillés pour cette qualité de viande». Chez Coop, l'écart est à peu près similaire: 54 fr. le kilo de côtes couvertes de bœuf contre 34 fr. pour la classe «II». Pour sa part, Migros en propose lors d'actions spéciales en Suisse romande, y compris des entrecôtes et des filets. Ces morceaux sont étiquetés viande de bœuf «II».

Au vu de la différence de prix, les consommateurs ne courront-ils pas le risque que des bouchers mal intentionnés vendent des morceaux «II» au prix du premium? Peter Schneider minimise le risque. Selon lui, le but du boucher est avant tout que le client soit satisfait et revienne.

En pratique

Veaux, vaches et bovins...

La classification de la viande «I» et «II» pour le bœuf est une pratique libre propre à la Suisse. Mais, tout comme en Europe, il n'existe pas de législation contraignante en la matière. En revanche, l'Union européenne a adopté des dispositions légales pour le veau qu'on ne connaît pas dans notre pays. Depuis 2008, seules les bêtes abattues avant l'âge de 8 mois permettent à la viande d'être dénommée «veau». Celles qui ont été tuées entre 8 et 12 mois doivent être commercialisées sous l'étiquette «viande de jeune bovin».

Android moins sûr qu'iOS?

«Habitué à l'iPhone, je souhaite me tourner vers un appareil Android moins cher, mais j'ai entendu dire que ce système d'exploitation était plus vulnérable. Est-ce vrai?» se demande un lecteur. Une chose est sûre: l'iOS d'Apple est plus fermé. Certaines fonctions ne sont ainsi pas accessibles par les développeurs d'applications ou les personnes mal intentionnées. Les iPhone ou les autres appareils de la marque à la pomme ne sont toutefois pas à l'abri des virus. Android est donc un système tout à fait

fiable à condition de respecter certaines règles.

- Ne pas accorder une confiance aveugle au Google Play Store: avant de télécharger une application, vérifier le nombre de téléchargements, les commentaires des utilisateurs ainsi que les autorisations réclamées.
- Installer un antivirus: il en existe un grand nombre, gratuits et performants. Signalons notamment, Avira Antivirus Security, AVG, CM Security et Mobile Security et Avast. *ld*

LES FANS DE FOOT SUISSES À LA CAISSE!

goeuro.ch, comparateur des tarifs de transports, et **onefootball.com**, une application consacrée au ballon rond, ont calculé le coût moyen d'un billet de première division dans 25 pays. La Suisse termine à la quatrième place des tickets les plus chers (51.59 fr.), derrière l'Angleterre (80.74 fr.), l'Espagne (76.34 fr.) et l'Italie (75.25 fr.), mais devant la France (7^e place, 40.35 fr.) l'Allemagne (10^e, 34.57 fr.) ou encore l'Autriche (17^e, 25.63 fr.). Notons encore que les auteurs ont aussi évalué les meilleurs rapports qualité-prix des matchs. L'Allemagne arrive en tête, tandis que notre pays n'occupe qu'une médiocre 19^e position. *seb*

Résultats et méthodologie sur: **fr.goeuro.ch** – Indice-des-prix-du-football-suisse.



LUMIÈRE, VISIBILITÉ, SÉCURITÉ

Le Bureau de prévention des accidents (bpa) estime que près de la moitié des accidents pourraient être évités si les personnes se voyaient une seconde plus tôt. D'où l'importance d'être bien visible à vélo lorsqu'on roule de nuit. En sus des éclairages et des réflecteurs obligatoires à l'avant, à l'arrière et sur les pédales des bicyclettes, d'autres accessoires peuvent améliorer la visibilité des cyclistes, rappelle Pro Velo. C'est le cas notamment des catadioptriques latéraux fixés sur les rayons.

On peut aussi installer des phares supplémentaires ou encore porter des vêtements clairs et des accessoires réfléchissants (gilets, bandes réfléchissantes, etc.). Avant d'enfourcher sa petite reine dans l'obscurité, on vérifiera également que toutes les lumières sont bien allumées. Enfin, au feu ou à un stop, on se placera toujours derrière la voiture et non pas à son côté, pour être vu par le conducteur. *cg*

See You

Publicité

Banque WIR

ÉPARGNER & PRÉVOIR

Compte TERZO
0,85%

Compte d'épargne 60+
0,40%

Compte d'épargne
1,00%
jusqu'à

VOTRE BANQUE D'ÉPARGNE
Coopérativement vôtre!
0848 947 948, www.banquewir.ch



Skier sans se blesser

Chaque année, près de 70 000 skieurs ou snowboardeurs sont accidentés sur les pistes enneigées. Comme le rappelle le Bureau de prévention des accidents (bpa), la sécurité commence par un équipement adéquat. Avant de foncer tête baissée dans la poudreuse, il convient donc de...

- Porter un casque adapté ainsi que des protège-poignets pour le snowboard.
- Faire contrôler son matériel par un spécialiste avant le début de la saison. Veiller notamment à faire régler les fixations de ski chaque année et à demander une pièce justificative.
- Resserrer les vis des fixations du snowboard.
- Ne pas utiliser des miniskis à la place de skis d'enfants. Ils ne sont pas adaptés aux personnes de moins de 150 cm.
- Porter ses lunettes de vue ou ses verres de contact ainsi que des lunettes de soleil protégeant efficacement des rayons UV.
- S'échauffer, avant la première descente, en activant la circulation sanguine et en assouplissant les muscles et les articulations.
- Rester bien concentré toute la journée de ski, les accidents se produisent régulièrement avant le repas de midi ou en fin de journée.
- Respecter les règles de base, comme adapter sa vitesse, stationner au bord de la piste ou aux endroits avec une bonne visibilité et respecter le balisage et la signalisation. *Id*

MANGER ÉPICÉ EST BON POUR LA SANTÉ

Le piment permet de vivre plus longtemps, à en croire une étude parue dans le *British Medical Journal* et menée sur plus de 400 000 personnes. Le risque de mourir d'un cancer, d'un diabète ou d'une maladie cardiovasculaire chuterait de 14% lorsqu'on mange du piment quotidiennement. Une consommation plus modeste, une ou deux fois par semaine, serait également bénéfique.

Selon David Fäh, spécialiste en médecine préventive à la Haute

Ecole spécialisée bernoise cité par nos confrères alémaniques de *saldo*, la capsaïcine contenue dans le piment stimule l'irrigation du cœur et aide à brûler les graisses. Ce dernier conseille d'utiliser généreusement les assaisonnements épices en cuisinant, comme le wasabi, le poivre, le raifort, le gingembre ou la sauce chili. Un conseil partagé par la nutritionniste Maria Imfeld. La Zurichoise estime que cela permet d'ajouter moins de sel. *seb*



Publicité



Souscrivez maintenant votre protection juridique!
0800 800 995

Quand le
texte en petits
caractères
est une fois de
plus beaucoup
trop petit

Le TCS défend vos droits en tant que consommateur.

Les contrats sont souvent rédigés dans un language difficile à comprendre. Une clause survolée trop rapidement et le premier litige se profile déjà. La TCS Protection juridique privée vous soutient et fait valoir vos droits au tribunal le cas échéant. Plus d'infos: www.droit.tcs.ch

NOUS VOULONS PLUS POUR NOTRE ARGENT!

RÉDUCTION DURABLE DE 12% EN MOYENNE SUR DE
NOMBREUX PRODUITS DE SOIN DU CORPS ET DES LÈVRES.*



*Migros baisse durablement le prix de divers produits de soin du corps et des lèvres. P. ex. lait corporel Zoé Perfect Age, 250 ml, Fr. 9.80 au lieu de Fr. 11.50 (-14,8%). Offres valables à partir du 1^{er} décembre 2015.

MIGROS
M comme Meilleur.

L'assiette de l'athlète

NUTRITION Un menu varié et équilibré suffit à l'organisme du sportif. Compléments alimentaires et protéines ne sont pas indispensables sur la durée. *Claire Houriet Rime*

Une dosette pour le biceps, une autre pour le triceps: le marché des poudres protéinées se chiffre en milliards de francs. Peut-on s'en passer? Tour du stade avec Valérie Ducommun, diététicienne spécialiste en nutrition du sport à la Haute Ecole fédérale du sport de Macolin.

1. A partir de quand faut-il modifier son alimentation? Au-dessous de cinq heures d'entraînement par semaine, il n'est pas nécessaire de modifier le régime de base (*voir pyramide alimentaire page 25*): beaucoup d'eau, de légumes et de fruits, du pain et des pommes de terre, une portion de viande, de poisson, des produits laitiers et un peu de matière grasse. Sucreries, petits salés et alcool sont à consommer modérément*.

Pour les sportifs du dimanche, boissons sucrées et barres énergétiques sont de bons appooints avant l'effort, mais ils veilleront à reprendre une alimentation normale le lundi.

2. Que mettre dans son assiette?

Au-delà de cinq heures d'entraînement par semaine, la Société suisse de nutrition préconise, pour chaque heure de sport, entre 0,4 l et 0,8 l d'eau supplémentaire. Côté alimentation, on augmentera la ration de glucides à raison d'une portion, que ce soit sous forme de pain (75 g – 125 g), de légumineuses (60 g – 100 g), de pommes de terre (180 g – 300 g), de pâtes ou de riz (45 g – 75 g). On y ajoutera une demi-portion de matières grasses sous forme de beurre, d'huile (une cuillère à café) ou de noix.

Si l'entraînement dépasse deux heures par jour, on peut remplacer ces aliments par une portion de produits pour sportifs. Ce qui correspond à une barre énergétique, à du gel d'hydrates de carbone (50 g – 70 g) ou à 3,5 dl de boisson favorisant la récupération. A ce stade, pas besoin d'augmenter la ration de protéines.

3. Quel est le but visé?

Un entraînement intensif et quoti-

dien axé sur la force justifie d'augmenter la ration de protéines. De 1 g/kilo de masse corporelle par jour pour une activité normale, elle passera à 1,5 g. Ce qui représente, par exemple, entre 150 g et 180 g de viande ou de poisson, 300 g de fromage frais, trois œufs ou encore 90 g de fromage à pâte dure. A noter que les œufs contiennent beaucoup de matières grasses et augmentent le taux de cholestérol: il ne faut donc pas en abuser. Ces portions suffisent à construire et à régénérer les muscles. Seuls les athlètes qui veulent augmenter leur masse musculaire passeront, provisoirement et sous surveillance médicale ou professionnelle, à 2 g de protéines par jour.

4. Quels produits choisir?

Pour des raisons de commodité, de nombreux sportifs optent pour des compléments en poudre à base de Whey (protéine de lactosérum). Il est dès lors préférable de s'approvisionner en Suisse, par exemple chez Sponser, Winlab ou Verofit. Les produits achetés en ligne sur des sites étrangers peuvent en effet

avoir été contaminés, sur la chaîne de fabrication, par des hormones de croissance. Le site [antidoping.ch](#) précise les dangers inhérents aux substances illicites.

5. Les compléments alimentaires sont-ils dangereux?

En dépassant la quantité de protéines nécessaires à l'organisme, on crée un déséquilibre, car cet apport se fait souvent au détriment des céréales et des légumes ou des fruits. L'athlète peut alors se sentir fatigué et voir ses performances baisser. Les sportifs d'endurance (vélo) veilleront, en particulier, à consommer suffisamment de glucides.

Le cas échéant, les poudres protéinées sont indiquées après l'effort, mais une heure avant les repas au moins, histoire d'avoir retrouvé son appétit pour passer à table. Il n'est, en revanche, pas prouvé, contrairement à la rumeur, qu'un excès de protéines surcharge les reins.

6. A qui faire confiance?

Pour composer son menu, consulter un médecin du sport, un diététicien ou des sites tels que [swissolympic.ch](#), [forumsport-nutrition.ch](#) (en allemand) ou celui de la Société suisse de nutrition, [sgs-ssn.ch](#). On se méfiera en revanche des conseils prodigues par les boutiques en ligne ou les coachs vendant eux-mêmes des produits, voire des guides nutritionnels faisant la promotion de ces derniers.

7. Et si l'on optait pour le fait maison?

Un verre de lait sucré ou une boisson chocolatée apportera toutes les protéines et les glucides utiles pour récupérer avec, en prime, un apport de calcium. De même, quelques läckerlis fourniront l'énergie nécessaire à l'effort. Et, en guise de boisson énergétique, on préparera du thé de menthe sucré avec une pointe de sel.

Lire également aussi notre guide pratique «1, 2, 3, bougez, comment garder la forme» (commande page 32).

* **BONUS WEB** Télécharger la pyramide alimentaire en fonction du nombre d'heures d'entraînement sur [bonasavoir.ch](#)



Une petite glace en plein hiver?

PATINOIRES La Suisse romande compte de nombreux sites artificiels. Les prix sont raisonnables et la plupart des installations proposent une location de patins. Notre panorama de l'offre actuelle.

Bernard Utz



Olivier Chabot

Quand le bulletin d'enneigement est désespérant, les enthousiastes des sports hivernaux sont nombreux à troquer les skis pour les lames. Et pour cause: nos régions offrent un vaste choix de surfaces de glace. Avec l'aide de nos collègues de l'émission *On en parle* (RTS-La Première), nous avons répertorié les différentes installations de Suisse romande. Pour ce faire, nous avons d'abord consulté le répertoire de l'Association des patinoires artificielles romandes et tessinoises (APAR&T). Nous l'avons ensuite complété en ajoutant toutes les installations inscrites sur l'annuaire en ligne **local.ch**. Finalement, nous avons contacté les Services des sports cantonaux pour comparer nos données.

OFFRE PLÉTHORIQUE ET ABORDABLE

On constate que tous les cantons ont plusieurs patinoires artificielles, fixes ou mobiles, ouvertes au public sur leur territoire (*voir tableau*). Certains, comme le Valais, Genève ou Vaud en dénombrent même plus de dix chacun. Généralement, elles sont géographiquement bien réparties, autant présentes dans les régions périphériques que dans les centres-villes des chefs-lieux. Presque tous les sites que nous avons recensés sont par ailleurs déjà ouverts et ferment en mars, voire en avril. Mais, avant de se rendre sur place, il est recommandé de vérifier les horaires (par téléphone ou sur internet) qui sont souvent très variables,

Eclairage

Les variétés de patinoires

En Suisse romande, les surfaces de glace se différencient en quatre grandes familles.

► **Les patinoires artificielles fixes:** ce sont les installations les plus imposantes, hébergeant souvent des clubs sportifs, de hockey ou de patinage artistique. Mais elles aménagent généralement des horaires pour le grand public. Comme la plupart sont couvertes et moins dépendantes de la météo, elles peuvent facilement proposer de longues saisons.

► **Les patinoires artificielles mobiles:** ces structures temporaires – et souvent non couvertes – sont de plus en plus nombreuses depuis une quinzaine d'années. Elles fleurissent souvent dans les centres-villes, permettant à de nombreux citadins de profiter de la glace.

► **Les patinoires naturelles:** dans certaines petites communes, les places de jeux ou les terrains de pétanque sont parfois investis par les lames durant l'hiver. Pour ce faire, des passionnés se relaient durant la nuit pour arroser la

surface et, ainsi, former les différentes couches de glace nécessaires.

► **Les lacs gelés:** plusieurs lacs romands, comme ceux des Taillères (NE) ou de Joux (VD), offrent la possibilité de patiner comme nos aïeux, sur de vastes étendues. Certaines conditions doivent cependant être réunies pour que la sécurité soit garantie. D'où l'importance de bien se renseigner (Office du tourisme, etc.) au préalable et de respecter les mises en garde avant de s'y aventurer.

changeant parfois même d'une semaine à l'autre.

En regard des autres sports d'hiver, la pratique du patin est bon marché. Presque un tiers des installations sont gratuites. Les prix varient ensuite de 3 fr. à 9 fr. pour les adultes, de 2 fr. à 6 fr. pour les enfants et de 2.50 fr. à 7 fr. pour les tarifs réduits (AVS, étudiants, etc.). Au jeu de la comparaison intercantonale, Genève s'en sort très bien avec de nombreux sites non payants. Notons cependant que certains cantons, dont celui de Berne, disposent de patinoires naturelles gratuites. Nous ne les avons pas retenues dans notre tableau, sachant que leur ouverture dépend des caprices du thermomètre.

