



AVIATION

**Peu ponctuelles,
les compagnies
aériennes**

6

BON À SAVOIR

Nº 7-8 :: juillet-août 2015 :: Fr. 4.50 :: www.bonasavoir.ch

SANTÉ

Mieux vivre avec
une basse vision | 17 |

VACANCES

La foire
aux ennuis | 27 |

ASSURANCE MALADIE

Les complémentaires
jouent au yoyo | 29 |

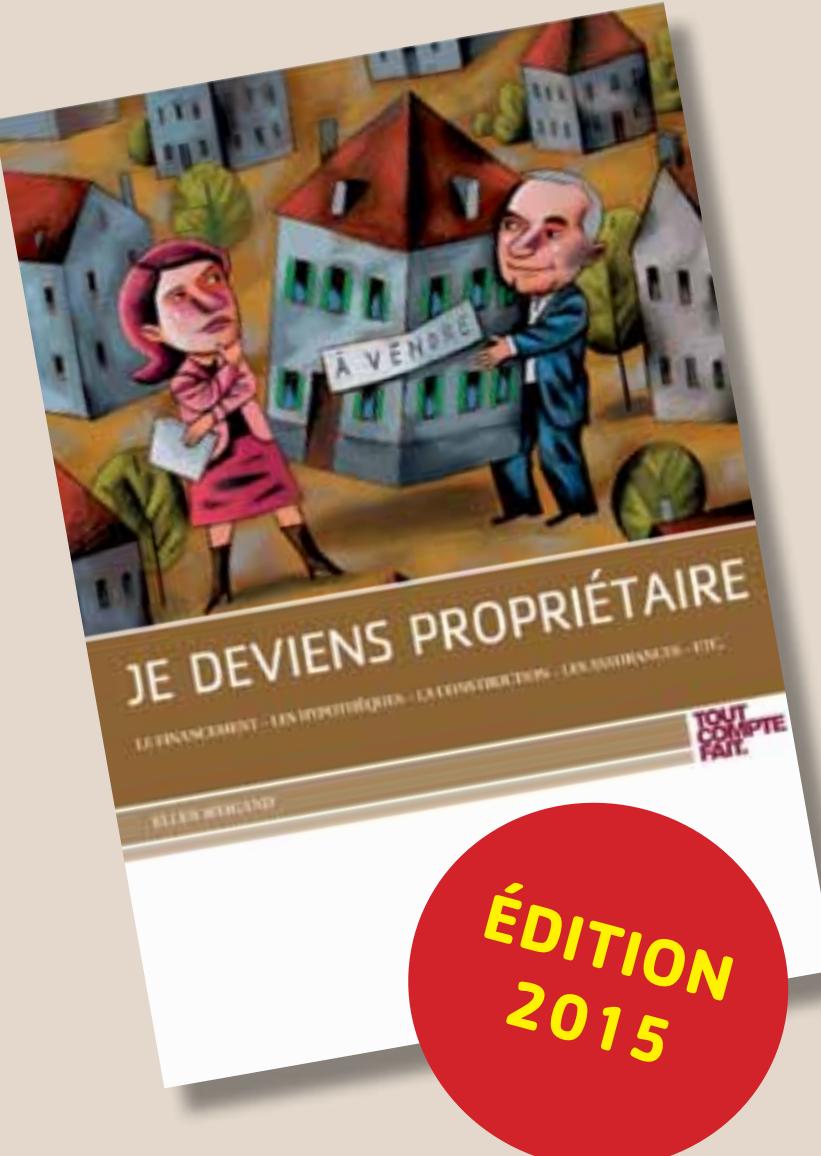
LES AUTRES TESTS DU MOIS

Sticks de poisson, smoothies,
poubelles, salades





Nos dossiers pratiques



Acheter ou construire sa maison

- Le budget et le financement
- Le choix et la recherche de l'objet (à quoi veiller, payer le juste prix, etc.)
- Et si nous construisions? (choix du terrain, des matériaux, de l'architecte, etc.)
- Les contrats et formes de propriété
- Les charges et les impôts
- Etc.

Un dossier entièrement actualisé

160 pages, avec de nombreuses adresses et références romandes

37.50 fr., 5 fr. de rabais pour nos abonnés
Commande en page 32 ou sur www.bonasavoir.ch → librairie

SOMMAIRE

En bref conso	4
Télécommunications	
Cablecom a du mal à répondre à ses clients	5
Aviation	
Zoom sur la ponctualité des compagnies aériennes	6
Roaming	
Les actuces pour ne pas se ruiner	8
Alcaloïdes tropaniques	
Du poison végétal dans du millet bio	8
Voyages en ligne	
Govoyages et ses pratiques douteuses	9
De qui se moque-t-on? / Chapeau!	12
CFF	
L'entretien du réseau peine à suivre	13
Sprays solaires	
Le point sur les substances allergènes	14
En bref santé	
Comment mieux vivre avec une basse vision	17
En bref conso	20
Alimentation	
Du bisphénol F dans la moutarde	21
Circulation	
Les règles en vigueur dans 10 pays européens	22
Vacances	
Quand les ennuis débarquent	27
Diététique	
Les vertus de l'huile de caméline	28
Assurances complémentaires	
Les primes font le yoyo d'un canton à l'autre	29
Conseils juridiques	34
Climatiseurs	
Les divers systèmes disponibles	35
Quiz de l'été	
Etes-vous incollable sur le recyclage?	36
Le juge a dit	38
Courrier des lecteurs	38
Les tests des autres	39

NOS TESTS

Bâtonnets de poisson		Smoothies	
Gras, caloriques et parfois pollués	10	Naturels mais trop sucrés	18
Salades		Poubelles	
La pommée sort du lot	24	Pas très résistantes	30

Zeynep Ersan Berdoz
Directrice des rédactions

ÉDITORIAL

Belle victoire d'étape pour les consommateurs suisses

Neuf ans après un éditorial de *Bon à Savoir*, qui avait fait réagir Pierre Bonhôte, alors conseiller aux Etats (PS/NE), les consommateurs suisses pourront, eux aussi, se rétracter d'une vente par téléphone. Le Parlement vient, en effet, d'entériner le droit de révocation des contrats conclus par téléphone dans un délai de 14 jours. Une victoire d'étape pour les consommateurs suisses, qui mérite d'être saluée (*lire «Démarchage: enfin une avancée pour les consommateurs» sur bonasavoir.ch*).

Mais il reste encore du pain sur la planche, puisque les achats en ligne ne sont, entre autres, pas concernés, contrairement à la situation qui prévaut dans les pays qui nous entourent, et même au-delà...

En attendant, votre magazine *Bon à Savoir* continue de vous informer et de défendre vos intérêts en toute indépendance. Le numéro que vous tenez dans vos mains vous accompagnera durant l'été avec ses tests, ses conseils pratiques (*dont un comparatif des composants des sprays solaires, pages 14-15*), ses enquêtes fouillées, mais également avec son quiz original, visant à évaluer vos connaissances sur le recyclage des déchets. Pas très glamour, certes, mais un thème crucial pour le développement durable de notre planète. Allez-y, testez vos connaissances, seul ou entre amis (*lire pages 36-37*).