LES PATINS DÉJÀ SUR PLACE

Pour les patineurs occasionnels, nul besoin d'investir dans une paire de lames! La grande majorité des sites répertoriés proposent un service de location. A Plan-les-Ouates (GE), le prêt est même gratuit. A Chavannes-de-Bogis (VD) aussi, si l'on consomme une boisson. Ailleurs, il faut compter entre 2 fr. et 7.50 fr. En toute logique, la location est en moyenne moins onéreuse pour les enfants: un peu moins de 3.50 fr. pour ces derniers contre près de 4.20 fr. pour les tailles adultes. De nouveau, c'est le canton de Genève qui s'en sort le mieux: en moyenne 2.60 fr. pour une paire pour un adulte et 2.20 fr. pour la taille enfant.

TOUTES LES INFOS SUR NOTRE CARTE INTERACTIVE

Comme le flot de données récoltées – tels que les sites web, l'adresse exacte, la surface des glaces, les infrastructures annexes, etc. – était vaste, il nous était impossible de tout glisser dans notre tableau. De même, nous n'avons conservé ici que les patinoires artificielles et omis les naturelles et les lacs gelés (*lire encadré*). Mais toutes ces informations ne tomberont pas dans l'oubli pour autant: grâce à la carte interactive que nous avons concoctée pour vous, vous pourrez trouver une foule de renseignements utiles en quelques clics.

 **BONUS WEB** Retrouvez la carte sur bonasavoir.ch

	PATINOIRE	PRIX D'ENTRÉE			PRIX DE LOCATION DES PATINS		
		ADULTE	RÉDUIT ⁽¹⁾	ENFANT	ADULTE	RÉDUIT ⁽¹⁾	ENFANT
	Bienne	7.50 fr.	6.00 fr.	4.00 fr.	7.50 fr.	7.50 fr.	7.50 fr.
	Moutier	4.50 fr.	3.50 fr.	2.50 fr.	4.50 fr.	4.50 fr.	2.00 fr.
	Saint-Imier	4.50 fr.	3.00 fr.	3.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	3.00 fr.
	Tramelan	5.00 fr.	3.50 fr./4.00 fr.	3.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	2.00 fr.
	Bulle	5.50 fr.	4.50 fr.	3.50 fr.	5.50 fr.	4.50 fr.	3.50 fr.
	Estavayer-le-Lac	Gratuit	Gratuit	Gratuit	5.00 fr.	5.00 fr.	3.00 fr.
	Fribourg, du Bletz	Gratuit	Gratuit	Gratuit	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.
	Fribourg, Saint-Léonard	5.00 fr.	4.00 fr.	3.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.	2.50 fr.
	Les Paccots	7.00 fr.	7.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.
	Marly	6.00 fr.	5.00 fr.	4.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	3.00 fr.
	Morat	5.00 fr.	5.00 fr.	2.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.
	Romont	6.00 fr.	5.00 fr.	4.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.
	Anières	Gratuit	Gratuit	Gratuit	2.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.
	Bellevue	Gratuit	Gratuit	Gratuit	4.00 fr.	4.00 fr.	2.00 fr.
	Bernex	Gratuit	Gratuit	Gratuit	2.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.
	Carouge	Gratuit	Gratuit	Gratuit	2.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.
	Collonges-Bellerive, Vésenaz	Gratuit	Gratuit	Gratuit	2.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.
	Genève, Bastions	Gratuit	Gratuit	Gratuit	2.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.
	Genève, Charmilles	Gratuit	Gratuit	Gratuit	2.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.
	Genève, Les Acacias	6.00 fr.	3.00 fr.	3.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.
	Le Grand-Sarconnex	Gratuit	Gratuit	Gratuit	2.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.
	Meyrin	6.00 fr.	2.50 fr.	2.50 fr.	3.00 fr.	3.00 fr.	3.00 fr.
	Plan-les-Ouates	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit
	Thônenex	5.00 fr.	3.00 fr.	3.00 fr.	5.00 fr.	3.00 fr.	3.00 fr.
	Vernier, Le Lignon	Gratuit	Gratuit	Gratuit	2.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.
	Versoix	Gratuit	Gratuit	Gratuit	4.00 fr.	4.00 fr.	2.00 fr.
	Délémont	6.00 fr.	4.00 fr.	3.00 fr.	5.00 fr.	3.00 fr.	2.00 fr.
	Porrentruy	5.50 fr.	4.50 fr.	3.50 fr.	5.00 fr.	4.00 fr.	3.00 fr.
	Saignelégier	6.00 fr.	5.00 fr.	4.00 fr.	6.00 fr.	6.00 fr.	3.00 fr.
	La Chaux-de-Fonds	6.00 fr.	3.00 fr.	2.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.
	Le Locle	5.00 fr.	3.00 fr.	2.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.
	Les Ponts-de-Martel	6.00 fr.	6.00 fr.	3.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	3.00 fr.
	Neuchâtel	6.50 fr.	4.50 fr.	4.50 fr.	6.00 fr.	6.00 fr.	6.00 fr.
	Val-de-Travers, Fleurier	5.50 fr.	4.00 fr.	3.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.
	Château-d'Œx	6.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	4.00 fr.
	Chavannes-de-Bogis	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit ⁽³⁾	Gratuit ⁽³⁾	Gratuit ⁽³⁾
	Coppet	3.00 fr.	3.00 fr.	3.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.	2.00 fr.
	Gland	Gratuit	Gratuit	Gratuit	5.00 fr.	5.00 fr.	3.00 fr.
	Gryon	Gratuit	Gratuit	Gratuit	4.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.
	Lausanne, Flon	Gratuit	Gratuit	Gratuit	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.
	Lausanne, Monchoisi	7.00 fr.	5.00 fr.	3.50 fr.	5.50 fr.	4.50 fr.	3.50 fr.
	Lausanne, Pontaise	5.50 fr.	4.00 fr.	3.00 fr.	n.d. ⁽²⁾	n.d. ⁽²⁾	n.d. ⁽²⁾
	Les Diablerets	6.00 fr.	6.00 fr.	5.00 fr.	6.00 fr.	6.00 fr.	5.00 fr.
	Le Sentier	6.00 fr.	6.00 fr.	4.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	3.00 fr.
	Leysin	7.50 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.
	Lutry	Gratuit	Gratuit	Gratuit	5.00 fr.	5.00 fr.	3.00 fr.
	Morges	5.00 fr.	4.00 fr.	3.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	4.00 fr.
	Nyon	Gratuit	Gratuit	Gratuit	5.00 fr.	5.00 fr.	3.00 fr.
	Penthaz	4.00 fr.	4.00 fr.	2.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.
	Prilly	7.00 fr.	5.00 fr.	3.50 fr.	5.50 fr.	4.50 fr.	3.50 fr.
	Vallorbe	6.00 fr.	6.00 fr.	4.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.
	Vevey	3.50 fr.	3.50 fr.	2.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.
	Villars-sur-Ollon	9.00 fr.	6.00 fr.	6.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.
	Yverdon-les-Bains	5.50 fr.	4.00 fr.	2.50 fr.	4.50 fr.	4.50 fr.	2.50 fr.
	Yverdon-les-Bains, place Pestalozzi	Gratuit	Gratuit	Gratuit	3.00 fr.	3.00 fr.	3.00 fr.
	Anniviers	Gratuit	Gratuit	Gratuit	n.d. ⁽²⁾	n.d. ⁽²⁾	n.d. ⁽²⁾
	Anzère	Gratuit	Gratuit	Gratuit	n.d. ⁽²⁾	n.d. ⁽²⁾	n.d. ⁽²⁾
	Champéry	6.00 fr.	6.00 fr.	4.00 fr.	5.00 fr.	3.00 fr.	3.00 fr.
	La Tzoumaz	Gratuit	Gratuit	Gratuit	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.
	Martigny	Gratuit	Gratuit	Gratuit	4.00 fr.	4.00 fr.	3.00 fr.
	Monthey	6.00 fr.	4.00 fr.	3.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.
	Nendaz	6.00 fr.	6.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.	4.00 fr.
	Sierre, Bellevue	Gratuit	Gratuit	Gratuit	5.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.
	Sierre, Graben	Gratuit	Gratuit	Gratuit	n.d. ⁽²⁾	n.d. ⁽²⁾	n.d. ⁽²⁾
	Sion	3.00 fr.	3.00 fr.	2.00 fr.	5.00 fr.	5.00 fr.	4.00 fr.
	Verbier	7.00 fr.	7.00 fr.	5.00 fr.	7.00 fr.	7.00 fr.	6.00 fr.

⁽¹⁾ Tarifs réduits: étudiants, AVS, AI, chômage.

⁽²⁾ N.d.: non disponible.

⁽³⁾ Consommation obligatoire.

Offrez du bois suisse.



Idées cadeaux sur www.bois-holz-legno.ch

Aimeriez vous CESSER DE FUMER pour la nouvelle année ?

nicorette® solution

pour pulvérisation buccale

Aide rapide en 1 minute*



ou



peut vous
y aider

nicorette® pastilles
dépôt à mâcher polar mint

Saveur de menthe fraîche



* Peut soulager votre désir intense de fumer au bout d' 1 minute.

Disponible en pharmacie. Ceci est un médicament. Veuillez lire la notice d'emballage. Janssen-Cilag AG, 6300 Zug.

www.nicorette.ch

Ing-dipl.
FUST

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



**PAYEZ
AVEC DES
SUPERPOINTS**

Valable jusqu'au
24.12.15

Echangez
maintenant vos
superpoints en
bons d'achat Fust!

Spécialiste pour tous les appareils électroménagers!



seul.
199.-
Garantie petit prix

Frites avec seul. 3% de graisse

+gratuite

Votre cadeau:
1 poêle à frire Tefal
d'une valeur de Fr. 64.90!
Jusqu'à épuise-
ment du stock

Tefal

Friteuse Actifry Snacking

- 1 cuillère d'huile pour 1 kg de frites
- Nettoyage aisément, sans gestion d'huile

No art. 820071



seul.
299.90
au lieu de 349.90

50.- de rabais



2 en 1
nettoie et humidifie
l'air ambiant

BONECO

Purificateur d'air Airwasher 1355 white

• Convient pour des pièces jus^{qu'à} 125 m³

• Aucun changement de filtre No art. 640242



seul.
64.50
Garantie petit prix

Nettoyage en pro-
fondeur en 3 zones

Oral-B
Kassensturz
Testsieger
Note 5.5 - Sehr gut
JUNIOR 2014 - Oral-B TriZone 1000



seul.
129.90
Garantie petit prix

Exclusivité
Fust

Ktipp
Testsieger
Vainqueur / Vincitore
K-Tipp Nr. 13/2015

PHILIPS

Fers à repasser GC4912/31 Azur

- OptimalTEMP: la combinaison idéale entre vapeur et température • Forte pression-vapeur de 180g/min • Grand réservoir d'eau pour repasser longtemps No art. 230511

L'huile de foie de morue? Beurk!

DIÉTÉTIQUE Son mauvais goût a provoqué bien des grimaces parmi plusieurs générations d'enfants. Aujourd'hui, d'autres produits sont préférables pour lutter contre les carences en vitamine D.

Doris Favre,
diététicienne diplômée

De novembre à la fin de mars, 60% de la population suisse manque de vitamine D. Cette carence hivernale est directement liée au raccourcissement des jours et à l'insuffisance du rayonnement solaire: notre peau ne parvient plus à fabriquer cette vitamine. Or, les conséquences ne sont pas anodines: cela peut entraîner des troubles de la croissance osseuse (rachitisme) chez les enfants et un ramollissement des os (ostéomalacie) chez l'adulte.

CONTRE LE RACHITISME ET L'OSTÉOMALACIE

Il y a quelques décennies encore, on ingurgitait de l'huile de foie de morue pour compenser ce déficit. Si ce produit était déjà connu du temps des Vikings, son utilisation massive pour préserver la santé osseuse est nettement plus tardive. C'est au début du XIX^e siècle seulement qu'on a remarqué son efficacité contre le rachitisme. Mais le principe actif qui en était responsable restait un mystère. Ce n'est qu'en 1922 qu'on a découvert et isolé cette fameuse vitamine. La consommation de l'huile de foie de morue s'est alors développée à travers le monde pour atteindre son apogée dans les années 1950.

Le hic, c'est que les aliments qui contiennent cette vitamine sont rares (poissons gras, produits laitiers, œufs, champignons). Et, pour couvrir nos besoins, il faudrait en consommer quotidiennement des quantités considérables: plus de 300 g de saumon d'élevage ou 10 œufs ou 480 g de morilles ou encore un bon kilo de beurre!



Raphaël Eye -

LE SOLEIL AVANT TOUT

Le soleil est donc notre seul allié. Pour cela, notre peau doit être suffisamment exposée. Sous nos latitudes, c'est le cas d'avril à octobre. Durant cette période, 80% de la population reçoit suffisamment d'UV pour synthétiser cette vitamine, à condition d'exposer mains et visage au moins 20 minutes en été et 40 minutes au printemps et en automne. Les 20% qui restent regroupent les individus dont la capacité à synthétiser la vitamine D est diminuée (personnes âgées, en surpoids, à la peau noire), les femmes enceintes et allaitantes dont les besoins sont plus importants et ceux qui voient peu le soleil (malades, détenus, etc.).

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a néanmoins émis des recommandations en 2012: l'exposition au soleil n'est pas sans risque et ne constitue pas une source fiable en raison des variations saisonnières. Dès lors, il conseille aux personnes à risque

(plus de 60 ans, enfants de moins de 3 ans, femme enceinte ou allaitante, etc.), de prendre des compléments alimentaires en vitamine D durant toute l'année. Pour ceux âgés de 3 à 60 ans, l'OFSP préconise de recourir à ces suppléments en hiver seulement.

TROP DE VITAMINE A

Si l'huile de foie de morue permet de couvrir facilement nos besoins, elle présente cependant un inconvénient majeur: sa richesse en vitamine A, une substance essentielle pour la vision et le renouvellement des cellules. Mais son surdosage n'est pas sans danger. Il peut augmenter le risque de fractures et causer des malformations fœtales. Par conséquent, les femmes enceintes ne doivent pas consommer d'huile de foie de morue si elles prennent, en plus, d'autres compléments contenant de la vitamine A.

La prudence s'impose aussi pour les enfants (jusqu'à 12 ans)

«Plusieurs études ont démontré que notre fameuse huile était fréquemment contaminée par des métaux lourds et d'autres polluants!»

dont les besoins sont moindres. Car, selon les marques, une cuillère à café d'huile ou une seule gélule peut couvrir jusqu'à trois fois leurs besoins en vitamine A! Et cela sans tenir compte de l'apport par les aliments (charcuterie, foie, œufs, etc.)! A ce sujet, les informations et les mises en garde sont hélas plus que lacunaires, voire absentes sur les emballages.

Enfin, relevons que ce produit est fabriqué à partir du foie du poisson, organe qui filtre les toxines nocives pour l'animal. Or, plusieurs études ont démontré que notre fameuse huile était fréquemment contaminée par des métaux lourds et d'autres polluants! Pour éviter ces problèmes, mieux vaut donc recourir à des suppléments contenant uniquement de la vitamine D3, disponibles sous forme de gouttes, de comprimés ou de spray.

De la lecture pour plus d'une vie

BIBLIOTHÈQUES Municipales, universitaires, scientifiques, muséales... La Suisse romande abrite des centaines de bibliothèques ouvertes au public. La plupart sont gratuites. Voici comment s'y retrouver.

Vincent Cherpillod

Quelque 60 km de rayons. Sept sous-sols. Plus de deux millions de livres. Tel est le stock de la Bibliothèque de Genève (BGE), la plus grande de Suisse romande. A lui seul, le canton du bout du lac en compte plus d'une centaine, dont la majorité sont de type universitaire ou scientifique. Or, contrairement à une idée reçue, elles sont ouvertes à tous, et non réservées aux étudiants et aux chercheurs.

QUEL LIVRE À QUEL ENDROIT?

Le monde des bibliothèques se divise en deux catégories.

► Les bibliothèques cantonales, universitaires ou scientifiques

Elles sont gérées par les universités, les cantons ou diverses institutions. Certaines incluent des ouvrages de fiction et de loisirs dans leur offre, d'autres pas. Elles disposent, en général, d'un vaste catalogue de livres thématiques en relation avec leur spécialisation. La grande majorité d'entre elles sont membres du Réseau des bibliothèques de Suisse occidentale (RERO), qui rassemble environ 260 établissements pour quelque 13 millions de documents.

► Les bibliothèques municipales ou communales

Elles sont parfois réservées aux habitants de la commune, mais pas toujours (*lire plus loin «Qui peut s'inscrire»*). On y trouve de tout: romans, ouvrages thématiques, bandes dessinées, magazines et, de plus en plus, divers documents multimédias (CD, DVD, logiciels informatiques, livres électroniques). Elles proposent souvent un rayon jeunesse séparé. Elles peuvent, ou non, faire partie du réseau RERO. Celles de Genève et de Lausanne, par exemple, n'en font pas partie. Ces deux villes disposent d'un ensemble de bibliothèques municipales réparties sur différents sites. Les utilisateurs ont la possibilité d'emprunter des bouquins dans n'importe lequel,

mais à Genève, ils doivent les rapporter au même endroit.

On se tournera donc, en priorité, vers les bibliothèques municipales pour emprunter des ouvrages de loisirs – même si un nombre croissant d'entités cantonales et universitaires en propose aussi – et plutôt vers les établissements spécialisés pour dénicher des livres thématiques bien spécifiques.

QUI PEUT S'INSCRIRE?

► Bibliothèques affiliées à RERO

Il suffit de s'inscrire dans l'une d'elles pour obtenir une carte qui permet d'emprunter des ouvrages dans toutes les bibliothèques du réseau. Seule condition: être domicilié en Suisse ou membre d'un établissement partenaire de France voisine. L'inscription est gratuite sur la plupart des sites [notamment la Bibliothèque cantonale et universitaire de Lausanne (BCUL)]. D'autres prélevent des frais uniques d'inscription (10 fr. à la BGE, par exemple). Le prêt, lui, est toujours gratuit. A noter que les étudiants des universités et des hautes écoles peuvent utiliser directement leur carte d'étudiant pour emprunter des ouvrages.

► Bibliothèques non affiliées à RERO

Chacune dispose de ses propres règles. L'inscription et le prêt sont souvent gratuits, mais pas partout (notamment dans les cantons de Fribourg et de Berne, où l'abonnement coûte entre 30 fr. et 70 fr. par an). En outre, tout le monde n'est pas le bienvenu: ainsi, si les Bibliothèques municipales de Lausanne et de Fribourg accueillent tout le monde, tel n'est pas le cas de celles de la ville de Genève, par exemple, qui n'acceptent que les membres domiciliés dans le canton.

TROUVER LA PERLE RARE

Le répertoire de la plupart des bibliothèques est aujourd'hui



Martine Dufuit

Contrairement à une idée reçue, les bibliothèques sont ouvertes à tous et non réservées aux étudiants et aux chercheurs.

accessible sur internet. Celles qui sont membres de RERO ont un catalogue commun, accessible à l'adresse opac.rero.ch. En cliquant sur le document désiré (le chiffre à côté du petit livre rouge), on accède à sa fiche, qui liste les établissements qui possèdent l'ouvrage (dernière ligne). Si le document souhaité n'est disponible que dans un site situé au fin fond d'un autre

canton, pas de panique: il suffit de cliquer sur le bouton «Prêt entre bibliothèques». Contre 3 fr., on pourra retirer le livre, quelques jours plus tard, à son comptoir favori.

* **BONUS WEB** Principales bibliothèques de Suisse romande: adresses, sites web, modalités d'inscription, coûts: à retrouver sur bonasavoir.ch

Les pyramides à travers le monde

NUTRITION Entre les escaliers français, la toupie japonaise et le cercle allemand, chaque pays illustre ses recommandations alimentaires à sa façon.

Marie Tschumi

En Suisse, la fameuses pyramide alimentaire est la référence pour savoir comment se nourrir sainement. Elle classe les aliments sur six étages, selon leur importance avec, tout en bas, ceux qui sont nécessaires en grande quantité pour notre organisme et, tout en haut, les produits qui doivent être consommés avec modération. Mais, contrairement à ce qu'on pourrait croire, tous les pays n'ont pas les mêmes recommandations et ne les illustrent pas de la même façon. Petit voyage en France, en Allemagne et au Japon.

► BOISSONS

Dans ces quatre pays, l'eau occupe le rôle principal. Mais les quantités ne sont pas partout les mêmes. Ainsi, la France conseille d'en boire à volonté, tandis que la Suisse vise plutôt 1 à 2 litres quotidiennement et l'Allemagne 1,5 litre. Par ailleurs, le Japon, tout comme la Suisse, met aussi en avant le thé.

► FRUITS ET LÉGUMES

La Suisse, l'Allemagne et la France s'accordent à recommander cinq portions par jour. Les quantités au Japon – qui, comme en Allemagne, les sépare en deux groupes – sont plus élevées: cinq à six légumes et deux fruits chaque jour!

► PRODUITS LAITIERS

Les Suisses et les Français conseillent trois produits laitiers quotidiennement et les Japonais deux. Les Allemands ne donnent pas d'indication sur la quantité: ils recommandent simplement d'en consommer tous les jours.

► FARINEUX

Là aussi, la Suisse et la France sont très proches, même si cette dernière précise que la quantité dépend de l'appétit. A l'inverse, les Allemands vont jusqu'à préconiser d'en consommer «en abondance». Les Japonais placent également les féculents en priorité (cinq à sept portions par jour).

► VIANDE, POISSONS, ŒUFS, ETC.

Là aussi, les Japonais sont les plus «généreux» en recommandant trois à cinq portions par jour. A l'extrême inverse, les Suisses devraient en consommer seulement une fois quotidiennement. Quant aux Allemands, ils font la distinction entre le poisson (une à deux fois par semaine) et les viandes, les charcuteries et les œufs, à consommer avec modération.

► HUILES, BEURRES, ETC.

Tous s'accordent à dire qu'il faut en limiter la consommation. Le Japon n'en parle pas.

► SUCRERIES ET SNACKS

A consommer avec modération, en Suisse, en France et au Japon. En Allemagne, les sucreries et les snacks n'apparaissent pas.

► ACTIVITÉS PHYSIQUES

En France et au Japon, l'activité physique est visible sur les illustrations, contrairement à l'Allemagne et à la Suisse. Les Français recommandent de lui consacrer au moins 30 minutes par jour. Au Japon, la personne, située en haut de la toupille, devrait sans cesse bouger pour éviter qu'elle ne s'effondre.



Le porte-clés BON À SAVOIR

Un cadeau utile et
pratique pour vos proches



- simple & sûr
- 10 ans de garantie
- pour seulement 28 fr.

OFFRE SPÉCIALE:

pour chaque porte-clés commandé et offert à un proche, bénéficiez d'une prolongation gratuite de 2 mois de votre abonnement à *Bon à Savoir*

Offre réservée à nos abonnés, limitée au 31.12.15, non cumulable et à un maximum de 5 porte-clés par abonné.

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

Commande sur bonasavoir.ch → Boutique ou avec le coupon de commande ci-dessous

COUPON DE COMMANDE – PORTE-CLÉS CADEAU

Je commande porte-clés à 28 fr. pièce (validité 10 ans)

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

Cette commande est un cadeau pour:

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

(Le porte-clés sera envoyé à cette adresse)

12/15

Coupon à faxer (021 310 01 39) ou à renvoyer à:
Bon à Savoir, Rasude 2, case postale 240, 1001 Lausanne

Mes droits sous le sapin

COMMERCE Acheter sans se faire avoir. Ou comment ne pas se retrouver le dindon de la farce avec ses cadeaux de Noël. *Kim Vallon*

Les vitrines des magasins se parent de leurs plus beaux atours pour mieux attirer le quidam. Pas de doute, la période des Fêtes approche à grands pas. Pris dans la frénésie des achats de Noël, on a tendance à s'emballer et à oublier que, dans le monde magique des Fêtes, les droits et les obligations du consommateur s'appliquent aussi. Pas de panique, les conseils de *Bon à Savoir* sont «cadeau», sans obligation d'achat!

SUPER, LE COFFRET...

Chaque année, c'est la même galère pour trouver le cadeau adéquat pour belle-maman. Vous avez donc décidé d'opter pour la facilité et de lui offrir un de ces coffrets du genre Smartbox pour une journée dans un centre de bien-être. Une année de validité, un large choix de prestataires. L'option parfaite et sans risque. Vraiment? Gardez en tête que, en cas de couac, la société titulaire du coffret se blinde généralement derrière des conditions générales bétonnées et exclut souvent toute responsabilité. Pour éviter le clash familial, glissez à la bénéficiaire du cadeau qu'il vaut mieux ne pas trop traîner pour en faire usage. Et conseillez-lui de choisir scrupuleusement le prestataire, principal partenaire contractuel, comme une enseigne connue qui ne risque pas de disparaître dans la nature.

Dans la même veine, les personnes peu inspirées opteront pour le bon-cadeau. Car, comme votre nièce change de tendance vestimentaire toutes les trois semaines, vous êtes au moins sûr de viser juste avec un bon d'achat dans une grande chaîne à deux initiales. Rappelez-vous simplement que c'est le magasin émetteur du bon qui choisit la durée de validité – la plupart du temps inscrite à même le bristol. Certains sont plus sournois et renvoient à leurs conditions générales, en excluant, par exemple, certains articles. En fait, tout est possible, dès lors que



le petit bout de carton mentionne expressément les conditions de son utilisation.

ÉCHANGE PAS AUTOMATIQUE

Pour les puristes du cadeau de Noël personnalisé, n'oubliez jamais que le retour ou l'échange ne sont pas des droits acquis du consommateur! Certes, la grande majorité des vendeurs offrent cette possibilité, moyennant le ticket de caisse, ou, plus subtil, un bon d'échange. Il sera alors aisé de rapporter au magasin le jouet qui n'aura pas trouvé grâce aux yeux de votre petit-fils ou d'échanger le best-seller que votre frère a déjà reçu à trois exemplaires. L'exception – qui, en réalité, est la règle, puisque le droit suisse ne prévoit sur le principe aucun droit de

retour, peut toutefois arriver. En particulier lorsqu'il s'agit d'achats spéciaux – comme un carafon en cristal acheté dans une brocante –, le vendeur n'acceptera pas forcément de reprendre l'objet. Et rien ne l'y obligera si il ne s'est pas engagé expressément par des conditions de garantie spécifiques.

Il n'y a donc pas de droit de retour automatique. A moins que le cadeau ne présente une avarie. Dans ce cas, on passe dans la catégorie «garantie contre les défauts». Et là, si la tablette que vous avez offerte à votre mari ne fonctionne pas, vous pouvez actionner la responsabilité du vendeur. Remboursement, échange ou diminution du prix dans les deux ans qui suivent l'achat sont les trois options prévues par le Code des

obligations (art. 205-206 CO). Mais attention aux conditions générales du commerçant qui peuvent prévoir des modalités spécifiques en matière de garantie. La réparation en est une, notamment pour des appareils électroménagers ou de l'électronique, mais il est tout à fait possible que le vendeur exclue bonnement toute garantie. Et c'est légal, si c'est inscrit en toutes lettres.

La trêve de Noël ne doit donc pas faire disparaître les bons réflexes du consommateur avisé: une lecture attentive des conditions générales du vendeur, encore et toujours. Le droit de retour, oui mais... s'il est prévu. Et un cadeau empoisonné n'est pas forcément défectueux au sens de la loi. Joyeuses Fêtes quand même!

Douces promesses, dure réalité!

ADOUCISSANTS

Seul l'un des produits testés a rendu le linge sensiblement plus moelleux. Embêtant: la plupart d'entre eux contiennent des substances problématiques. Comme quoi il est préférable de s'en passer!

Andreas Schildknecht / vic



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

Désignation	
Acheté chez	
Prix payé	
Contenance	
Prix au litre	
1. Douceur	60% <small>(1)</small>
2. Pouvoir absorbant	40% <small>(1)</small>
Déduction de points	
→ Isothiazolinones <small>(2)</small>	
→ Parfums faiblement allergènes <small>(3)</small>	
NOTE FINALE ET APPRÉCIATION	

NOTE FINALE ET APPRECIATION

en croit les formules
heureuses imprimées sur
les sacs, les adoucissants
donnent une agréable sensation
», un «effet extramoelle-
ment doux». Mais qu'en est-il
des promesses sont-
tantes? Pour le savoir,
nous avons envoyé quinze
échantillons au laboratoire, qui a analysé
les effets du lavage de linge
sur leur impact sur le pou-
voir d'assouplir des textiles. Nous

avons également voulu savoir s'ils contenaient des substances problématiques pour la santé ou susceptibles de provoquer de l'eczéma (*lire encadré «Les critères du test»*).

**POUR LE MOELLEUX,
IL FAUDRA REPASSER**

Premier constat: quasiment aucun des liquides testés n'a rendu nos serviettes parfaitement moelleuses. Par rapport à celles qui ont

étés lavées sans adoucissant, seule la douceur procurée par l'*Eveil printanier* de Lenor a été jugée suffisante pour qu'il décroche la note «bon» sur ce critère. Sur les quatorze restants, sept n'obtiennent que la mention «satisfaisant» et les sept autres échouent avec un résultat «insatisfaisant». Autrement dit, les textiles traités avec ces produits ne se sont pas révélés plus doux que ceux qui ont été lavés avec de la poudre à lessive uni-



LENOR	PRIX GARANTIE	BLINK	OECOPLAN	SOFTLAN ULTRA	DENNER
Eveil printanier, superconcentré	Adoucissant concentré	Adoucissant	Apple bossom, concentré	Grand Air	Adoucissant Pure Harmony
Coop (4, 5, 6, 7, 10)	Coop	Droguerie Müller	Coop	Coop (7, 9)	Denner
5.70 fr.	1.95 fr.	2.90 fr.	3.95 fr.	5.50 fr.	3.25 fr.
0.95 l	2 l	1,5 l	1 l	1 l	4 l
6 fr.	0.98 fr.	1.93 fr.	3.95 fr.	5.50 fr.	0.81 fr.
5.2	4.0	4.6	4.2	3.7	4.1
4.6	4.4	4.5	3.9	4.2	4.2
0.5	—	0.5	—	—	0.5
0.2	—	—	—	—	—
4.3	4.2	4.1	4.1	3.9	3.6

Egalement disponible chez: ⁽⁴⁾ Aldi; ⁽⁵⁾ Denner; ⁽⁶⁾

⁽¹⁾ Pondération pour la note finale.

⁽²⁾ Pénalité de 0.5 point en cas de présence.

Egalement disponible chez: ⁽⁴⁾ Aldi; ⁽⁵⁾ Denner; ⁽⁶⁾ Droguerie Müller; ⁽⁷⁾ Volg; ⁽⁸⁾ Coop; ⁽⁹⁾ Manor et Spar.

⁽³⁾ De 1 g à 2 g par kilo: 0.2 point de pénalité

quement. Enfin, trois liquides ont notamment amoindri le pouvoir absorbant des tissus: l'*Apple Blossom* et le *Teddy* vendus chez Coop ainsi que le *Fresh Breeze* de Aldi.

TROP D'ALLERGÈNES

En plus d'être inefficaces ou presque, les adoucissants contiennent des substances problématiques. Seuls trois flacons en étaient totalement exempts. Les désormais trop bien connues isothiazolinones, qui peuvent provoquer des allergies chez les personnes à la peau sensible, sont ainsi présentes dans pas moins de onze produits! En revanche, c'est mieux du côté des parfums allergènes: seuls cinq en contiennent, et il s'agit, à chaque fois, de substances à faible potentiel allergène.

Peu de fabricants ont souhaité commenter les résultats de notre test. Migros défend le *Fresh Morning* d'*Exelia* – dernier du test – en arguant qu'il ne renferme que des parfums de qualité et des substances adoucissantes testées dermatologiquement sous surveillance médicale. Et de prétendre que ses propres tests menés avec plus de 100 participants ont donné de bien meilleurs résultats au test de la douceur.

De son côté, Colgate-Palmolive, qui commercialise la marque Softlan, a critiqué la méthodologie du test, qu'il juge subjective pour l'évaluation de la douceur. Quant à Landi, tout comme Migros d'ailleurs, il regrette que la senteur relevée sur le linge après lavage – un aspect important pour le consommateur, selon lui – n'ait pas été intégrée aux critères de notre test. L'enseigne indique encore que les allergènes contenus dans le produit *Nuage doux* ont été réduits autant que possible, et que son effet «moelleux» sur les textiles lui vaut de bons commentaires de ses clients. Coop, enfin, indique avoir modifié la composition de l'adoucissant *Teddy*, en supprimant le butylphenyl methylpropional, parfum à l'odeur de muguet et à faible pouvoir allergisant.

Seule conclusion qui s'impose: les assouplissants ne servent donc presque exclusivement qu'à embaumer les textiles après le lavage. Mais, pour cela, un simple sachet parfumé placé dans le placard peut tout aussi bien faire l'affaire...