Si vous partez en vacances, ne manquez pas les conseils de nos juristes (*page 27*) ainsi que notre récapitulatif des règles de la circulation dans les principales destinations européennes (*pages 22-23*).

Toute l'équipe de *Bon à Savoir* vous souhaite un bel été et se réjouit d'ores et déjà de vous retrouver à la rentrée. Une rentrée qui sera marquée par plusieurs nouveautés, dont une nouvelle maquette qui habillera votre magazine conso, dans un style épuré, élégant et efficace...

Bel été à toutes et à tous!

Suivez l'actualité conso chaque jour
ouvrable sur www.bonasavoir.ch,
ainsi que sur
Facebook et Twitter



Démarchage téléphonique: du mieux!

Les consommateurs devraient bien-tôt disposer de 14 jours pour se rétracter lors d'une vente conclue par téléphone, comme l'a décidé le Conseil des Etats, le 18 juin dernier. A l'heure actuelle, celui qui accepte une proposition de vente par téléphone ne peut pas faire machine arrière. Ce même délai de 14 jours s'appliquera aussi au démarchage à domicile; il est actuellement limité à sept jours. En revanche, aucune protection n'a été prévue pour le démarchage sur internet, alors qu'une telle disposition existe dans l'Union européenne. Le dossier doit encore repasser devant le Conseil national pour être définitivement avalisé.

UBS: coûteux bancomats



Depuis le 15 juin dernier, les clients d'UBS qui retirent de l'argent dans un bancomat avec leur carte de crédit paient une taxe de 4%, contre 3,5% auparavant. Le coût d'un retrait de 2000 fr. en espèces passe donc de 70 fr. à 80 fr. A moins d'y être contraint, rappelons qu'il est nettement préférable de retirer de l'argent avec une carte de débit (Maestro, Postcard, etc.). Car l'opération est gratuite si l'on utilise un bancomat de sa propre banque ou coûte, en moyenne, 2 fr. dans le distributeur d'un établissement concurrent. A l'étranger, il faut compter environ 5 fr.

Bagage à main, version microscopique

Un pantalon, un maillot de bain et quelques chemises. C'est à peu de chose près ce qu'on pourra emporter en cabine avec soi, depuis que l'Association internationale du transport aérien (IATA) a revu sa réglementation en matière de bagages à main. Elle recommande désormais une taille maximale de 55 x 35 x 20 cm, inférieure de près de 40% à l'ancienne. Si les compagnies ont le choix d'être plus ou moins généreuses, plusieurs ont déjà décidé d'appliquer les nouvelles normes. Selon



elles, la place manque trop souvent dans la cabine. Ce qui n'a rien d'étonnant, puisque le nombre de sièges par avion est en augmentation constante et que la quantité de bagages suit logiquement la même tendance. Davantage de voyageurs devront donc enregistrer leur valise, au prix fort: selon une enquête de notre partenaire *Tout Compte Fait* (4/2015), le transport d'un bagage en soute est payant chez 11 des 14 principales compagnies qui décollent de Genève, pour les billets de la catégorie la moins chère.

Apôtre du bien parler

Côté recto? Pure épautre. Côté verso? 100% blé complet. «Il faudrait savoir» s'étonne une lectrice de La Neuveville (BE), qui nous a envoyé un sachet de biscuits Darvida. Le fabricant HUG lui a répondu – en allemand! – que sa traduction de «Vollkorn» en «blé complet» n'est pas vraiment fausse. Il n'a pas tout tort, car l'épautre est en fait une variété de blé, caractérisée par une forte adhérence de l'enveloppe autour du grain. Reste que, si «Vollkorn» n'a pas de traduction bien définie en français, «100% céréale complète» porterait moins à confusion.

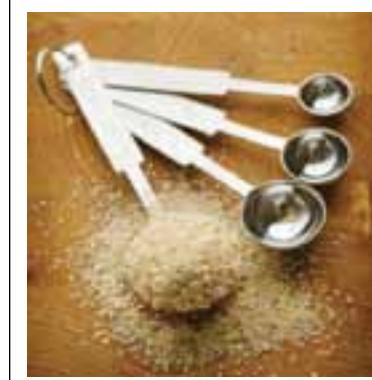


Les timbres ne se périment pas

Amateur de philatélie, Martin Steib aime particulièrement garnir ses missives de vieux timbres de collection. En mai dernier, il se rend à La Poste de Coppet (VD) pour faire tamponner un envoi composé de cinq timbres, d'une valeur totale de 85 ct. L'un deux, d'une valeur de 5 ct., est issu d'un ancien automate

du géant jaune. «Celui-ci n'est plus valable», l'informe un premier guichetier. Son supérieur confirme, dans la foulée. Il est vrai que le dernier automate du pays a disparu il y a quatre ans. Les timbres qui en sont issus sont-ils, pour autant, périmés? «Pas du tout. Ils ont, comme les autres, une validité illi-

mitée», corrige Nathalie Dérobert Fellay, porte-parole de l'entreprise. Il doit s'agir d'une erreur du personnel au guichet. Seuls les timbres dont la valeur s'est effacée peuvent être refusés. Mieux vaut se rendre dans un office de poste pour les échanger si l'impression commence à disparaître.



Pour cuisinier méticuleux

«Dans une recette, à quelle quantité de liquide correspond, exactement, une cuillère à soupe?» se demande un lecteur gourmand de Sierre, plongé en pleine préparation pâtissière. Il est vrai qu'il en existe de contenances très diverses. Néanmoins, en matière de cuisine, une cuillère à soupe correspond toujours, par convention, à 15 ml. La cuillère à

dessert, plus rare, contient 10 ml de liquide, contre 5 pour la cuillère à café ou à thé et 2,5 pour la plus petite, la cuillère à moka. Pour les solides, évidemment, tout dépend de la matière première. On considère en général qu'une cuillère à soupe de farine (rase, toujours par convention) pèse environ 10 g, contre 15 pour le sucre ou le sel.

Cablecom, le client toujours roi?

TÉLÉCOMMUNICATIONS | Cablecom se vante du haut degré de satisfaction de ses clients. Cela n'empêche pas des couacs irritants, comme en témoignent deux de nos lecteurs.

L'adage populaire dit que le silence est d'or. Mais, lorsqu'un Service clientèle ne répond pas, il y a de quoi être irrité, comme le montre la mésaventure de deux de nos lecteurs avec Cablecom. Monique Darbre, d'Yverdon, ne demandait pourtant pas la lune. Le 9 septembre 2014, notre lectrice a résilié son abonnement TV Cablecom, renvoyé son décodeur et fait sceller sa prise. Deux mois après, elle reçoit pourtant une facture de 81.90 fr. qu'elle ignore, persuadée qu'il s'agit d'une erreur. Mais, quand un rappel agrémenté de 25 fr. de frais lui parvient le 17 février, elle écrit à l'opérateur pour lui demander de clarifier la situation.