 **BONUS WEB** Retrouvez quatre astuces pour du linge plus moelleux sur bonasavoir.ch

..... *En détail*

Les critères du test

Le Laboratoire SGS Institut Fresenius à Taunusstein (D) a analysé les quinze produits que nous lui avons soumis, selon les critères suivants.

1. Douceur: 60%

Vingt linges éponge ont été lavés à 40° C avec chacun des assouplissants, en respectant le dosage indiqué sur l'emballage. Ils ont ensuite été séchés pendant une nuit sur un étendoir. Une fois secs, leur douceur a été comparée à celle de linges lavés sans adjonction d'un produit adoucissant.

2. Pouvoir absorbant : 40%

La capacité d'absorption des textiles a-t-elle été modifiée par l'usage de l'adoucissant? Les experts l'ont mesurée en immergeant les linges éponge et en observant comment ils absorbaient l'eau.

Déductions

→ Isothiazolinones: ces substances servent à la conservation des assouplissants, mais peuvent provoquer des eczémas. Nous avons, dès lors, retranché 0.5 point aux produits qui en contenaient, quelle que soit la quantité décelée.

→ Parfums faiblement allergènes: le laboratoire a mesuré la concentration de 26 fragrances à pouvoir allergisant. Si aucun allergène fort n'a été détecté, plusieurs composants à faible pouvoir allergène ont été relevés dans un même produit. En fonction du nombre de substances détectées, la pénalité varie de 0.2 à 0.5 point.

QUALITÉ & PRIX	DOUSSY	M-CLASSIC	COMFORT	FEEL	M-BUDGET	VERNEL	PROPRE SUISSE	EXELIA
Teddy Classic Fresh	Morning Dew	Miosoft	Blue Sky	Fresh Breeze	Adoucissant concentré	Frischer Morgen	Nuage doux	Fresh Morning
Coop 3.95 fr. 1 l 3.95 fr. 4.3	Lidl 1.95 fr. 2 l 0.97 fr.	Migros 4.40 fr. 1,5 l 2.90 fr.	Coop ^(5, 6, 7, 9) 5.50 fr. 1 l 5.50 fr.	Aldi 1.95 fr. 2 l 0.98 fr.	Migros 1.95 fr. 2 l 0.98 fr.	Drogerie Müller ^(8, 9) 4.95 fr. 1 l 4.95 fr.	Landi 2.90 fr. 1,5 l 1.93 fr.	Migros 6.50 fr. 1,5 l 4.30 fr. 3.8
– 0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
3.6	3.5	3.5	3.5	3.4	3.4	3.4	3.2	2.9

Dominique Schiltz

plus de 2 g par kilo: 0.5 point de pénalité.

Test réalisé en partenariat avec K-Tipp.

Set 499.-
~~999.-~~

Economisez 500.-

KENWOOD

Robot de cuisine Set Chef Premium KMC571 Art. 918171

- Mélange, mixe et pétrit • Puissance moteur 1000 watts
- Réglage de la vitesse en continu • Contenance du bol 4,6 litres

Mensualités: 4x132.80/Prix total 531.20/TAR/Faux d'intérêt annuel 11.9% incl., taxe admin. Fr. 25.- en sus

KENWOOD Moulin pour herbes et épices AT320A Art. 898188 79.90

Offre valable jusqu'au 27.12.2015 ou dans la limite des stocks.

Inter Discount

• Simple

• Direct

• Transparent

UNE
RÉCLAMATION?
UTILISEZ
PLAINTES.CH

Un outil en ligne offert par
BON À SAVOIR

Chauffage au sol inefficient : NOUS AVONS LA SOLUTION !!

Il était une fois, le chauffage au sol...

Dès la première minute de mise en eau du réseau de chauffage au sol, le phénomène de **corrosion** s'amorce et forme des **oxydes de fer** (boue). Après plusieurs années, la quantité de cette boue est telle qu'elle commence à provoquer des désordres dans votre système de chauffage. De plus, les chauffages au sol posés depuis les années 1970 souffrent du matériel de base en plastique dont les stabilisateurs s'évaporent avec le temps et fragilisent l'étanchéité de l'installation.

Résultat: un embouement, un système de serpentins fragilisés, une baisse de chauffage aux endroits emboués et des risques de perforation.

Le problème →

- > Le chauffage au sol a de la peine à chauffer.
- > La puissance thermique diminue.
- > La pression dans le système de chauffage chute.

NOUS AVONS LA SOLUTION ! →

1. Nettoyage par sablage mécanique et évacuation de la boue et de la rouille par aspirateur.
2. Injection de résine par compresseur.
3. Séchage et remise en eau des serpentins.

NOTRE PROCÉDÉ →

- 1 > Après démontage des boucles, nous installons un compresseur spécial affilié à un aspirateur à la sortie de chaque boucle.
- 2 > Nous injectons du sable à haute pression, qui enlève la boue et désincruste les serpentins.
- 3 > Les déchets et poussières sont dirigés vers l'aspirateur, puis nos techniciens constatent le parfait nettoyage.
- 4 > Un enduit (résine époxy) est injecté sur les parois internes des serpentins, afin de remplir les porosités et rendre la boucle étanche à l'oxygène.
- 5 > Après 48 heures de séchage, la remise en eau peut être effectuée.

LES AVANTAGES

- > Rapide et économique.
- > Non invasif / inutile de casser chapes et carrelage.
- > Respectueux de l'environnement (déchets recyclés).

CONTACTEZ-NOUS !

Si vous pensez que votre système de chauffage nécessite une intervention, n'hésitez pas à nous contacter. Ne soyez pas les acteurs passifs et payants de votre système de chauffage, agissez et réalisez ainsi des économies à terme.

L'ANALYSE

Par laboratoire mobile, notre équipe analyse la teneur en oxygène de l'eau et PH circulant dans les serpentins qui, si la valeur est trop élevée, est signe de fragilisation.



Merci de me contacter pour :

- > une analyse de la teneur en oxygène
- > un devis gratuit et sans engagement
- > d'autres informations

Coupon à retourner à :

Solu'Tubes SA
ch. des Cormiers 14
1470 Estavayer-le-Lac

Mes coordonnées :

Nom _____ Prénom _____

Adresse, NPA, Localité _____

Tél. _____

E-Mail _____

Solu'Tubes

SA

Assainissement de chauffage au sol

1227 CAROUGE
Rue J-Girard 24
T 022 368 30 04
F 022 368 30 07

1470 ESTAVAYER-LE-LAC
Ch. des Cormiers 14
T 026 664 00 04
F 026 664 00 07

1895 VIONNAZ
Av. du Léman 8
T 027 281 30 04
F 027 281 30 07

info@solutubes.ch • www.solutubes.ch

Où finissent les aliments invendus?

GASPILLAGE Les grandes surfaces retirent de la vente leurs produits frais un peu flétris ou qui arrivent à leur date limite de consommation. Une petite partie seulement est jetée. *Sébastien Sautebin*

«Tant de nourriture gâchée, ça m'énerve! Quand je vois les invendus dans les supermarchés le samedi après-midi, liquidés à 50% avant la fermeture, puis jetés à la poubelle, ça me fait vomir!» Le coup de gueule de ce consommateur sur le site d'un quotidien suisse est-il justifié? Interrogés par *Bon à Savoir*, Coop, Migros, Denner, Manor, Aldi et Lidl affirment tout mettre en œuvre pour réduire le gaspillage au strict minimum.

Des chiffres? Nos interlocuteurs rechignent à en fournir. Coop affirme néanmoins jeter moins de 0,2% de ses denrées alimentaires. Chez Migros, 98,6% auraient été vendues ou remises à des organisations caritatives en 2014. Le solde aurait été recyclé, utilisé pour l'alimentation animale ou converti en biogaz voire en compost.

REMIS AUX ORGANISATIONS CARITATIVES

Les grands détaillants expliquent que leur lutte contre le gaspillage s'effectue sur trois grands axes: les commandes des succursales, d'abord, qui doivent correspondre au plus près à la demande des clients. Les rabais ciblés, ensuite, de 25%, 30% ou même de 50% qui favorisent la vente des marchandises arrivant à échéance. Finalement, les six grands détaillants contactés nous ont tous affirmé mettre gratuitement leurs invendus redistribuables à disposition d'organisations caritatives. Une façon économique pour eux de traiter le problème et positive en termes d'image.

La Communauté d'intérêt du commerce de détail suisse, composée de Coop, Migros, Manor et Denner, a d'ailleurs bien compris l'enjeu: en 2013, elle s'est engagée à offrir 680 000 fr. chaque année pendant trois ans aux organisations Table couvre-toi et Table Suisse pour couvrir leurs frais



Les marchandises retirées des rayons des grandes surfaces sont souvent remises à des organisations caritatives.

logistiques. Ces dernières viennent chercher les denrées encore parfaitement consommables dans leurs magasins et les redistribuent à des institutions sociales.

Lorsque c'est possible, les succursales offrent le solde à des zoos ou à des exploitations agricoles. Et ce qui n'est plus consommable est, de préférence, collecté par des installations de biogaz plutôt que simplement détruit. Cette stratégie globale semble efficace, puisque, selon une étude du WWF, le commerce de détail n'est responsable qu'à hauteur de 5% des deux millions de tonnes d'aliments gaspillés en Suisse, chaque année (*lire encadré*).

DIKTAT DE L'APPARENCE

Les grandes enseignes n'ont pas voulu nous donner de chiffres sur les quantités remises aux associations. Mais le diktat impitoyable de l'apparence génère indubitablement sa quantité de dommages collatéraux. «Il suffit qu'un abricot soit un peu taché ou une salade un peu défraîchie pour que nous les enlevions de nos rayons, car ils ne correspondent plus à nos critères de qualité. Mais ces denrées sont encore parfaitement consommables», explique Horacio Pereira, gérant de Manor à Monthey (VS).

A elle seule, Table Suisse récolte ainsi, chaque jour, près de 18 tonnes de nourriture. Les quan-

tités sont telles que «la difficulté n'est pas d'avoir de la marchandise, mais de la distribuer», relève de manière surprenante Baptise Marmier, responsable de Table Suisse, région Vaud. Il manque ainsi des structures pour l'offrir à certaines populations, comme les personnes du troisième âge.

OURS ET PRIMATES SE RÉGALEMENT

Lorsque les organisations caritatives n'emportent pas certaines marchandises, les exploitations agricoles et les zoos y trouvent leur compte. Celui de Servion (VD) prend chaque semaine une demi-tonne en moyenne de fruits et de légumes à Lausanne, à raison de trois tournées hebdomadaires en camionnette effectuées après le passage des associations. «Nous enlevons ce qui est gâté lorsque nous préparons la nourriture. Nous la donnons surtout aux primates et aux ours, explique son directeur, Roland Bulliard. Ces derniers raffolent des carottes, mais il est impossible de leur faire avaler une banane!»

Pour les denrées périmées ou avariées, des contrats sont passés avec des installations de biogaz qui les transforment en gaz et en compost. Selon Yves Membréz, responsable romand de l'Association faîtière Biomasse Suisse, «tout peut y passer: les produits laitiers et carnés, les fruits, les légumes, le pain, etc. Ces déchets brûlent mal dans les usines d'incinération, mais ils ont un gros potentiel en termes de production de gaz.»

Dans le détail

45% du gaspillage vient des ménages

Selon un rapport du WWF et de **foodwaste.ch**, près de deux millions de tonnes de denrées alimentaires intactes sont jetées chaque année en Suisse. Ces pertes sont dues notamment à l'agriculture (13%), à l'industrie de la transformation (30%) et, surtout, aux ménages (45%).

Le commerce de détail n'en est responsable qu'à hauteur de 5%. Il faut noter qu'il s'agit d'une estimation et que, en raison du manque de données, le WWF s'est basé en grande partie sur la Grande-Bretagne pour transposer, ensuite, les chiffres à la Suisse.

NOS GUIDES

SIMPLES,
CLAIRS ET
PRATIQUES

Seulement **32.50 fr.** (prix pour nos abonnés)



A commander
également sur
bonasavoir.ch
→ Boutique

ABONNEMENT à nos magazines

Bon à Savoir pour:

11 parutions: 35.50 fr.
22 parutions: 66.00 fr.

Tout Compte Fait pour:

11 parutions: 45.00 fr.
22 parutions: 85.00 fr.

TVA + frais de port inclus; prix pour la Suisse, sous réserve de modification.

**CONSEIL
JURIDIQUE
GRATUIT**


Martine Dartois

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

Nos trois juristes, Silvia Diaz, Barbara Venditti et Kim Vallon 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.

① PAR TÉLÉPHONE
021 310 18 20

✉ PAR ÉCRIT

Bon à Savoir
Service juridique
CP 150
1001 Lausanne

🌐 EN LIGNE

Formulaires sur
www.bonasavoir.ch
→ Vos droits

Joindre copie
des pièces utiles.



Pause obligatoire

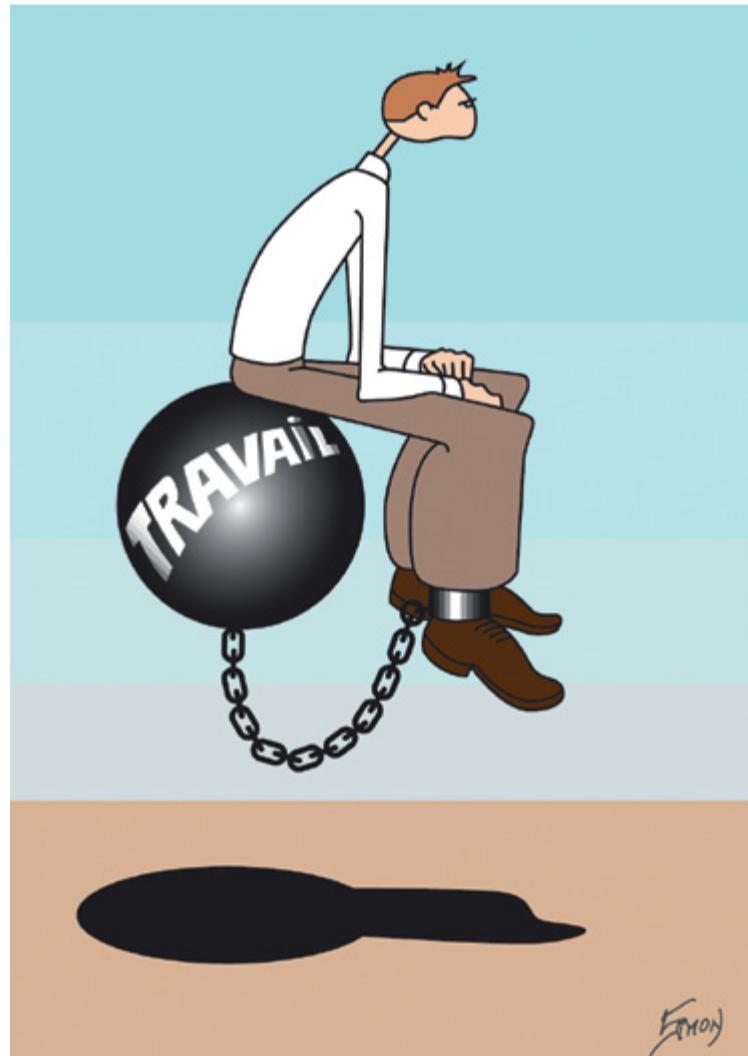
TRAVAIL «Je travaille dans une entreprise à raison de huit heures et quinze minutes par jour, avec une heure de pause à midi. J'ai demandé à bénéficier d'un quart d'heure le matin, pour aller boire un café, mais mon employeur a refusé. En a-t-il le droit?»

Hélas oui. Si votre contrat, une convention collective ou un règlement interne à votre employeur ne prévoit pas de régime plus généreux, c'est en effet la loi qui s'applique en matière de pauses.

Le minimum légal dépend de la durée de la journée de travail. Dans votre situation – huit heures et quinze minutes – votre temps de pause quotidien doit au moins être de trente minutes. De ce fait, comme vous bénéficiez déjà d'une interruption d'une heure à midi, votre patron se montre même plus généreux que le minimum légal, et rien ne l'oblige à vous offrir davantage de répit.

Selon la loi, le barème des pauses incontournables est le suivant: pour une journée de travail de plus de cinq heures et demie, un quart d'heure doit être octroyé. Dès sept heures d'activité, le minimum est de trente minutes d'arrêt, puis d'une heure pour plus de neuf heures travaillées.

Ces périodes de repos ne comptent pas comme temps de



Eman

travail. Le collaborateur peut donc en disposer librement. Seule exception: si la pause doit être prise à la place de travail, par exemple pour garder un œil sur

une chaîne de production, elle doit faire partie du temps d'activité rémunéré.

Barbara Venditti

Portes (entr)ouvertes!

BAIL «Notre propriétaire vend la villa que nous occupons. Il nous envoie des acheteurs potentiels pour les visites, mais ne nous prévient parfois que la veille. De plus, il exige que nous lui laissions nos clés si nous ne sommes pas là. Quels sont nos droits?»

Sur le principe, l'art. 257h du CO vous oblige à tolérer les visites destinées à l'entretenir, la vente ou la relocation du bien loué. La loi précise toutefois que le bailleur doit les annoncer à temps et tenir compte des intérêts de son locataire dans leur planification.

Ces notions sont à interpréter à la lumière du bon sens et de la bonne foi, selon le cas particulier.

L'occupant du logement est certes tenu à une certaine souplesse. Pour autant, le propriétaire doit aussi faire preuve d'égards. A cet effet, il annoncera la visite suffisamment à l'avance pour permettre au locataire de s'organiser et tiendra compte de ses impératifs professionnels et familiaux pour en fixer l'heure.

La Romandie dispose d'un contrat-cadre (CCR) qui définit

des règles plus précises: les inspections sont exclues le dimanche et doivent, sauf urgence, être annoncées cinq jours à l'avance (24 heures en cas de restitution anticipée). Ces directives n'ont pas force obligatoire dans le reste du pays, mais permettent de se faire une idée sur ce qui est tolérable ou non.

Comme les visites destinées à une vente sont rarement

urgentes, vous êtes ainsi légitimés à les refuser si elles ne sont pas annoncées à temps ou si elles vous sont imposées un dimanche ou durant un jour férié.

Enfin, vous disposez légalement de la jouissance exclusive de votre maison: le bailleur ne peut vous contraindre à lui remettre vos clés pour la faire visiter, en votre absence.

Silvia Diaz

Les chaussettes LuxStyle, ça pue!

TROMPERIE Une société danoise envoie des chaussettes gratuites, mais gonfle les frais de livraison. Comme nos lecteurs n'avaient rien commandé, ils ne sont pas tenus de les payer ni de les renvoyer.

Sébastien Sautebin

Recevoir des chaussettes gratuites par La Poste sans rien demander, c'est le pied! Sauf quand l'expéditeur facture l'envoi au prix fort et qu'il veut renouveler l'opération tous les mois. C'est ce que Serge et Nicole Miserez de Moutier (BE) ont vécu récemment. Le pack de six paires de chaussettes noires gratuites «unisize + unisex» envoyé par la société LuxStyle International Sales, basée au Danemark, était accompagné d'une facture – en allemand – de 24.95 fr. pour le règlement de frais de livraison et administratifs. Un montant qui rend ce pseudo-cadeau empoisonné plus cher que des chaussettes similaires achetées dans le commerce! Et ce n'est pas tout: la facture précisait que le destinataire recevrait un envoi mensuel qui devra être réglé sous peine d'être poursuivi par une société de recouvrement allemande.

PAS TENU DE RENVOYER

Lorsqu'un rappel leur parvient, un peu moins d'un mois plus tard, les Miserez, qui ne comprennent pas l'allemand, se décident de faire traduire les courriers pour comprendre la situation. «Nous avons alors appris que nous allions recevoir un nouveau paquet dans les prochains jours et j'ai eu très peur que nous nous retrouvions aux poursuites pour quelque chose que nous n'avions pas commandé», avoue Nicole Miserez.

Sur les conseils du Service juridique de *Bon à Savoir*, nos lecteurs envoient un courrier recommandé à la maison mère au Danemark. Parallèlement, ils écrivent à l'adresse mail mentionnée sur la facture, seul contact fourni pour le Service clients. Et, conformément à l'article 6a du Code des obligations, ils précisent qu'ils ne paieront pas la facture, puisqu'ils n'ont rien commandé, et ajoutent qu'ils tiennent la marchandise reçue à disposition de l'entreprise (*lire encadré*).

UN SONDEAGE? QUEL SONDEAGE?

Par courriel, une certaine Sue Q. du Service clients leur rétorque qu'ils ont bel et bien conclu un contrat, sous une forme plutôt particulière: «Nous avons reçu un sondage de votre part qui comprenait les chaussettes gratuites et seulement la livraison à payer.» L'interlocutrice ajoute qu'ils peuvent annuler la facture en retournant le colis, mais à leurs frais et dans un état impeccable. «Nous n'avons fait aucun sondage avec des chaussettes gratuites», s'indignent nos lecteurs. Ils demandent alors au vendeur de fournir la preuve de ce qu'il avance. Aucune réponse. Ils conservent alors la marchandise reçue, la loi suisse ne les obligeant pas à la renvoyer, et refusent le colis suivant.

FACE AUX POURSUITES

Face à l'inquiétude de nos lecteurs d'être mis aux poursuites (*lire encadré*), *Bon à Savoir* a contacté Sue Q. par courriel. Cette dernière a fini par nous annoncer «avoir clôturé les factures et avisé les clients». Serge et Nicole Miserez affirment n'avoir pas été avertis, mais ils n'ont plus reçu de nouveau rappel.

Sue Q. a, cependant, refusé de nous fournir des informations sur l'entreprise, nous renvoyant au Registre du commerce danois. Etrange société dans tous les cas, dont le Service clients se résume à une adresse mail et une mystérieuse interlocutrice qui envoie ses réponses entre 22 heures 30 et 2 heures du matin, le week-end! Les Miserez ne sont d'ailleurs pas les seuls à avoir été la cible des pratiques douteuses de LuxStyle. De nombreux consommateurs, en Suisse comme en Europe, se sont plaints d'avoir reçu des marchandises sans les avoir commandées. Ne cédez pas à la pression et exigez toujours la preuve que vous avez conclu un contrat.



Dans le détail

Ne vous laissez pas impressionner

Si vous recevez un colis avec des produits que vous n'avez pas sollicités, exigez du vendeur qu'il vous apporte une preuve de la commande (enregistrement audio, document signé, etc.). S'il n'y parvient pas, le Code des obligations (art. 6a) stipule que vous n'êtes pas tenu de les renvoyer ni de les conserver. Il précise que, lorsque l'envoi d'une chose non commandée est manifestement dû à une erreur, le destinataire doit néanmoins informer l'expéditeur pour qu'il vienne récupérer sa marchandise, mais il n'est pas tenu de la lui renvoyer. Dans tous les cas, contestez la facture par écrit.

Il arrive parfois que des filous tentent d'impressionner leurs victimes pour les dépouiller en faisant appel à une société de recouvrement. Adressez-vous à celle-ci en expliquant que la facture a été contestée auprès de l'expéditeur. Si elle décide néanmoins d'entamer une procédure de poursuite, faites opposition au commandement de payer dans un délai de dix jours. Le créancier doit alors prouver le bien-fondé de sa démarche, faute de quoi la procédure s'arrête.

Le hic, c'est que la poursuite restera, malgré tout, inscrite au registre pendant cinq ans. Or, seul le créancier peut, à bien plaisir, demander à l'Office des poursuites de la radier. Si vous ne parvenez pas à le convaincre de s'exécuter, il est possible d'intenter une action en justice pour constater l'inexistence de la créance. Mais, avant d'entreprendre de telles démarches, il convient de relativiser l'impact négatif d'une telle situation. Nombre de gérances, par exemple, font la distinction entre une personne noyée sous les poursuites et une autre qui fait l'objet d'un seul commandement de payer dont l'origine est, de surcroît, injustifiée.

Groupe Migros: produits identiques, prix différents

SUPERMARCHÉS Denner, Globus et Migros vendent des produits identiques à des prix différents. Ces trois enseignes font pourtant partie du groupe Migros. *Sabine Rindlisbacher / cg*

En 2007, la Commission de la concurrence (Comco) autorisait le rachat de Denner par Migros en imposant toutefois le maintien de son indépendance opérationnelle (prix, assortiment, implantation, etc.). Ces restrictions ont été levées il y a un peu plus d'une année. Désormais, Denner peut donc s'approvisionner auprès des 24 filiales de M-Industrie.

Sur son site internet, l'enseigne se présente comme «le discounter suisse numéro un de l'alimentation». Or, qui dit discount dit aussi rabais. Mais, comme le montre notre comparatif, le prix des produits de marque qu'on trouve à la

fois chez Migros et Denner est rigoureusement identique dans plus de 70% des cas. Constat qui vaut pour dix des quatorze produits que nous avons répertoriés (*voir tableau*). Pour les quatre articles restants, la différence est insignifiante. Elle est, par exemple, de 5 ct. pour le bain de bouche Meridol et le beurre. La crème de jour Nivea Q10 et le Nescafé Gold De Luxe sont, en revanche, plus avantageux chez Denner, à hauteur de respectivement 4% et 7%.

Interpellée, Migros rétorque que les entreprises du groupe sont libres de pratiquer leur propre politique de prix, d'assortiment et



d'approvisionnement. La situation de concurrence qui oppose les deux commerces les conduit toutefois à aligner leurs tarifs pour les articles de même marque. Les produits frais de la marque Denner ainsi que ceux qui sont les plus populaires sont cependant meilleur marché, précise encore le géant orange. Nous avons toutefois décidé de ne retenir les articles des marques les plus vendues.

Alors que Denner est censé attirer les consommateurs soucieux de leur budget, le groupe Migros oriente les moins regardants vers Globus. Les prix sont entre 20% et 113% plus élevés que Denner et Migros. Ainsi, pour le même Café Le Divin de Mövenpick, le client déboursera 7.70 fr. chez Denner contre 11.90 fr. chez Globus. Migros défend une fois encore cette politique. La structure des coûts d'un grand magasin comme Globus se distingue, en effet, de celle d'un discounter. Selon Globus, l'enseigne offre encore une valeur ajoutée en termes de conseil à la clientèle et dans le choix d'une gamme étendue de produits de marque.

MIGROS SOUVENT DERRIÈRE DENNER

Les articles figurant sous la marque propre de Denner sont, en réalité, toujours plus nombreux à provenir d'entreprises appartenant au groupe Migros. Nous en avons dénombré une quarantaine. C'est le cas notamment de la viande séchée Freiburger Möckli fabriquée par Micarna. Idem pour la crème entière tout droit sortie d'Estavayer Lait. Que dire encore du beurre de cuisine élaboré par Mifa ou du fromage râpé de Miiforma? On mentionnera encore les lasagnes verdi à la bolognaise de Bichofzell.

Enfin, certains produits estampillés Denner contiennent exactement les mêmes ingrédients que ceux de Migros, mais emballés différemment cette fois. Dans un premier temps, le géant orange a nié vendre des marchandises identiques. Pour, finalement, l'admettre lorsque nous lui avons soumis la liste de ceux que nous avons repérés. Luzi Weber, porte-parole de Migros reconnaît que le lait, le beurre, la crème et le yogourt ainsi que d'autres mets, comme le fromage râpé, le chocolat au lait ou le café glacé, sont les mêmes qu'on les achète à Migros ou chez Denner...

Produits de marque: jusqu'à deux fois plus cher, selon l'enseigne

NOM DU PRODUIT	QUANTITÉ	DENNER	MIGROS	GLOBUS	ÉCART*
Floralp beurre de choix	100 g	1.75 fr.	—	2.10 fr.	20%
Zweifel Original Chips Paprika Family Pack	280 g	5.70 fr.	5.70 fr.	6.90 fr.	21%
Toblerone lait	100 g	2.20 fr.	—	2.70 fr.	23%
Baileys Irish Cream Original	70 cl	17.50 fr.	—	21.90 fr.	25%
Meridol brosse à dents souple	1 pièce	4.45 fr.	4.45 fr.	5.60 fr.	26%
Yogourt drink bifidus fraise	500 ml	1.85 fr.	—	2.40 fr.	30%
Emmi Café Latte Machiato	230 ml	1.85 fr.	—	2.40 fr.	30%
Le beurre	250 g	3.00 fr.	3.05 fr.	3.90 fr.	30%
Meridol bain de bouche protection des gencives	400 ml	7.75 fr.	7.80 fr.	10.50 fr.	35%
Nestlé Yoghurt Hirz 0,1% Saison 1	180 g	0.95 fr.	—	1.30 fr.	37%
Nivea Men Douche de soin Energy	250 ml	2.70 fr.	2.70 fr.	3.70 fr.	37%
Smirnoff Vodka	70 cl	17.95 fr.	—	24.90 fr.	39%
Cailler Frigor Noir	100 g	2.40 fr.	—	3.40 fr.	42%
Dove Douche de soin douceur soyeuse	250 ml	2.75 fr.	—	3.90 fr.	42%
Nescafé Gold De Luxe vase	200 g	11.90 fr.	12.80 fr.	16.90 fr.	42%
Nestlé Hirz Demi-Crème Fraîche nature	180 ml	1.45 fr.	—	2.10 fr.	45%
Nivea Men Dry Impact Roll on	50 ml	3.10 fr.	3.10 fr.	4.50 fr.	45%
Red Bull Original	25 cl	1.65 fr.	1.65 fr.	2.40 fr.	45%
Valser Classic	50 cl	0.95 fr.	—	1.40 fr.	47%
Coca-Cola	50 cl	1.30 fr.	1.30 fr.	1.95 fr.	50%
Gilette Gel à raser Comfort Peaux sensibles	200 ml	3.20 fr.	3.20 fr.	4.90 fr.	53%
Cailler lait	100 g	2.20 fr.	—	3.40 fr.	55%
Mövenpick Café Le Divin, moulu	500 g	7.70 fr.	—	11.90 fr.	55%
Tommy Mayonnaise à la française	265 g	2.50 fr.	2.50 fr.	3.90 fr.	56%
Nivea Visage Crème de jour antirides Q10	50 ml	11.95 fr.	12.50 fr.	18.90 fr.	58%
Rexona Déo Roll-on Cotton	50 ml	2.95 fr.	2.95 fr.	4.80 fr.	63%
Nestlé Hirz Demi-Crème Fraîche aux herbes	180 ml	1.70 fr.	—	2.80 fr.	65%
Thomy Moutarde douce	200 g	1.70 fr.	1.70 fr.	2.90 fr.	71%
Heineken Canette	33 cl	1.35 fr.	—	2.40 fr.	78%
Evian	50 cl	0.80 fr.	—	1.70 fr.	113%

* Différence entre le prix le plus élevé et le plus bas.

A louer: 2 pièces avec piscine

DROIT DES LOCATAIRES Une lectrice a été confrontée à des infiltrations d'eau dans son appartement pendant une année avant d'être relogée. Quelles sont les règles en vigueur dans pareil cas? *Loïc Delacour*

En cette année 2013, l'été touche à sa fin quand Martha* découvre sa salle de bain inondée. «L'eau s'infiltrait lorsqu'il pleuvait. J'ai appelé immédiatement ma gérance. Deux semaines plus tard, sans nouvelles, je lui ai écrit une lettre. Finalement, elle m'a envoyé un ouvrier», relate la locataire d'un appartement situé au dernier étage d'un immeuble de la région lausannoise.

Le constat est sans appel: le toit est en fin de vie. Et, malgré quelques travaux, le problème persiste. Martha vit un vrai calvaire. Au point qu'elle doit parfois se munir de bottes et d'un parapluie pour se rendre dans sa salle de bain! Malgré d'incessants appels à la gérance afin qu'une

vraie solution soit trouvée, il lui faudra attendre treize mois pour, enfin, être relogée, provisoirement toutefois. Aujourd'hui, et donc plus de deux ans après les faits, elle attend toujours de pouvoir retourner dans son appartement.

Dès lors, comment réagir lorsque, comme cette lectrice, un logement ou une partie de celui-ci subit des dommages externes? Et quels sont les droits des locataires dans pareille situation?

LE BAILLEUR DOIT ASSUMER

Dans un tel cas, il s'agit d'un défaut de la chose louée à la charge du propriétaire. Le locataire est donc tenu de le signaler sans délai, par lettre recommandée. Il doit également apporter la preuve

bestdesigns_i

Lorsqu'un dégât d'eau intervient à la suite d'un défaut de la chose louée, c'est au bailleur de trouver une solution dans des délais raisonnables. En cas d'inaction, le locataire peut faire pression en consignant son loyer.



Publicité

Nausées ? Vomissements ?