Préavis de deux mois

En lieu et place d'une réponse, notre lectrice reçoit carrément un courrier d'Intrum Justitia le 11 avril. La société de recouvrement lui réclame la bagatelle de 224.80 fr., à savoir les 106.90 fr. du rappel épices de 117.90 fr. de «frais de retard et de client». «Quand j'ai appelé Intrum Justitia, mon interlocuteur m'a expliqué que je devais, en fait, encore régler deux mois à Cablecom. Si son Service clientèle m'avait répondu, j'aurais compris la situation et réglé la facture immédiatement», regrette notre lectrice.

En effet, son contrat, dénoncé le 9 septembre, incluait un préavis de résiliation de deux mois à compter de la fin du mois en cours. Elle devait donc s'acquitter encore des échéances d'octobre et de novembre. Une simple explication de Cablecom aurait évité bien des soucis à notre lectrice. Car, même si Intrum Justitia lui a finalement réduit la facture à 171 fr., l'aventure lui a causé d'autres désagréments (*lire encadré*). Morale de l'histoire: mieux vaut appeler son opérateur rapidement pour clarifier les choses, quitte à entreprendre des démarches par écrit si la situation l'exige.

Une lettre au boss

De son côté, Sébastien Jolliet, de Troinex (GE), a usé de toutes les mé-

thodes de communication pour obtenir une réaction de Cablecom. En juillet 2014, il quitte l'un de ses deux appartements et résilie l'abonnement inhérent qui courait jusqu'à fin d'octobre. Via les formulaires de contact du site, il demande alors à l'opérateur d'annuler sa facture pour le dernier trimestre. «J'ai demandé ce geste commercial, parce que je n'habitais plus là depuis trois mois et que je suis client de longue date. J'aurais compris que cela me soit refusé. Mais j'ai été très énervé qu'on ne me réponde pas», s'irrite notre lecteur, qui finit, comme Monique Darbre, par recevoir un courrier d'Intrum Justitia.

Sébastien Jolliet appelle alors le Service clientèle, envoie trois fax et deux mails sans obtenir de réponse. Il rédige alors un courrier recommandé auquel Cablecom répond en lui priant de contacter directement Intrum Justitia pour le règlement de la dette. Pugnace, il ne cède pas. Il décide d'écrire à Frank Zelger, responsable du Service clients, en déplorant qu'il faille deux mails, trois fax, un appel téléphonique et un recommandé pour que Cablecom daigne se manifester. Détenant d'un second abonnement pour un autre appartement, ce fin stratège fait alors valoir un argument de poids: «Pour gagner 150 fr. vous allez perdre 750 fr. chaque année si je pars à la concurrence.» Pan dans le mille! Cablecom demande alors à Intrum Justitia de retirer la créance peu après.



Doutant du bienfondé d'une facture, Monique Darbre a écrit à Cablecom. L'opérateur n'a jamais répondu mais il a transmis le dossier à la société de recouvrement Intrum Justitia.

«Cela n'arrive pas normalement»

Ces deux affaires illustreraient-elles des problèmes de communication du câblo-opérateur? Son porte-parole, Marc Maurer, conteste farouchement: «Le taux de satisfaction de nos clients s'élève actuellement à 8,2 points sur 10, ce qui est un des plus élevés du marché suisse des télécommu-

niques.» Il confesse néanmoins quelques carences: «Nous avons presque 1,4 million de clients avec 2,6 millions d'abonnements. Des fautes peuvent malheureusement apparaître. Nous présentons nos excuses aux clients qui n'ont pas été recontactés. Cela n'arrive pas, normalement.»

Sébastien Sautebin

ÉCLAIRAGE

La Poste pinaille sur votre solvabilité

Avoir maille à partir avec Intrum Justitia peut avoir des conséquences inattendues. C'est ce qu'a pu constater Monique Darbre qui imprime ses timbres chez elle avec le service online WebStamp de La Poste. Comme elle l'avait déjà fait par le passé, elle a voulu créditer son compte WebStamp de 20 fr., le montant faisant l'objet d'une facture à régler ultérieurement. L'opération lui a été refusée par La Poste, qui l'a renvoyée à Intrum Justitia pour explication. On peut en déduire que le géant jaune s'était renseigné auprès de la

société de recouvrement sur sa solvabilité, au moment où notre lectrice avait sa facture ouverte avec Cablecom (*lire ci-contre*). On s'étonnera tout de même que La Poste ait entrepris une telle démarche pour une aussi petite somme. «Nous vérifions la solvabilité de nos clients lorsqu'ils utilisent l'option «paiement par facture», admet sa porte-parole, Nathalie Dérobert Fellay. Qui ne manque pas de souligner que ce droit est clairement inscrit dans les conditions générales.

Gare à la facture qui tue!

ROAMING | Malgré le matraquage publicitaire, les frais d'itinérance restent très élevés pour la majorité des consommateurs suisses. Rappel des précautions élémentaires pour ne pas être pris à la gorge, au retour des vacances.

On avait pourtant l'impression d'avoir tout compté: le transport, l'hébergement, les repas et les activités. Et voilà qu'un parasite vient fusiller le budget des vacances au retour: le roaming. Car, si les Européens sont protégés par des tarifs d'itinérance plafonnés, les Suisses pâtissent d'une absence de volonté politique. Après le refus du Conseil des Etats, le 10 mars 2015, d'imposer des limites aux opérateurs, mieux vaut être vigilant pour s'éviter des frais de roaming dévastateurs*. Nos conseils.

Trafic de données: à désactiver impérativement pour que les mises à jour automatiques et les applications connectées ne puissent échanger des données coûteuses.

Si une connexion s'impose (internet, GPS, WhatsApp, etc.), dénichez un réseau wifi gratuit pour pouvoir œuvrer sans frais.

➤ **Appels et messages:** avec des applications comme WhatsApp ou Skype, les messages et les appels ne coûtent rien depuis un réseau wifi gratuit.

➤ **Boîte vocale:** les appels redirigés sur votre boîte vocale sont taxés, tout comme l'écoute des messages. Avant tout départ à l'étranger, il est donc fortement conseillé de la désactiver en procédant comme suit:

- Swisscom: taper ##004#, puis appuyer sur la touche d'appel; pour la réactiver par la suite:

**004*+41 86 votre numéro #, puis la touche d'appel.

- Sunrise: taper #145#, puis appuyer sur la touche d'appel; pour la réactiver par la suite: #145#, puis la touche d'appel.

- Salt : taper ##004#, puis appuyer sur la touche d'appel; pour la réactiver par la suite: **004*086 votre numéro #, puis la touche d'appel.

➤ **GPS:** les applications de guidage sont précieuses à l'étranger. Le hic, c'est que nombre d'entre elles ont besoin d'une connexion pour fonctionner. On trouve pourtant des produits peu onéreux qui tournent en mode hors-ligne comme GPS Navigation (iOS) et Navigation GPS & Maps de Sygic (Android).