Pour ces problèmes, il y a*:

motilium
lingual GastroSan®

Comprimé fondant pratique :

- fond rapidement sur la langue
- se prend sans eau

* Motilium lingual GastroSan peut vous aider en cas de nausées et vomissements. Ceci est un médicament. Veuillez lire la notice d'emballage. Janssen Cilag SA, 6300 Zoug

de ses dires, en faisant visualiser le problème par des témoins ou en prenant des photographies ou des vidéos. Il peut également faire appel à un expert qui consignera par écrit ses observations.

Le lésé est alors en droit d'exiger une remise en état de la chose louée dans un délai dépendant de l'ampleur des travaux à effectuer. En l'absence de réaction, il peut saisir l'Autorité de conciliation compétente, afin qu'elle ordonne au bailleur de réparer le bien, ou remédier lui-même au défaut, mais aux frais du propriétaire.

LE LOYER EN OTAGE

Un autre moyen de pression efficace? Ne plus s'acquitter de son loyer. Il faut alors le verser directement à un Office de consignation, généralement une banque, hormis dans les cantons du Jura (Recettes et Administrations de district) et de Genève (caisse du Palais de justice). Lors d'une telle démarche, il convient d'envoyer préalablement un courrier re-

commandé au bailleur pour lui signaler de nouveau l'existence du défaut et lui impartir un délai raisonnable pour le remettre en état. Dans cette lettre, on précisera alors son intention de consigner ses prochains loyers auprès dudit office si rien n'est fait.

Le locataire peut également exiger une réduction de son loyer net à partir de la prise de connaissance, par le bailleur, du ou des vices. Il n'y a pas de sommes précises définies par la loi, mais la jurisprudence donne des exemples de ce qu'on est en droit d'exiger. Un dégât d'eau provenant du toit

et endommageant toutes les pièces du logement implique notamment une réduction de 40% du loyer. D'autres exemples sont énumérés dans le document «Réductions de loyer en cas de défauts tirées de la jurisprudence» de l'Asloca disponible sous www.asloca.ch → Infos pratiques → Tabelles.

DOMMAGES-INTÉRÊTS

Lorsque le ou les vices de l'appartement engendrent un dommage aux biens de l'habitant, il est en droit de demander des dommages-intérêts. La démarche s'opère généralement par un

courrier recommandé accompagné de pièces justificatives. Il est aussi possible de saisir directement l'Autorité de conciliation. Notons toutefois que le bailleur ne sera pas tenu de payer s'il prouve qu'aucune faute ne peut lui être imputée. C'est notamment le cas lorsqu'il effectue immédiatement des travaux après avoir pris connaissance du défaut.

*Prénom d'emprunt.

Plus d'infos dans notre dossier «Le guide pratique du locataire» qui peut être commandé page 32 ou sur www.bonasavoir.ch/librairie

Eclairage

Et la moisissure?

Lorsque de l'humidité apparaît sur les murs d'un appartement, il peut être plus compliqué d'invoquer le défaut de la chose louée. Le bailleur aura, en effet, tendance à accuser le locataire de ne pas aérer suffisamment les locaux. Cela sera toutefois à lui de prouver de tels dires,

généralement par l'intermédiaire d'une expertise. Mais quoi qu'il en soit, il convient de signaler immédiatement les premiers signes d'humidité et de demander des travaux de réparation au plus vite. Si rien n'est fait, l'Autorité de conciliation peut être saisie.

Publicité

Les Bains de Lavey en cadeau!

Massages, soins de beauté, séjours Wellness...
Une multitude d'idées pour faire plaisir à vos proches !

Achetez vos bons cadeaux sur www.bains-lavey.ch



**LES BAINS
DE LAVEY**

KIOSQUE conso**Chutes sans impact**

Entre septembre 2014 et septembre 2015, le cours de nombreuses matières premières a sensiblement chuté. Dans les métaux, le nickel est descendu de 42%, le cuivre de 25% et l'aluminium de 22%. Le pétrole a, lui aussi, furieusement dégringolé (-52%), tout comme le blé (-26%) ou le sucre (-25%). Or, ce n'est pas pour autant que les consommateurs en profitent, relève le magazine français *Capital*.

Certains paramètres peuvent l'expliquer, comme l'évolution des taux de change qui grignote parfois les marges. La part des matières premières dans le coût final des produits joue, lui aussi, un rôle: le blé a dégringolé de 26%, mais il ne représente que 6% des frais de fabrication du pain. Cependant, les consommateurs sont aussi victimes de certains acteurs qui profitent des effets du marché pour se sucer au passage. Le prix du café arabica dans les commerces n'a, par exemple, pas bougé, alors que son cours a chuté de 25%. Idem pour la baisse de cotation du porc (-25%) ou du sucre (-35%) que les industriels et les distributeurs encaissent sur le dos des producteurs et des consommateurs...



Capital N° 290,
novembre 2015

Cristaux douloureux

Des douleurs soudaines et aiguës dans le bas du dos qui tournent à une colique néphritique? Bienvenue dans l'enfer des calculs rénaux. Selon le magazine belge *Test-Santé*, de plus en plus de personnes en sont victimes. La nourriture serait l'une des causes principales de cette évolution: «Depuis 1960, nous mangeons de moins en moins sainement. Notre alimentation contient plus de sucres, plus de protéines animales, plus de sel, plus de graisses.»

Pour limiter les risques de calculs rénaux au maximum, il convient de boire beaucoup – deux litres par jour au moins – en privilégiant l'eau. Et, là, les règles élémentaires d'une alimentation équilibrée sont elles aussi valables: ne pas manger trop sucré, trop salé et privilégier les aliments riches en fibres comme les fruits et les légumes. Car, une fois encore, les problèmes de surpoids sont un facteur de risques aggravant. *yng*



Test-Santé N° 129,
novembre 2015

Qui vole un œuf...

Quand on quitte une chambre d'hôtel, il est tentant d'emporter avec soi le petit nécessaire de couture ou le stylo fournis par l'établissement. Idem pour les savates à disposition dans les établissements thermaux. Où se situe dès lors la limite entre les cadeaux promotionnels et l'équipement à laisser sur place? «Tout ce qui se trouve dans une chambre d'hôtel est, sur le plan légal, propriété de l'établissement et ne devrait pas être emporté», indique Beat Waldmeier, porte-parole d'hotelleriesuisse. Les hôteliers helvétiques ferment toutefois les yeux pour les petits objets. Il est en revanche conseillé de se renseigner à la réception pour les accessoires plus coûteux qu'un savon ou un stylo. *chr*

La carte SIM qui fond

Incontournable, la carte SIM rétrécit à vue d'œil. Après la «mini» et la «micro», c'est la «nano» qui équipe désormais les smartphones: le pas a été franchi avec l'iPhone 5 d'Apple et le Galaxy 6 de Samsung. Si l'on achète le nouvel appareil chez son opérateur, celui-ci fournira spontanément la carte adéquate.

**PAYER MOINS CHER
POUR ENVOYER SES COLIS**

Lancés en novembre 2013, les automates à colis «My Post 24» – on en compte actuellement 12 en Suisse romande – permettent de recevoir des paquets et d'en expédier, en payant la somme nécessaire à la machine.

Or, comme l'installation ne comporte pas de balance, le coût des envois ne dépend pas du poids, comme au guichet, mais de la taille ou, plus exactement, de la grandeur du compartiment dans lequel ils sont déposés.

Autrement dit, on économise de l'argent en y déposant des colis plutôt petits et lourds, et on en perd pour les envois légers mais volumineux.

Pour choisir l'option la moins coûteuse, voici les questions à se poser.

1. Mon paquet fait-il 2 kg ou moins?

- Oui → à déposer au guichet
- Non → passez à la question 2

2. Tient-il dans un espace de**17,5 x 44 x 61 cm?**

- Oui → à déposer dans un automate «My Post 24»
- Non → passez à la question 3

3. Son poids fait-il plus de 20 kg?

- Non → à déposer au guichet
- Oui → à déposer dans un automate «My Post 24» *vic*



Pour les emplettes en ligne ou chez un autre prestataire, il faudra, en revanche, penser à la commander. L'opération est gratuite chez Swisscom, Salt et Coop Mobile; elle coûte 40 fr. chez Sunrise pour couvrir «les coûts de production et l'effort d'activation de la carte». Même tarif à M-Budget Mobile pour les titulaires d'un abonnement, alors que les clients qui ont opté pour la formule «prepaid» ne paient que 20 fr. Autre inconvénient auprès du géant orange: entre la commande de la nouvelle carte et sa réception, il faut se passer de réseau pendant un jour au moins. *chr*



Edward Westmacott /

DES RÈGLES MOINS DOULOUREUSES

Les règles douloureuses sont un problème pour de nombreuses femmes. Afin de soulager cet inconfort passager, les médicaments traditionnels peuvent aider. Mais on peut aussi opter pour des remèdes naturels comme le gingembre, par exemple.

Selon les conclusions d'un groupe d'experts de l'Université de Caroline du Nord (USA) qui a passé au crible 29 études sur les vertus de cette plante, les femmes qui ont ingéré 750 à 2000 milligrammes de gingembre en poudre trois à quatre jours avant l'arrivée de leurs règles ont effectivement constaté une réduction significative de leurs douleurs. *cg*



Rowpixel.com /

Pendulaires, gare au burn-out!

Trafic et burn-out sont intimement liés. Selon une étude réalisée par l'Université de Montréal, les personnes qui doivent se déplacer plus de 20 minutes par jour en voiture ou avec les transports en commun pour se rendre sur leur lieu de travail augmentent leurs chances de développer ce syndrome.

Pour décrypter l'impact des différents modes de transport sur ce trouble, les chercheurs ont analysé le bien-être de près de 2000 pendulaires canadiens âgés de 17 à 69 ans. Etonnamment, en voiture, ce sont les passagers qui ont tendance à ressentir plus d'anxiété que les conducteurs avant d'arriver au boulot. *cg*

TomTom taxe les Suisses

Il ne fait pas bon habiter la Suisse lorsqu'on télécharge des cartes pour GPS sur le site internet de l'entreprise TomTom. Un lecteur de La Côte en a fait l'expérience, cet été. Ses cartes de l'Argentine et du Chili coûtaient 68 €, soit 71 fr. selon le taux de change de juillet. Montant qui s'est automatiquement transformé en 87 fr. au moment de payer... Nos recherches le confirment: les prix affichés sur la version suisse du site sont supérieurs à leur équivalent en euros.

Il est toutefois possible de passer commande en euros, à condition de se connecter au site de TomTom avec une adresse IP non helvétique – par exemple en utilisant le module *Hola*. Le montant payé pour le téléchargement sera alors converti en francs selon le taux de change de l'émetteur de la carte de crédit. Interpellée, TomTom n'a pas voulu nous expliquer la raison de ces écarts de prix. *vic*

LE JUGE a dit

Frais d'hôpital remboursés

Dans le modèle alternatif de l'assurance maladie «médecin de famille», l'assuré doit d'abord s'adresser à un praticien de référence. A défaut, il risque de se voir refuser le remboursement de ses factures.

S'il s'agit d'honoraires d'un hôpital, la caisse maladie doit verser les prestations LAMal à la structure hospitalière, même si le patient n'est pas envoyé par le médecin de famille. Le fait que le malade n'ait pas respecté les clauses de son contrat ne dispense pas la compagnie de régler l'hôpital. En effet, ce dernier doit être directement rémunéré par les assurés (tiers payant).

En revanche, rien n'empêche la caisse de se retourner, ensuite, contre son client négligent, qui risque, au final, de payer la note.

Arrêt 9C_65/2015

Dérober le flacon sans l'ivresse

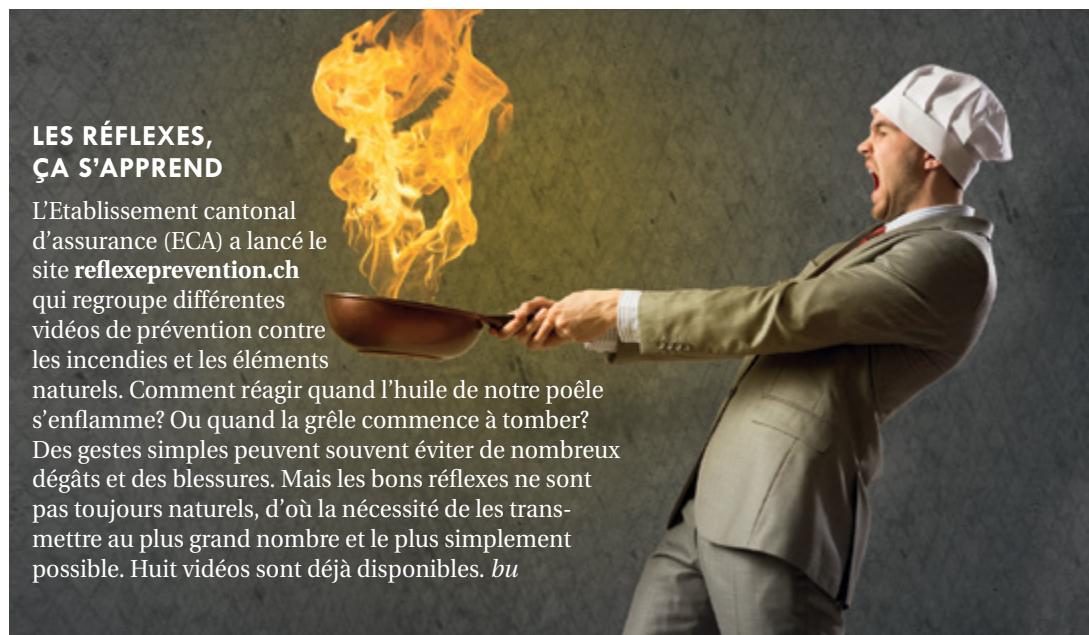
Licencié avec effet immédiat après avoir été surpris en flagrant délit de vol d'une bouteille de vin, un serveur a contesté la sanction. Il a fait valoir le faible prix de la marchandise détournée et dix ans d'ancienneté dans l'entreprise.

Le Tribunal fédéral est resté imperméable à cette argumentation. Un vol au détriment de l'employeur, même s'il s'agit d'une chose peu importante, est de nature à détruire le rapport de confiance nécessaire aux relations de travail. Et, dans ce cas, le patron est fondé à rompre le contrat sans aucun délai, puisque la continuation des relations de travail est devenue impossible, quelle qu'ait été la durée de l'emploi avant les faits.

Arrêt 4A_228/2015

LES RÉFLEXES, ÇA S'APPREND

L'Etablissement cantonal d'assurance (ECA) a lancé le site reflexeprevention.ch qui regroupe différentes vidéos de prévention contre les incendies et les éléments naturels. Comment réagir quand l'huile de notre poêle s'enflamme? Ou quand la grêle commence à tomber? Des gestes simples peuvent souvent éviter de nombreux dégâts et des blessures. Mais les bons réflexes ne sont pas toujours naturels, d'où la nécessité de les transmettre au plus grand nombre et le plus simplement possible. Huit vidéos sont déjà disponibles. *bu*



adam21 /

Pugnace jusqu'à l'EMS

TÉLÉSURVEILLANCE Une dame récemment entrée dans une maison de retraite doit payer plus de 3000 fr. à une société de sécurité pour résilier son contrat. L'entreprise refuse de faire un geste commercial.

Bernard Utz

En février 2013, Verena Krähenbühl est démarchée par AMB Sécurité, société romande de sécurité, et souscrit à un service de télésurveillance pour une durée de cinq ans. Fin 2014, moins d'une année et demi plus tard, elle se voit malheureusement contrainte d'entrer dans une EMS. Comme elle n'est plus apte à gérer ses affaires, la Lausannoise de 76 ans est placée sous la curatelle de Nicole Weissbrodt.

En février 2015, cette dernière contacte AMB Sécurité pour expliquer la situation et demander la résiliation de l'abonnement. Par retour du courrier, la société annonce qu'une rupture du contrat l'amènerait à réclamer la somme de 3863.70 fr. Montant qui inclut 80% du solde des mensualités restantes, les frais de démontage et de dossier ainsi qu'une pénalité de 346 fr.

SILENCE RADIO

Au mois de mai, sachant que le placement dans un EMS de sa pupille est alors définitif, Nicole Weissbrodt récrit à l'entreprise de télésurveillance pour demander la résiliation. Elle joint à la lettre un certificat médical prouvant que Verena Krähenbühl ne pourra plus retourner à son domicile, étant donné qu'elle n'est plus apte à vivre en toute autonomie. Par téléphone, les protagonistes conviennent du démontage du matériel, lequel sera réalisé peu de temps après.

Comme la curatrice n'obtient pas de réponse à sa demande de résiliation, elle se dit que l'affaire est réglée. C'est compter sans la pugnacité d'AMB Sécurité qui envoie un nouveau courrier pour réclamer quatre mois de retard de paiement. Priée de bien vouloir accepter la résiliation, l'entreprise campe sur ses positions en exigeant 3546.55 fr., dont 828.75 fr. de frais de pénalité!

Malgré l'insistance de notre rédaction, la société AMB Sécurité

a refusé de répondre à nos questions. Sous prétexte que le dossier est en cours de traitement et qu'elle informera directement par écrit la cliente de sa position. A ce jour, et après deux nouveaux mois d'attente, la curatrice de Verena Krähenbühl n'a toujours pas reçu de nouvelles et se retrouve dans une situation rocambolesque: elle a tout intérêt à payer des mensualités durant plus de deux ans pour un système de télésurveillance qui a été désinstallé, dans un logement qui n'est même plus habité par sa pupille...

AUSSI LÉGAL QUE CHOQUANT

Si l'attitude de la société de sécurité peut indignier, la pratique n'en reste pas moins légale. Car l'entreprise s'appuie sur les conditions contractuelles qu'elle a définies et que sa cliente a signées. Raison pour laquelle il est essentiel d'être attentif à certains points avant d'apposer sa signature sur un tel contrat (*lire encadré*).

Certes, le changement radical de situation de Verena Krähenbühl et la durée particulièrement longue de l'abonnement (cinq ans) pourraient être amenées devant un juge. Mais il s'agit de procédures souvent longues, onéreuses, en sans garantie de résultat. Pour Sarah Monnard, juriste au Service des assurances sociales et de l'hébergement du canton de Vaud, le cas

de notre lectrice n'est pas unique: «Notre service a eu connaissance de problèmes similaires que des personnes ont rencontré avec des sociétés de sécurité au moment d'entrer dans un EMS.»

Il est évident que tous les prestataires de services n'ont pas de tels agissements: «Pour d'autres abonnements, tels que la téléphonie ou les fournisseurs d'électricité,

les entreprises sont souvent bien plus compréhensives et enclines à résilier le contrat, en particulier lorsqu'une personne quitte définitivement son logement pour s'installer dans un EMS», ajoute Sarah Monnard. Constat corroboré par Nicole Weissbrodt qui se réjouit d'avoir pu s'arranger avec des prestataires tous aussi bienveillants les uns que les autres. Sauf un.



Nicole Weissbrodt n'imaginait pas que le service de télésurveillance de sa pupille serait aussi intraitable pour une résiliation anticipée.

Conseils

La sécurité sans prendre de risques

Dans un premier temps, il est important de demander plusieurs offres pour pouvoir comparer les prix et les prestations. Il est notamment essentiel de bien lire les conditions générales et de s'attarder sur les points qui concernent la résiliation du contrat. Vu l'importance de la mission qui va être confiée, la fiabilité de l'entreprise doit être vérifiée. A ce titre, l'assureur ménage peut être une bonne source d'informations.

La signature d'un contrat sur plusieurs années est toujours risquée. Il est donc préférable de s'engager sur une durée aussi courte que possible. Comme certaines sociétés n'hésitent pas à vendre leurs produits en faisant du démarchage agressif, sachez que le délai de révocation des contrats conclus par téléphone ou à la porte passera à 14 jours dès le 1^{er} janvier 2016.

Les renseignements téléphoniques sont aussi chers qu'inefficaces

SERVICE Passés à la moulinette, les renseignements téléphoniques sont ruineux et pas très performants.

Yves-Noël Grin

Laissez les enfants paisiblement écrire leur lettre au Père Noël. Mais découragez-les d'appeler les renseignements téléphoniques pour obtenir son adresse précise à Rovaniemi. Car l'opération pourrait vous coûter plus cher que toute la liste des cadeaux qui font pétiller leurs jeunes mirettes. Et, vu les résultats de notre enquête, il est même probable que ce coup de fil ruineux ne permette même pas d'obtenir l'information désirée...

GOURMAND, LE 1818

Pour comparer les divers services de renseignements téléphoniques, nous avons appelé à trois reprises les 1811, 1818, 1819 et 1820. Nous avons ignoré les 1802, 1850, 1888 et 1899 qui sont tous reliés au 1818. A chaque fois, nous avons demandé un numéro de téléphone qui comportait quelques difficultés, que ce soit pour des raisons d'homonymie, d'orthographe particulière ou de lacune dans la requête. Nous avons fourni exactement les mêmes informations aux téléphonistes et chronométré la durée de l'appel.

Ce qui distingue les quatre services, c'est d'abord leur tarification (*voir tableau*). Le prix forfaitaire de l'appel varie de 1.60 fr. à 1.99 fr. et la minute de 70 ct. à 1.99 fr. Le 1818, popularisé par les deux ahuris en combinaison de ski bleue, est le plus onéreux de tous. Le plus avantageux? Le 1819, à condition que l'on ne reste pas des plombes

au téléphone. Car, si l'appel dure plus de cinq minutes, c'est le 1811 de Swisscom qui prend l'avantage avec sa facturation de 22 ct. à partir de la deuxième minute.

LE 1811, RAPIDE ET EFFICACE

Lors de notre test, les écarts se sont confirmés: le 1818 s'est montré jusqu'à 165% plus cher que la concurrence pour une seule demande. Au total, les trois requêtes nous ont coûté au mieux 9 fr. (1819) pour grimper jusqu'à 16.91 fr. (+88%) au 1818. Soulignons encore que la minute de conversation est généralement indivisible. Ainsi, un appel qui dure 61 secondes (l'01") sera facturé deux minutes. Seul le 1820 comptabilise le temps écoulé à la seconde près.

Les tarifs, c'est une chose. Mais encore faut-il que les prestations tiennent la route. A ce jeu-là, le 1811 de Swisscom a écrasé la concurrence: c'est le seul à nous avoir fourni le bon renseignement à chaque fois, tout en se montrant le plus rapide aussi. Les trois autres numéros ont tous échoué une fois: le 1818 et le 1819 n'ont pas réussi à trouver l'une des informations désirées, alors que le 1820 s'est planté sur l'une des nos requêtes.

DIFFICULTÉS À RACCROCHER...

Le plus fâcheux, c'est la tendance de certains services à prolonger insidieusement et inutilement les appels. Nous avons pu le vérifier en feignant d'oublier de raccrocher après



avoir pris congé de nos interlocuteurs. Silencieusement, nous avons attendu au bout du fil et chronométré le temps que l'opérateur prenait avant de boucler. Le 1820, qui facture à la seconde, a laissé tourner le compteur dans le vide à deux reprises, à raison de 31 secondes la première fois et de 10 secondes la deuxième! Le 1819 a lui aussi grappillé 18 secondes lors d'un appel, permettant ainsi de le prolonger suffisamment pour qu'une minute supplémentaire soit facturée...

Interrogée sur ce couac, AP Dialog (1820) assure qu'il n'y a pas d'intention volontaire de faire tourner le compteur. «J'ai averti

nos téléphonistes de n'attendre que quelques secondes, à l'avenir, et de raccrocher ensuite», commente son directeur Peter Josika. De son côté, Digicall (1819) dit que ses opérateurs ont pour consigne de raccrocher la ligne dès que l'information a été donnée. Instructions qui semblent mal assimilées par certains collaborateurs...

Vu le prix élevé de ces services, on ne peut qu'encourager les consommateurs à s'informer ailleurs. Les annuaires en ligne tels que **search.ch** ou **local.ch**, font parfaitement leur travail et se déclinent en application gratuite pour smartphone.

Tarifs et efficacité des numéros de renseignements

TARIFICATION				1 ^{ER} APPEL				2 ^È APPEL				3 ^È APPEL				COÛT TOTAL
Appel	1 ^{re} minute	Dès 2 ^e minute	Info obtenue	Durée	Coût	Info obtenue	Durée	Coût	Info obtenue	Durée	Coût	Info obtenue	Durée	Coût		
1811	1.90 fr.	1.90 fr.	0.22 fr.	Oui	1'01"	4.02 fr.	Oui	0'56"	3.80 fr.	Oui	0'31"	3.80 fr.			11.62 fr.	
1818	1.99 fr.	1.99 fr.	1.99 fr.	Oui	1'59"	5.97 fr.	Pas trouvé	2'10"	7.96 fr.	Oui	0'37"	2.98 fr.			16.91 fr.	
1819	1.60 fr.	0.70 fr.	0.70 fr.	Oui	1'03"	3.00 fr.	Oui	1'15"	3.00 fr.	Pas trouvé	1'13"	3.00 fr.			9.00 fr.	
1820	1.85 fr.	1.85 fr.	1.85 fr.	Oui	1'37"	4.85 fr.	Faux	0'57"	3.60 fr.	Oui	1'45"	5.10 fr.			13.55 fr.	

CHARGEURS NOMADES

Les téléphones portables et autres tablettes tiennent péniblement une journée, surtout en cas d'utilisation intensive. Pour pallier ce problème, il existe des chargeurs nomades, fonctionnant sans prise électrique. Le magazine belge *Test-Achats* a mis au banc d'essai douze modèles différents avec l'*iPhone 6*, le *Samsung Galaxy S6*, l'*iPad Mini* et le *Samsung Galaxy Tab S 8.4*. Il en ressort que l'**ISY IAP 3001** est un bon choix pour recharger entièrement son smartphone, mais pas une tablette, comme l'*iPad Mini*. Pour ce faire, il est préférable d'opter pour le TP-Link **TL-PB10400**, plus puissant, mais aussi un peu plus lourd.

Test-Achats (11/15), test.achats.be



Top 3

- 1. ISY IAP 3001,**
44.95 fr.
- 2. TP-Link TL-PB10400,**
31.60 fr.
- 3. GP GP381,**
49.30 fr.

DRONES DE LOISIRS

Le magazine français *60 millions de consommateurs* a testé onze drones de loisirs, dont huit minidrones, que nous avons retenus ici. Le **Blade Glimpse FPV (BLH2200)** arrive en première position, avec un vol fluide, une prise en main relativement aisée et une autonomie correcte de plus de cinq minutes. Il reste, en revanche, deux fois plus cher que ses deux poursuivants qui n'ont, d'ailleurs, rien à lui envier au niveau de la qualité de pilotage. Bon marché, tous les minidrones testés n'ont cependant qu'une qualité vidéo passable, voire médiocre. Pour de bonnes images, il faut se tourner vers des modèles standard plus onéreux, comme le *DJI Phantom 2 Zenmuse H4-3D*.

60 millions de consommateurs (11/15), 60millions-mag.com



Top 3

- 1. Blade Glimpse FPV (BLH2200),**
169 fr.
- 2. Syma X5C-1,**
77.95 fr.
- 3. Parrot Rolling Spider,**
81.90 fr.

CAMÉSCOPES

Les caméscopes sont encore bien adaptés à la réalisation de films d'amateurs. Nos confrères français du magazine *Que Choisir* ont testé douze modèles de cinq marques différentes. Les trois meilleurs appartiennent à Sony. Classé premier, le **Sony HDR-PJ620** réalise des images de belle qualité, produit un rendu sonore satisfaisant et possède un zoom optique 30x. En troisième position, le **Sony HDR-CX405** a le meilleur rapport qualité-prix: ses performances sont semblables à celles du **PJ620**, et il coûte deux fois moins cher. Son écran est, en revanche, plus petit et pas tactile.

Que Choisir (11/15), quechoisir.org



Top 3

- 1. Sony HDR-PJ620,**
438.85 fr.
- 2. Sony HDR-PJ410,**
268.90 fr.
- 3. Sony HDR-CX405,**
203.85 fr.

SIÈGES POUR ENFANTS

Le TCS a testé quinze sièges pour enfants parmi les plus courants du marché. Résultats réjouissants: dix s'adjugent la mention «très recommandé» et offrent une protection dépassant largement les prescriptions légales. Les trois que nous avons retenus sont classés dans la catégorie i-Size, conçue d'après la taille de l'enfant et destinée à améliorer sa sécurité. Attention, cependant, avant d'acheter un tel siège, de s'assurer s'il est adapté à son véhicule!

Touring (11/15), tcs.ch



Top 3

- 1. Maxi-Cosi Pebble Plus,**
299 fr.
- 2. Concord Reverso,**
449 fr.
- 3. Joie i-Anchor + i-AnchorFix Base,**
428.95 fr.

VU pour vous

Les banques donnent le ton

Le manque de régulation de la finance est souvent pointé du doigt comme la cause des crises économiques récentes. Dans l'ouvrage «*Quand les banquiers font la loi*», le politologue lausannois Yves Sancy cherche à comprendre comment le laissez-faire en matière de régulation bancaire s'est développé en Suisse. L'auteur remonte, pour ce faire, aux années 1920. C'est à cette période que des conventions tacites d'autorégulation des flux de capitaux ont été passées directement entre la Banque nationale suisse et les grandes banques privées, sans en référer au Parlement fédéral. Le chercheur explique comment ce système a été la pierre angulaire de la place bancaire suisse jusqu'au début des années 2000. Le secteur est alors presque entièrement libéralisé. Une situation qui perdure aujourd'hui, malgré les crises récentes.

Yves Sancy,
«*Quand les banquiers font la loi*»,
Ed. Antipodes, 2015

Google, notre ami intime



A la fois moteur de recherche, messagerie instantanée, application GPS, vendeur de billets d'avion ou hébergeur de vidéos sur YouTube, Google est omniprésent sur le net, et ne nous quitte jamais. Le magazine *Envoyé spécial* a enquêté sur la firme californienne qui connaît tout de nos goûts, mais dont nous ne savons presque rien. Peut-on lui faire confiance ou faut-il en avoir peur? Pendant 50 minutes, l'émission part sur les traces du géant de la Silicon Valley, décortique sa stratégie d'optimisation fiscale en Irlande et analyse les différentes techniques utilisées pour pister les internautes et leur vendre de la publicité. En tout point éclairant. mb

Envoyé spécial, «*La face cachée de Google*», 29.10.2015,
France 2 ➤ à revoir en ligne

Une pièce défectueuse payée deux fois

LITIGE Un de nos lecteurs, motard, s'est vu refuser le remboursement total du cylindre de frein, pourtant sous garantie, de sa moto. Le garage n'a pas souhaité se justifier. *Martin Bernard*

Tout commence le 3 juin 2014. Antoine Crovara-Pescia, un Lausannois passionné de moto, fait réparer le maître-cylindre de frein de sa BMW K 1200 RS au Garage Chuard Motos de Crissier (VD). L'opération lui coûte 317.85 fr. Deux mois plus tard, alors qu'il est en week-end chez des amis dans le canton de Fribourg, sa moto tombe en rade. Le cylindre de frein, pourtant neuf, s'est bloqué.

Trop éloigné de Crissier pour se rendre chez Chuard Motos, le jeune retraité – mécanicien deux-roues de profession – amène sa bécane chez Dupasquier Motos, à Sorens (FR). L'intervention est alors facturée 200 fr. «C'est le maître-cylindre changé à Crissier qui était défectueux», explique notre lecteur.

REMBOURSEMENT REFUSÉ

Dans les jours qui suivent, Antoine Crovara-Pescia se rend chez Chuard Motos avec la pièce défectueuse pour obtenir le remboursement de la facture de 317.85 fr. L'agence reconnaît le défaut du maître-cylindre en question, mais refuse de faire marcher la garantie, sous prétexte que la moto aurait dû lui être apportée directement lors de l'avarie.

Après de nombreuses explications, Chuard Motos accepte de rembourser uniquement la pièce défectueuse (135.35 fr.), mais pas la main-d'œuvre. Ce que conteste Antoine Crovara-Pescia, qui réclame la totalité de la somme. Finalement, le 5 octobre dernier, Chuard Motos lui adresse une note de crédit de 200 fr., correspondant au coût de l'intervention du garage de Sorens. Ce geste laisse un goût amer à notre lecteur qui aurait souhaité qu'on le rembourse.

GARANTIE VALABLE

Dans la loi (*lire encadré*), rien n'oblige à faire réparer chez un vendeur une pièce défectueuse encore sous garantie qui a été achetée chez lui. Dans la pratique, il est certes d'usage de s'adresser d'abord à celui-ci et de négocier avec lui les différentes options possibles, comme le remplacement de la pièce défectueuse.