Erik Khatto

➤ **Carte SIM locale:** pour pouvoir téléphoner à l'étranger à moindre coût, l'achat d'une carte SIM locale est une excellente option (lire «Une carte SIM étrangère pour des vacances moins onéreuses», B&S 6/2013).

➤ **Options roaming:** en fonction du pays de destination et de l'utilisation, c'est un choix qui peut valoir la peine comme le souligne notre récent comparatif (lire «Téléphoner depuis l'étranger coûte toujours trop», B&S 5/2015).

Yves-Noël Grin

*Si votre facture devait exploser malgré toutes les précautions d'usage, envoyez-nous vos témoignages à info@bona-savoir.ch ou par courrier à Bon à Savoir, CP 150, 1001 Lausanne.

Poison végétal dans du millet bio

ALCALOÏDES TROPANIQUES | En l'espace de quatre mois, dix produits à base de céréales ont été retirés du marché par les fabricants, Migros et l'Office fédéral de la sécurité alimentaire en raison des risques pour la santé.

Maux de tête, diarrhées et nausées. Le Bâlois Ivan K.* se souviendra longtemps des boulettes de millet bio Alnatura achetées chez Migros. Après en avoir mangé, il s'est senti mal. A tel point, qu'il a été obligé de consulter son médecin.

Une semaine plus tard, l'explication est tombée. Retrouvant sa trace par le biais de la carte Cumulus présentée lors de l'achat des boulettes, le géant orange l'a averti que le produit en question contenait des traces d'alcaloïdes tropaniques. Afin d'exclure tout risque pour sa santé, Ivan K. a été invité à ne pas les consommer. Les alcaloïdes tropaniques sont présents

naturellement dans un grand nombre de plantes comme la belladone et le datura.

Plantes toxiques

Ces plantes poussent souvent en bordure des champs de millet, de sarrasin ou de maïs et les contaminent. Or, leur présence dans les denrées alimentaires n'est vraiment pas souhaitable, rappelle le site internet de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). Selon l'OSAV, ce nombre s'explique par l'augmentation des contrôles induite par la découverte de ces substances lors d'une inspection de céréales en Allemagne.

Alnatura procède également à des contrôles très étroits sur les

Chez les nourrissons, les femmes enceintes ou allaitantes ainsi que les personnes âgées, une très faible dose peut suffire à les rendre malades.

Problème pas résolu

En l'espace de quatre mois, dix produits à base de céréales ont dû être retirés des rayons helvétiques en raison d'une teneur élevée en alcaloïdes tropaniques. Selon l'OSAV, ce nombre s'explique par l'augmentation des contrôles induite par la découverte de ces substances lors d'une inspection de céréales en Allemagne.

Alnatura procède également à des contrôles très étroits sur les

matières premières utilisées mais aussi sur les produits finis, rappelle Stefanie Neumann, répondant presse de l'entreprise. Monika Weibel, porte-parole de Migros, indique, de son côté, que des solutions sont actuellement à l'étude pour optimiser les cultures et la transformation des céréales.

Nathalie Rochat, responsable de la communication à l'Office fédéral de la sécurité alimentaire, demeure sceptique sur ce point-là: «La branche céréalière n'est pas encore parvenue à résoudre le problème.»

Carmen Gloria Godoy
*Nom connu de la rédaction.

Le vol comme prétexte de vol

LITIGE | Cédric Abeck a été victime d'une escroquerie sur sa carte de crédit en réservant un voyage sur internet. Une mésaventure qui invite à redoubler de prudence pour éviter de mauvaises surprises.

Les agences de voyages à l'ancienne se dissipent comme un nuage de kérosène. Même Kuoni a décidé, le 15 janvier 2015, de se séparer des 80 points de vente qu'il exploitait. Le plus grand prédateur du secteur, c'est le web. En quelques clics, il permet aux internautes de comparer les offres et de réserver leurs vacances avec une facilité déconcertante. Ça, c'est pour le meilleur. Mais, comme l'a appris Cédric Abeck à ses dépens, ce canal de vente suinte parfois le pire. D'où la nécessité de rester vigilant (lire encadré).

«Ce n'est pas la première fois que je réservais un voyage sur internet. Et, jusque-là, je n'avais jamais eu de mauvaises surprises», glisse notre lecteur genevois. Le ciel bleu sur la toile, c'était avant de passer par la plateforme govoyages.com. Sur son site, le tour opérateur français se décrit comme le numéro un «des ventes de billets d'avion sur internet», se dit soucieux d'apporter le meilleur service possible et de faire bénéficier ses clients de prix imbattables.

Aux frais de la princesse

C'est effectivement par ses tarifs attractifs que govoyages.com a titillé Cédric Abeck et son amie Erika. En juin dernier, ils ont consulté le site de voyages pour se concocter une escapade de quatre jours à Split, en Croatie. Ils se laissent alors séduire par un forfait englobant le vol et l'hôtel pour un prix global de 1297 €. Le lendemain, le voyagiste leur confirme par courriel que l'hôtel est bien réservé, mais que le paiement des vols n'a pas pu être effectué en raison d'un refus de leur émetteur de carte de crédit.

Cédric Abeck appelle alors Govoyages par téléphone pour éclaircir la situation. Après plus de trente minutes de patience au bout du fil, il parvient enfin à parler à un opérateur. Ayant le malheur de faire une remarque sur sa longue attente en ligne, il se fait raccrocher le téléphone au nez. Le



Grâce à sa réactivité, Cédric Abeck a pu éviter de se faire dépouiller de plus de 400 \$.

deuxième appel sera le bon. Ou plutôt le mauvais: son interlocuteur lui demande un autre numéro de carte de crédit pour le paiement des vols. Mais, bizarrement, d'autres transactions vont être réalisées presque simultanément sur le dos de nos lecteurs.

Promptitude salvatrice

Le couple genevois a évité le pire en vérifiant, le lendemain même, les opérations qui avaient été passées sur la carte de crédit. Et c'est là qu'il s'est aperçu que, dans les minutes qui avaient suivi la comptabilisation des vols, un montant de 413.95 \$ avait également été débité auprès d'un équipementier pour motos basé aux Etats-Unis. «Notre chance, c'est d'avoir réagi très vite. Nous avons alors contacté l'entreprise américaine par courriel en expliquant la situation. Elle a annulé les commandes et nous a remboursé la somme en question», relate Cédric Abeck.

Bon à Savoir espérait que Govoyages puisse fournir des explications sur cette aventure scandaleuse. Mais la société n'a pas daigné répondre à nos questions. Ce

CONSEILS

Prudence avant de réserver!

Le paiement se fait sur un site sécurisé dont l'adresse commence par <https://>

- Ne communiquez sous aucun prétexte les informations de votre carte de crédit par téléphone
- Vérifiez scrupuleusement l'exactitude des informations (orthographe comprise) que vous saisissez sur le formulaire de réservation en ligne. Une erreur de date ou de prénom peut coûter très cher.
- Sauvegardez – ou faites une capture d'écran – de la confirmation de réservation et de paiement ainsi que de toutes les informations essentielles (numéro de contact, etc.).