En l'occurrence, notre motard aurait donc mieux fait de prévenir Chuard Motos avant d'aller présenter sa moto dans un autre atelier. Toujours est-il que le défaut du maître-cylindre a été reconnu par tous. Et, comme il se trouvait sur Fribourg au moment de l'avarie, notre lecteur pouvait difficilement se rendre à Crissier pour régler le problème rapidement.

Dans tous les cas, la garantie de deux ans prévue par la loi est toujours applicable dans un tel cas. Et, comme le précise Christophe Inaebnit, de l'Atelier de réparations La Bonne Combiné, à Prilly, «le remboursement inclut normalement la pièce défectueuse et la main-d'œuvre». A moins bien sûr, que les conditions générales ne prévoient d'autres dispositions.

MUTISME DU GARAGE

Par le biais de son directeur général, Gregory Chuard, le garage n'a pas souhaité répondre à nos questions «dans l'hypothèse que cette affaire serait portée devant les tribunaux». On aurait pourtant voulu savoir pourquoi il s'est retranché derrière une note de crédit – et non un remboursement – qui, de surcroît, ne couvre par la totalité des 317.85 fr. facturés initialement.



« Ils m'ont donné 200 fr. en note de crédit. Je n'en veux pas. Je veux mon argent! »

Antoine Crovara-Pescia

José Crespo

Eclairage

Pièces et main-d'œuvre garanties

Depuis le 1^{er} janvier 2013, le vendeur est légalement tenu de garantir à l'acheteur l'absence de défaut de son produit sur deux ans. Dans le cas d'une réparation, ce délai légal s'applique à la nouvelle pièce de rechange et à la réparation en tant que telle.

Le vendeur n'a pas la possibilité de réduire la durée de la garantie, mais il peut néanmoins totalement l'exclure.

Si rien n'est précisé dans les conditions générales de vente (CGV), l'acheteur peut donc faire valoir le défaut auprès du vendeur, en le signalant immédiatement après sa découverte. Il a notamment droit à l'annulation du contrat (remboursement) ou à une livraison de remplacement (échange). Ces dispositions peuvent néanmoins être supprimées, si les conditions générales prévoient d'autres dispositions. D'où l'importance de bien lire les fameux petits caractères.

Faites de vos proches
des consommateurs avertis!

Abonnement- cadeau à **BON À SAVOIR**

**VOTRE
AVANTAGE:**
prolongation gratuite
de 3 mois de votre
abonnement



- pour seulement 35.50 fr./an

- Inclus les éditions e-paper, sur tablette et l'accès à la permanence juridique

Abonnement-cadeau

☎ 021 310 01 37
✉ abo@bonasavoir.ch
↗ bonasavoir.ch/abonnement

Offre réservée à nos abonnés, non cumulable
TVA et frais de port inclus; prix pour
la Suisse, sous réserve de modification.

COUPON DE COMMANDE – ABONNEMENT-CADEAU

Je commande un abonnement d'un an à *Bon à Savoir*

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

Cette commande est un cadeau pour:

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

(Le magazine *Bon à Savoir* sera envoyé à cette adresse)

12/15

Coupon à faxer (021 310 01 39) ou à renvoyer à:
Bon à Savoir, Rasude 2, case postale 240, 1001 Lausanne

Ça ne va pas durer...

ELECTROMÉNAGER Les appareils ne sont volontairement pas faits pour durer éternellement. Eclairage sur les diverses formes d'obsolescence programmée qui sévissent dans le domaine.

Christophe Inaebnit*

De l'ordinateur au téléviseur en passant par le lave-vaisselle et le sèche-cheveux, les ménages suisses ont une panoplie d'appareils électriques et électroniques impressionnante. En tablant sur un investissement moyen de 6000 fr. par foyer, les ménages d'ici dépensent au total quelque 20 milliards de francs dans ce domaine. Et, chaque année, on estime qu'ils consacrent 2 milliards au renouvellement de leur matériel.

Dès lors, on comprend mieux l'intérêt des fabricants de réduire la durée de vie de leurs produits au strict nécessaire, tout en essayant de ne pas mécontenter le client. A quoi bon fabriquer un mixer apte à fonctionner 10 000 heures s'il est utilisé 100 heures par an? C'est pourquoi les fabricateurs ont, au fil des années, adapté la durabilité de leurs appareils électroménagers et électroniques. C'est une évolution pernicieuse qui ne doit pas faire oublier qu'il existait, autrefois, des lave-linges ou des aspirateurs quasi indestructibles.

DES STRATÉGIES MESQUINES

Au sens littéral, l'obsolescence programmée signifie qu'on a délibérément placé un composant qui va rendre un produit inutilisable à un moment prédéfini. Mais, à travers la lorgnette d'un réparateur, le phénomène se présente sous des formes diverses. Parfois, il n'est simplement pas possible de remplacer une pièce, car elle est indisponible ou la conception de l'appareil est tel qu'on ne peut pas le démonter. Dans d'autres cas, l'élément défectueux ne peut pas être changé seul ou son prix est tout bonnement exorbitant. Voici quelques exemples.

→ **La machine à laver le linge:** les roulements à billes du tambour et

leurs protections étanches vont s'user et devront être changés, un jour ou l'autre. Mais 80% des modèles actuels sont dotés d'une cuve en plastique dans laquelle les roulements sont directement moulés. Cette conception oblige à remplacer toute la cuve pour un prix qui peut avoisiner 1000 fr.

→ **Le réfrigérateur:** le changement du joint de la porte n'est plus aussi simple que par le passé, car ce dernier est collé avec la flasque intérieure de la porte. Par conséquent, on est contraint de remplacer la porte au complet pour un coût d'environ 300 fr.

→ **La cuisinière électrique:** chaque plaque est commandée par un commutateur ou un régulateur. Mais, dans certains modèles, ces éléments font partie d'un seul bloc au lieu d'être indépendants. Lorsque l'un d'eux flanche, ils doivent tous être changés, ce qui fait gonfler la facture de 150 fr. à 450 fr. On constate aussi que l'émail qui revêtait les cuisinières électriques était, autrefois, extrêmement résistant. Aujourd'hui, il perd plus rapidement son éclat, ce qui peut inciter son propriétaire à se tourner vers une nouvelle installation.



Diego Carvalho

→ **Le lave-vaisselle:** les paniers sont soumis à rude épreuve et finissent, un jour ou l'autre, par rouiller lorsque le revêtement protecteur s'écaillle. Le hic, c'est qu'ils peuvent coûter 200 fr. pièce, soit 400 fr. l'ensemble. Un prix exorbitant, sachant qu'on trouve des lave-vaisselles pour 500 fr. Il arrive aussi que le crochet de la porte lâche, cas que l'on rencontre aussi sur les lave-linges et sèche-linges. Après quelques années, cette pièce n'est parfois plus disponible et la machine n'est plus utilisable.

→ **Les plans de cuisson à induction:** contrairement aux plaques en fonte ou en vitrocéramique, ils sont constitués de plusieurs modules électroniques. Toutefois, certains fabricants les regroupent en une voire en deux unités. Quand l'un d'eux rend l'âme, le prix du module complet revient aussi cher que toute la cuisinière.

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

Conseils

Le poids de la robustesse

A l'achat, il est difficile, pour un consommateur, de connaître la durabilité d'un appareil électroménager. D'autant que le choix d'une marque réputée n'est pas obligatoirement un gage de robustesse. C'est donc à l'usage qu'il découvrira la résistance des composants électroniques. En revanche, le poids de la machine peut donner un indice sur la qualité des éléments mécaniques, tels que le moteur, la transmission ou les boutons

de commande. Car la légèreté d'un appareil bon marché ne provient pas de pièces à la fois ultralégères et résistantes, mais d'économies qui tendent à sous-dimensionner les composants. On peut également se faire une idée d'une machine en faisant quelques recherches sur internet. En règle générale, les propriétaires mécontents s'expriment davantage que ceux qui sont satisfaits...



Du chocolat et des nuances

A propos de notre enquête en ligne du 5 novembre 2015 «Gribouille» ne mange pas comme moi» sur bonasavoir.ch

Votre chien peut manger une pomme de terre cuite – même s'il risque de mal la digérer –, mais surtout pas crue. Pire encore, ne lui donnez pas de patates douces. Cette plante provoque la diarrhée et des hallucinations, à la manière d'une drogue chez l'homme. Elle est également toxique pour le chat ou le cheval.

Victoria Wagner

Est-ce que, dans le chocolat blanc, il y a aussi de la théobromine nocive pour les chiens?

Charly

Sur son site internet, la Société neuchâteloise des vétérinaires indique que le chocolat blanc ne contient pas de théobromine. Il n'est donc pas dangereux pour votre chien. Mais, comme pour tous les mets gras et sucrés, il faut éviter d'en donner aux animaux, car ils favorisent les problèmes de poids et de dents. La rédaction

Impossibles à virer

A propos de notre brève «Optimiser l'autonomie des smartphones» (11/15)

Vous indiquez que Facebook peut vider la batterie des smartphones. J'ai un modèle nec plus ultra qui marche très bien sur Android et j'ai remarqué un autre problème. Le téléphone est livré avec plusieurs applications préinstallées, tels que Facebook et Twitter, que je n'utilise jamais, mais le système me refuse la permission de les désinstaller. Comme je n'ai pas de comptes sur ces réseaux sociaux, ils ne doivent pas consommer de l'énergie. Mais je trouve que c'est inacceptable qu'on ne puisse pas supprimer ces applications.

David Myers

Correctif

A propos de notre article «Enfin des tarifs à la baisse!» (11/15)

Une erreur s'est glissée dans notre tableau relevant les prix de l'assurance ménage pour deux personnes. A Zurich, la prime s'élève à 348.40 fr. et non à 319.10 fr.

Colorant, où es-tu?

A propos de l'article «Le colorant caramel est-il un produit naturel?» (9/15)

Après avoir lu votre magazine, j'ai contacté le service Migros à propos du colorant caramel E150 contenu dans le bouillon de bœuf «Bon Chef». En effet, comme il n'est pas indiqué sur l'emballage, j'ai toujours choisi ce produit en pensant qu'il en était exempt. Or, le Service de Migros m'a répondu que la marque «Bon Chef» ne mettait pas du tout de colorant E150. Qu'en est-il?

Joëlle Philipona

En effet, la recette a été revue et le colorant E150 a disparu. En revanche, on trouve d'autres produits de la marque «Bon Chef» qui contiennent toujours ce fameux colorant, à savoir la sauce au vin rouge ainsi que la sauce pour rôti instant sans graisse. Comme quoi, il est toujours bon de prendre sa loupe au supermarché!

La rédaction

On se fout de nous!

A propos de la brève «Un médicament peut en cacher un autre» (10/15)

Le commentaire de la préparatrice en pharmacie genevoise sur le Septivo me laisse perplexe. Je n'ai jamais été très fort en chimie. Mais la préparation incriminée est à 1,5 %. Même si la différence de prix entre les composants du produit suisse et de celui français est importante, elle ne devrait avoir qu'une influence pratiquement nulle sur le prix de revient. Quant aux réactions allergiques possibles, je n'en ai constaté aucune. D'ailleurs, je doute que la composition française soit conservée si des réactions étaient annoncées. Pour moi, le distributeur suisse se fout de nous! J'en profite pour vous signaler une autre anomalie: sur ordonnance, l'Ibuprofen Sandoz 400 coûte 7.90 fr. les 20 comprimés, soit 0.395 fr. l'unité. Son générique, l'Alges-Xforte 400, vendu sans ordonnance revient à 9.70 fr. les 10 comprimés, soit 0.97 fr. l'unité. Différence de prix 145,8%! A quoi servent les génériques? Il faut aller chez le médecin et alourdir les frais de la caisse maladie pour faire des économies!

François Ermatinger

Selon le dermatologue que nous avons consulté, le risque allergique est très faible avec les deux préparations du Septivo, mais pas complètement nul. De son côté, le fabricant n'a pas pu nous démontrer que la substance active justifiait le gros écart de prix entre les deux produits.

A propos du prix de l'Ibuprofen Sandoz 400 et de l'Alges-Xforte 400, il est hélas courant que des remèdes vendus sans ordonnance coûtent plus cher que leurs homologues remboursés par la LAMal. Nous en avons d'ailleurs parlé dans le même numéro (lire «Quand le remède est pire que LaMal» (BàS 10/15) et nous reviendrons ultérieurement sur la problématique de ce surcoût induit par la LAMal et de ce que cela implique.

La rédaction

Ecrivez-nous

UN ARTICLE VOUS FAIT RÉAGIR?

Votre avis nous intéresse.

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

➤ info@bonasavoir.ch

||||| *L'actu conso* |||||

Chaque jour ouvrable sur [bonasavoir.ch](#) → **L'enquête du jour**, nos journalistes publient un sujet original et pratique, en lien avec la consommation. Extraits de ceux qui ont fait réagir sur les réseaux sociaux.



Primes maladie: moins chères pour les riches

En payant vos primes d'assurance maladie à l'avance, vous pouvez économiser entre 0,5 et 2%! Faut-il encore avoir les fonds pour avancer entre six mois et deux ans de primes...

→ Détails dans l'actu conso du 20.11.2015

Croba Deli i



Les laits végétaux: chers et pauvres!

Sur les étals des commerces, on trouve de plus en plus souvent de boissons à base de lait de soja, de riz ou d'amandes. Mais que contiennent exactement ces «lait» dits végétaux, sont-ils équivalents au lait de vache? Combien coûtent-ils?

→ Réponses étonnantes dans l'actu conso du 13.11.2015

Chivacat i



Le glyphosate seul ne serait pas cancérogène

Alors que le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) avait déclaré, il y a quelques mois, que le glyphosate, produit chimique largement utilisé dans les pesticides, était «probablement cancérogène pour l'homme», l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) vient de conclure l'inverse dans son rapport du jour.

→ Explications dans l'actu conso du 12.11.2015

stanley45 i



Du simple au triple pour des capsules de café

De nombreuses marques proposent des capsules de café à des prix plus avantageux que la marque Nespresso. Mais prudence, toutes ne sont pas compatibles.

→ Comparatif des prix des capsules compatibles en date du 10.11.2015

Davidez i

BON À SAVOIR



N° 1 | Dès le 13 janvier 2016

**LA RÉDACTION VOUS SOUHAITE D'EXCELLENTES
FÊTES ET UNE TRÈS BONNE ANNÉE 2016!**

Nos bureaux seront fermés
du 21 décembre 2015 au 3 janvier 2016

||||| *Les juridiques* |||||

Chaque jour ouvrable sur [bonasavoir.ch](#) → **Conseils juridiques**, nos juristes sélectionnent des questions soumises par nos abonnés durant la permanence. Trois exemples représentatifs.

Bail

Locataire lessivé

«J'habite dans le même immeuble depuis plus de 20 ans. Le lave-linge doit être remplacé et le propriétaire veut mettre ces frais à notre charge. Il s'appuie sur un avenant ajouté au bail, à l'époque. Il s'agit d'une dépense de plus de 400 fr. par locataire. Est-ce normal?»

→ Non, répondent nos experts dans le conseil juridique du 23.11.2015.

Héritage

Protéger son pécule en cas de divorce

«Mariée sous le régime de la participation aux acquêts, je viens d'hériter d'un petit pécule. Or, j'envisage de divorcer et le fait de devoir partager cette somme avec mon futur ex me contrarie. Y serais-je obligée?»

→ Non. Les explications détaillées dans le conseil juridique du 19.11.2015.

Famille

Pas de formation, pas d'allocations!

«Notre fille de 19 ans vit chez nous. Elle a terminé son apprentissage et cherche un emploi. Même si elle est à notre charge, les allocations familiales refusent d'entrer en matière. Est-ce légal?»

→ Oui, les conditions sont claires. Détails à lire en date du 12.11.2015.

||||| *Suivez-nous* |||||



facebook.com/mag.bonasavoir



twitter.com/mag_bonasavoir



Scannez le QR code
pour nous retrouver sur
bonasavoir.ch

**TOUT
COMpte
FAIT.**

N° 12 | Dès le 9 décembre 2015

RC/CASCO AUTOMOBILE

Les primes pour 2016

ASSOCIATIONS À BUT NON LUCRATIF

Les banques augmentent leurs frais

› *La protection juridique qui ne craint aucun adversaire.*



Dextra – la nouvelle assurance de protection juridique, autonome et indépendante

- › A votre service pour toute question juridique, déjà avant litige
- › Protection juridique complète et claire, sans variantes ennuyeux
- › La conclusion online la plus rapide et la plus simple: www.dextra.ch


dextra
Protection juridique