Yves-Noël Grin.

CHAPEAU!

:-)

Chaussure à son pied et à bon prix

Rien de plus rageant que de s'offrir un objet pour le découvrir soldé, peu après. En mai dernier, James Isoz commande ainsi une paire de chaussures de marche Lowa chez Zalando pour 230 fr. Au moment de consulter sa facture sur le site, il découvre que le prix de l'article a été baissé de 30% entre-temps, à 160 fr.! Le

Brosse électrique remplacée

Silence radio dans la salle de bain d'Alain Friedli: ses brosses à dents électriques Trisa Sonicpower ne fonctionnent plus à cause d'un mauvais contact avec la base. Le délai de garantie est passé, mais notre lecteur les renvoie tout de même à Trisonic, qui commercialise la marque Trisa en Suisse, sans ticket de caisse. Quelques jours plus tard, il a

Publicité

**DE QUI SE MOQUE-T-ON?**

:-)

Smartphone cassé, réparation ratée

marcheur interpelle le site de vente en ligne pour lui signaler cet écart. Quelques heures plus tard, il reçoit un aimable message lui indiquant qu'il pourra bénéficier du rabais: Zalando a appliqué le nouveau tarif à sa commande. «Nous recevons parfois ce genre de demande et décidons au cas par cas», confirme la porte-parole de l'enseigne.

Au prix où l'on paie son smartphone, il est logique de le faire réparer en cas de pépin. C'est du moins ce qu'a estimé un lecteur vaudois qui avait cassé l'écran de son iPhone. Il l'a donc apporté chez Save my Smartphone à Renens. Au moment de le récupérer, il constate que le bouton principal du menu ne fonctionne plus. La réparation ayant été effectuée sous garantie, il rapporte donc l'engin au magasin. Ce dernier reconnaît sa responsabilité, mais il faudra encore plusieurs mails pour trouver une solution: il est effectivement possible de remplacer la touche défectueuse, mais celle-ci perdrat alors la fonction tactile qui permet d'identifier son propriétaire par ses empreintes.

Comme notre lecteur ne veut pas de ce compromis, Save my Smartphone propose de rem-

placer l'appareil par un modèle identique, entièrement remis à neuf. Nouvelle déception: livré après plusieurs semaines, l'écran présente de nombreuses griffures. L'atelier refuse, cette fois, d'entrer en matière et le client, écœuré, jette alors l'éponge.

Nous avons contacté l'entreprise qui reconnaît avoir été débordée, le nombre de réparations ayant explosé depuis sa création. «Le téléphone de remplacement n'a pas été testé avant livraison, comme nous le faisons systématiquement désormais. De plus, le Service clientèle n'a pas assumé son rôle en cherchant à satisfaire ce client», regrette le directeur du marketing, Geoffroy de la Rochebrochard. Un iPhone en bon état sera envoyé à notre lecteur, avec les plates excuses du réparateur. *chr*

**On ne choisit pas la personne avec laquelle on aura un litige.
Mais on peut choisir son avocat.**

La plupart des litiges sont inutiles; de plus ils coûtent cher. Une protection juridique est, en revanche, très abordable : vous pouvez en profiter à partir de CHF 60.- par an. Une bonne assistance juridique ménage à la fois vos nerfs et votre porte-monnaie. Chez nous, vous avez le libre choix de l'avocat et pouvez faire confiance à nos quelque 80 avocats et juristes. Informez-vous dès maintenant sur www.protection-juridique.tcs.ch

Protection juridique privée. Protection juridique circulation. Protection juridique immeuble.

Aïe, les CFF ont mal à leurs rails

INFRASTRUCTURES | Les CFF prennent du retard dans l'entretien du réseau. Berne relâche un peu la pression financière, car le rattrapage est estimé à 2,5 milliards de francs.

La bonne nouvelle, c'est que les trains sont toujours plus nombreux et vont toujours plus vite. La mauvaise, c'est que cette utilisation intense sollicite énormément le réseau. Résultat: alors que l'état général des installations (ponts, lignes de contact, etc.) est jugé bon, celui de la voie ferrée est seulement «suffisant». Un terme auquel on est peu habitué quand on parle du rail helvétique!

«Le volume d'entretien et de rénovation des voies reste insuffisant», relève Donatella Del Vecchio, porte-parole de l'ancienne régie. Et ce, même si les CFF ont multiplié les travaux sur le réseau ferroviaire en 2014. Ils mettent les bouchées doubles et promettent d'être à jour en 2030.

**Surveillance accrue**

La sécurité des voyageurs n'est pas concernée par les interventions prévues, garantit l'Office fédéral des transports (OFT). De leur côté, les CFF refusent de parler de points noirs, mais évoquent néanmoins des «endroits qui requièrent une attention particulière» sans, pour autant, les nommer. «Le cas échéant, nous prendrons les mesures qui s'imposent pour continuer à garantir un niveau de sécurité élevé», explique la porte-parole.

Sur le plan financier, ces travaux pèsent lourd. En 2013 et 2014, les CFF y ont consacré davantage de moyens que ce qui avait été prévu dans la convention de prestations établie à l'origine avec la Confédération. C'était encore insuffisant: à la fin de 2014, le besoin de rattrapage avait encore augmenté de 204 millions de francs pour atteindre 2,521 milliards.

En 2014, le bénéfice du transporteur a ainsi reculé à 373 millions au lieu des 400 millions fixés dans les objectifs. Et, pour y arriver, il a même fallu vendre le bâtiment qui abritait le siège historique situé au-dessus de la gare de Berne. Les CFF seront désormais locataires de bureaux au Wankdorf. Il faudra attendre l'automne

pour savoir si d'autres biens immobiliers auront été cédés en 2015.

Pression financière

Berne ne s'est pas laissé émouvoir pour autant. En mars dernier, le Département fédéral de l'environnement, des transports, de l'énergie et de la communication Detec relevait dans un communiqué: «La situation financière des CFF reste un défi. Le Conseil fédéral attend une augmentation de la productivité, notamment dans le trafic voyageurs, afin d'améliorer durablement les résultats annuels.»

Dans une interview au quotidien *Le Temps*, Peter Füglister,

directeur de l'OFT, renchérit: «Le montant articulé par les CFF pour le rattrapage est théorique.» Selon lui, les CFF ont un problème de coût et de mise en œuvre. En 2014, ils ont rénové 12 km de moins que l'année précédente. «Dans le même temps, le prix des travaux au kilomètre a augmenté de 10%», relève l'OFT, qui rechigne à augmenter sans cesse les moyens.

Gymnastique comptable

Les objectifs fixés par la Confédération sont-ils réalistes? Les deux parties rappellent avoir trouvé un nouvel accord l'été dernier pour couvrir le surcoût de l'infrastructure ferroviaire. Selon ce do-

cument, les CFF prennent à leur charge les travaux effectués pour 2014 et 2015 à raison de 150 millions par an. A partir de 2016, la mise en œuvre du fonds de financement (*lire encadré*) augmentera les moyens à disposition.

En avril dernier, Berne a tout de même desserré la ceinture: dans les objectifs fixés avec effet rétroactif pour les années 2015-2018, la limite autorisée pour l'endettement a été revue à la hausse jusqu'en 2020. Au-delà de la guerre des chiffres, l'avenir dira si cet ajustement est réaliste. Berne se déclare ainsi prêt à réagir si l'état du réseau l'exigeait.

Claire Houriet Rime

FONDS UNIQUE DE FINANCEMENT**Nouvelle cagnotte**

C'est en 1999 que les CFF sont devenus une société anonyme dont l'actionnaire majoritaire reste la Confédération. Le rôle de Berne est donc ambigu. D'un côté, les pouvoirs publics subventionnent les transports publics en allouant chaque année des milliards aux CFF. De l'autre, la Confédération joue son rôle d'actionnaire en exigeant des bénéfices. Les CFF sont ainsi liés par une convention qui est régulièrement renouvelée.

A partir de 2016, les différentes sources de financement seront regroupées dans un fonds unique. Lequel est issu du projet «Financement et aménagement de l'infrastructure ferroviaire (FAIF)», approuvé en votation en 2014 et qui augmentera les moyens mis à disposition. Cette cagnotte recevra 5 milliards par an, dont 4 milliards affectés à l'infrastructure ferroviaire. La priorité sera donnée à l'entretien avant le développement du réseau, précisent les CFF.

Ces parfums qui veulent votre peau

SPRAYS SOLAIRES | Ils protègent notre peau du soleil. Mais certains contiennent jusqu'à dix parfums et agents conservateurs potentiellement allergisants pour la peau.

Celles et ceux qui ont la peau sensible ont tout intérêt à bien choisir leur écran solaire. Le Centre suisse de toxicologie humaine appliquée (Schaft) à Bâle, à qui nous avons confié treize sprays (*lire encadré*), a notamment relevé que le Nivea Protect & Moisture contient pas moins de sept parfums et trois agents conservateurs reconnus pour leur potentiel allergisant! A l'opposé, aucun allergène de contact établi n'a été identifié dans les sprays des marques Daylong, Cien, Vichy, et La Roche-Posay. Les autres produits contiennent d'une à huit substances problématiques (*voir tableau*).

Gare aux huiles essentielles!

Le danger? «Les personnes préala-

blement sensibilisées à ces différentes classes de substances pourraient développer des allergies cutanées, comme des dermatites ou de l'eczéma de contact, même dans les concentrations usuelles autorisées pour chacune d'entre elles. Ces réactions sont réversibles et, dans la plupart des cas, sans gravité», souligne Nicolas Roth, expert toxicologue au Schaft. Le degré de risque varie selon la substance. En règle générale, les parfums/fragrances, et notamment les huiles essentielles, ont un potentiel nettement plus allergisant que les agents conservateurs. On estime que 1% de la population serait sensibilisée à ces substances.

Du côté des agents conservateurs, la bonne nouvelle est incontestablement l'absence de méthylisothiazolinone (MIT). Substance que l'indus-



trie cosmétique utilise parfois pour remplacer des parabènes et qui provoque de nombreux eczémas de contact (*lire «Parabènes remplacés par pire», B&S 3/2014*).

éviter les parfums

Dès lors, que faire? «Les personnes qui ont une tendance allergique choisiront de préférence un produit qui ne contient pas trop de parfums», conseille Caroline Huber, dermatologue aux HUG. Un avis partagé par Nicolas Roth, qui précise en outre: «En théorie, plus il y a de substances allergisantes, plus le risque de développer une allergie augmente, bien que cette augmentation ne soit pas forcément proportionnelle.» L'expert tient néanmoins à relativiser ce risque: «Globalement, les treize produits solaires sont sûrs et ne présentent pas de risque pour la santé des consommateurs si les conditions d'utilisation prévues et de stockage sont respectées.»

Caroline Huber confirme que les consultations dermatologiques liées aux protections solaires demeurent rares. Les deux spécialistes insistent également sur le fait que la balance entre les éventuels effets indésirables et les bénéfices des produits solaires

penche très nettement en faveur de leur utilisation, au vu notamment de l'incidence élevée des cancers de la peau en Suisse. N'hésitez donc pas à «les appliquer en quantité suffisante», comme le recommande l'Office fédéral de la sécurité alimentaire, tout en veillant à éviter les expositions prolongées entre 11 heures et 15 heures.

Examinez votre produit solaire

Quelle que soit la lotion que vous avez choisie, évitez de l'exposer à de fortes chaleurs et à la lumière directe du soleil. Elle risquerait non seulement de ne plus être efficace, mais encore «d'exposer le consommateur à des sous-produits de dégradation qui, eux, peuvent être toxiques» relève Nicola Roth. En cas de doute, mieux vaut ne plus l'utiliser. Il suffit souvent d'observer le produit, de le toucher et de le sentir pour remarquer des anomalies. S'il dégage, par exemple, une odeur désagréable, qu'il contient des grumeaux ou qu'il n'est plus homogène, jetez-le. Selon les fabricants, un écran solaire ouvert se conserve douze mois dans des conditions optimales après avoir été ouvert et, s'il est fermé, jusqu'à la date de péremption.

Sébastien Sautebin

Jusqu'à dix allergènes potentiels reconnus dans certains sprays solaires



Marque	Daylong	Cien	Vichy	La Roche-Posay	Ombia	Piz Buin	Qualité & Prix	L'Oréal	Sun Look	Denner Sun	Garnier Ambre Solaire	Sherpa	Nivea
Désignation	Spray solaire liposomal	Sonnenspray Sport	Ideal Soleil/ Spray lacté	Anthelios	Spray solaire	In Sun Ultra light sun spray	Sun wel!	Sublime Sun Nude Skin Sensation	Sun Spray	Sun Spray	Brume protectrice multirésistante	Spray solaire	Protect & Moisture ⁽³⁾
Acheté chez	Pharmacie Benu	Lidl	Manor	Manor	Aldi	Coop	Coop	Manor	Migros	Denner	Manor	Coop	Coop
Prix payé	35.10 fr.	5.95	12.65 fr.	34 fr.	6.95 fr.	35.50 fr.	9.40 fr.	21.90 fr.	12.80 fr.	6.65 fr.	28.20 fr.	13.50 fr.	16.20 fr.
Quantité	150 ml	200 ml	200 ml	200 ml	300 ml	200 ml	150 ml	200 ml	200 ml	250 ml	200 ml	175 ml	200 ml
Prix aux 100 ml	23.40 fr.	2.97 fr.	6.32 fr.	17 fr.	2.32 fr.	17.75 fr.	6.26 fr.	10.95 fr.	6.40 fr.	2.66 fr.	14.10 fr.	7.71 fr.	8.10 fr.
Indice de protection	25	30	30	30	30	30	30	30	30	25	20	30	30
Type de peau	Pas indiqué	Pas indiqué	Sensible	Sensible au soleil	Sensible	Pas indiqué	Pas indiqué	Pas indiqué	Pas indiqué	Pas indiqué	Très claire déjà hâlée	Pas indiqué	Pas indiqué
Résistant à l'eau	Oui	Oui	Pas indiqué	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Conservateurs allergènes	-	-	-	-	-	Phénopytéthanol ⁽²⁾	Phénopytéthanol	Phénopytéthanol	Phénopytéthanol, méthylparabène, éthylparabene	-	Phénopytéthanol,	Ethylparabène, méthylparabène, phénopytéthanol	
Parfums / fragrances allergènes	-	-	-	-	Benzyl benzoate	-	Benzyl salicylate	Linalool	-	Benzyl alcohol, citral, citronellol, linalool	Benzyl benzoate, benzyl salicylate, citral, géraniol, limonène, linalool	Benzyl benzoate, butylphenyl méthylpropional, citronellol, hexyl cinnamal, coumarine, eugénol, géraniol, linalool	Benzyl alcohol, butylphenyl méthylpropional, citronellol, hexyl cinnamal, coumarine, eugénol, géraniol, linalool
Parfum non précisé ⁽¹⁾	Non	Oui	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui

Classement en fonction du nombre d'allergènes, de la présence de «parfum» puis du prix aux 100 ml.

⁽¹⁾ Mention de la présence de «parfum» ou de «parfum/fragrance» dans la liste des ingrédients. La composition exacte n'est pas connue. ⁽²⁾ Ce produit contient également du sodium dodecylbenzenesulfonate qui est un tensioactif aux effets potentiellement allergènes reconnus.

⁽³⁾ Le Nivea Protect & Bronze, contient les mêmes allergènes.

DANS LE DÉTAIL

Les critères du comparatif

Nous avons acheté treize laits solaires en spray parmi les plus vendus avec un indice de protection oscillant entre 20 et 30. Un expert du Centre suisse de toxicologie humaine appliquée (Schaft) a, ensuite, examiné minutieusement les listes des ingrédients mentionnés sur les emballages. Il a identifié les parfums/fragrances ainsi que les agents conservateurs dont le potentiel allergisant n'est pas simplement supposé mais reconnu par des études fiables. Nous avons alors établi un classement indicatif basé sur le nombre de substances problématiques relevées. Notre tableau indique également quelles crèmes contiennent l'ingrédient «parfum» ou «parfum/fragrance». Cette dénomination pose problème, puisqu'elle ne précise pas la composition exacte.

Marine Dutout

Enceinte ou conduire: faut-il choisir?

Est-ce raisonnable de prendre le volant pour un long voyage lorsqu'on est enceinte? C'est la question que se pose une lectrice à son quatrième mois de grossesse. A moins d'une contre-indication de son médecin, il n'y a pas de risques particuliers, du moment qu'on suit quelques recommandations.

- Entrecouper le trajet de courtes pauses toutes les une à deux heures.

- Penser à s'hydrater régulièrement.

- Effectuer des petits mouvements avec ses pieds, lorsqu'on se trouve sur le siège passager.

- Porter des bas de contention en cas de prescription.

- Placer son siège de façon à ce qu'il soutienne le dos.

- Positionner sa ceinture de sécurité de manière à éviter les chocs sur l'abdomen (en pliant la sangle le plus bas possible sous le ventre).



Enroué à cause d'un spray

«J'utilise le spray Seretide pour soigner mon asthme. Or, je rencontre des problèmes d'enrouement. Que puis-je faire la contre?» se demande un lecteur. Nos spécialistes recommandent de bien se rincer la bouche après chaque prise du médicament. Ils conseillent également d'inhaler une solution saline une demi-heure plus tard, en se procurant un appareil en pharmacie ou en respirant la vapeur au-dessus d'un bol. Et, si les symptômes persistent, il est vivement conseillé de consulter un spécialiste.



Acrylamide: préoccupant pour la santé publique

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a récemment publié un avis scientifique sur l'acrylamide. Elle confirme qu'une exposition alimentaire à ce composé accroît potentiellement le risque de développement d'un cancer pour les consommateurs de tous âges, mais, surtout, chez les enfants! En effet, ces derniers sont plus exposés proportionnellement à leur poids corporel. Les denrées les plus concernées sont les produits frits à base de pommes de terre, le café, les biscuits, les biscuits salés, les pains grillés ou frais. La prudence est donc de mise. Afin

d'en limiter la consommation, lire notamment nos conseils pratiques publiés en marge de l'article «*17 biscuits pour bébés: des cancérogènes dans les aliments pour bébés*» (*BAS 6/2014*).



Mangez équilibré!

Le dernier guide édité par la Ligue vaudoise contre le cancer, intitulé «Alimentation et cancer: guide pour se nourrir sainement», donne des conseils afin d'améliorer ses habitudes alimentaires au quotidien. Selon les estimations des experts, un mode de vie sain permet de réduire le risque de cancer de 30% à 40%. Disponible gratuitement, le guide peut être commandé par téléphone au 021 623 11 11 ou par le biais du site internet [lvc.ch](#) sous Publications → Brochures d'information → Alimentation.



Pas d'arnica avec les doigts

Adepte de l'arnica depuis plusieurs années, une lectrice nous fait part de son grand étonnement: «Un pharmacien vient de m'indiquer, pour la première fois, qu'il ne faut pas toucher les granules avec les doigts. Est-ce correct?» Oui. Selon Dominique Simon, de l'Académie genevoise d'homéopathie, et Bruno Ferroni, médecin-homéopathe SSMH, ce conseil est valable pour tous les traitements homéopathiques. De même, il est déconseillé de les prendre avec une cuillère en métal et de les laisser près d'un champ électromagnétique (téléphone portable, wifi, etc.). Autres règles de base: laisser les granules fondre sous la langue, sans rien boire, ni manger 30 minutes avant et après les prises. En cas d'automédication, les deux spécialistes recommandent de se limiter à trois prises s'il n'y a pas de résultats et de chercher un autre remède plus adapté à son organisme. Enfin, mieux vaut consulter un professionnel en cas de traitement prolongé.

Ibuprofène: attention à la surdose!

L'organe européen en charge de la mise sur le marché des médicaments confirme qu'une forte consommation d'ibuprofène – supérieure ou égale à 2400 mg par jour – augmenterait légèrement le risque de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Pour sa part, l'Agence française de sécurité du médicament (ANSM) conseille de ne pas dépasser 1200 mg par jour et de limiter le traitement en automédication à trois ou cinq jours en cas de fièvre persistante. Même son de cloche en Suisse, puisque, selon Swissmedic, ces recommandations sont déjà appliquées depuis plusieurs années.

Vivre mieux avec une basse vision

SANTÉ | Des services de réadaptation gratuits ou subventionnés sont à disposition des personnes malvoyantes pour faciliter leur vie au quotidien.

«**M**al voir et bien vivre, c'est possible!» – tel est le slogan de la campagne que mène actuellement l'Union centrale suisse pour le bien des aveugles (UCBA). L'objectif? Informer les personnes qui vivent avec un handicap visuel important et irrémédiable de l'existence de services de conseil et de réadaptation en basse vision.

Un tel handicap, principalement dû à la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), touche surtout les personnes de plus de 65 ans, dont 30% des 75 à 85 ans. Evolutive, la DMLA atteint les deux yeux dans 30% à 40% des cas. La personne qui en souffre préserve la vision latérale, mais voit en permanence une tache au milieu de son champ de vision. Les lignes droites deviennent courbes, les contours des visages et des objets sont déformés.

Quotidien compliqué

On imagine aisément qu'un tel handicap complique les gestes du quotidien: lire, écrire, cuisiner,

faire ses courses, téléphoner, se promener, prendre le bus, etc. C'est là qu'interviennent les services de réadaptation en basse vision (*lire encadré*), dont l'offre, gratuite, est très développée en Suisse romande, avec un service spécialisé dans chaque canton (*voir tableau*). «Notre travail reste toutefois méconnu, même des médecins et des opticiens, tout comme les moyens auxiliaires à disposition», constate Marlyse Schmid, ergothérapeute spécialisée au Service de réadaptation basse vision de l'Hôpital ophthalmique Jules-Gonin, à Lausanne.

La prise en charge débute par une consultation d'optométrie, afin de vérifier la qualité de la correction optique et, éventuellement, de l'améliorer. Puis, des exercices visant à utiliser au mieux la zone de la rétine restée saine sont enseignés par les ergothérapeutes spécialisés.

Moyens auxiliaires

Selon ces derniers, la principale difficulté des patients reste la lec-



CONSEILS PRATIQUES

Aménager son domicile

Les ergothérapeutes se rendent aussi au domicile des malvoyants pour les aider à l'aménager au mieux.

➤ **Éliminer les obstacles:** une observation des gestes quotidiens permet d'améliorer le lieu de vie. La cuisine est un espace d'intervention courant, nécessitant quelques trucs pratiques, comme, par exemple, l'utilisation d'une planche ou d'une assiette foncée pour voir et couper des aliments clairs, tels des pâtes ou du riz. Ou boire dans des verres teintés pour éviter de les renverser. Utiliser des sets de table de couleur contrastant avec celle de l'assiette pour en voir le contour et éviter de mettre des aliments à côté.

➤ **Améliorer l'éclairage:** les personnes malvoyantes ont besoin de plus de lumière, également de jour. Celle-ci doit être répartie régulièrement afin de leur permettre de se déplacer, mais aussi pour coudre un bouton, se maquiller, mettre du dentifrice sur sa brosse à dents, couper des légumes, etc. Et, plus les objets à saisir ou à regarder sont petits, plus grand sera le besoin de lumière.

Brochure et informations:
www.malvoir-bienvivre.ch

Services romands de réadaptation basse vision

Canton	Service	Adresse	Téléphone	Courriel et site
	Service spécialisé pour handicapés de la vue du canton de Berne (BRSB)	Zähringerstrasse 54 3012 Berne	031 750 51 51	info@brsb.ch www.brbs.ch
	Service de Fribourg de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants (FSA)	Rue Georges-Jordil 2 CP 5 1705 Fribourg	026 322 10 50	service.fribourg@sbv-fsa.ch www.sbv-fsa.ch
	Centre d'information et de réadaptation (CIR) de l'Association pour le bien des aveugles et malvoyants (ABA)	Route du Vallon 18 1224 Chêne-Bougeries	022 349 10 64	inforea@abage.ch www.abage.ch
	Service du Jura de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants (FSA)	Rue de la Molière 13 2800 Delémont	032 422 66 33	service.jura@sbv-fsa.ch www.sbv-fsa.ch
	CENTREVUE	Rue de Corcelles 3 Case postale 227 2034 Peseux	032 886 80 40	centrevue@ne.ch www.centrevue.ch
	Services social et réadaptation/basse vision	Avenue de France 15 1004 Lausanne	021 626 86 53	rea.bassevision@fa2.ch www.asile-aveugles.ch/
	Hôpital ophthalmique Jules-Gonin Fédération suisse des aveugles et malvoyants (FSA), Service du Valais romand	Rue de la Dixence 19 1951 Sion	027 329 20 00	service.valais@sbv-fsa.ch www.sbv-fsa.ch

Plus sucrés qu'un Coca!

SMOOTHIES | Les boissons analysées ne contiennent que des ingrédients naturels. Mais ils renferment trop de sucre et peu de fibres alimentaires.

Mangue, ananas-banane-noix de coco ou encore framboise-canneberge. Les smoothies sont à la mode et se déclinent en une infinité de variétés. Ils sont réalisés à base de fruits dénoyautés et sans peau dont la chair est mélangée à du jus afin d'obtenir une consistance crémeuse. Les fruits sont également chauffés durant la préparation. Certains fabricants ajoutent même du yaourt pour rendre leur produit plus onctueux. Car, en l'absence de normes légales, ils sont libres d'élaborer leurs recettes comme ils l'entendent.

Fibres très discrètes

Nous avons donc confié quinze smoothies à un laboratoire spécialisé. Il s'est penché sur leur teneur en sucre et en fibres, tout en vérifiant si les fruits indiqués sur la liste des ingrédients se trouvaient bel et bien dans le breuvage (*lire encadré*). Les experts ont également recherché la présence d'arômes artificiels et de conservateurs.

La surprise, c'est que ces boissons sont aussi sucrées qu'un coca et pauvres en fibres! Et, contrairement à ce que laissent entendre les étiquettes, les pommes, les oranges, le jus de raisin et la purée de banane sont majoritaires sur la liste des ingrédients. Par conséquent, les smoothies ne se distinguent d'un jus de fruit normal que par leur consistance.

L'exemple du OK.- aux baies acheté chez K-Kiosk est frappant: selon l'étiquette, il contient 11 mûres, 85 myrtilles, une demi-banane, une demi-orange et deux

pommes et demie. Or, si tous ces ingrédients étaient vraiment présents, le smoothie devrait renfermer plus de 10 g de fibres végétales. Les experts n'en ont pourtant mesuré que 2,8 g, soit à peu près l'équivalent d'une pomme entière avec la peau. La raison d'une telle différence se trouve en petits caractères sur la liste des ingrédients: la part des baies ne représente que 26% de la composition, le reste étant du jus d'orange, du jus de pomme et de la purée de banane.

Sucré à gogo

Ce n'est donc pas avec un smoothie que vous allez faire le plein de fibres. Dommage, car elles sont très bénéfiques pour la santé: diminution de la sensation de faim, action positive sur la digestion, abaissement de la pression



les fabricants n'ont utilisé que des ingrédients naturels. Le laboratoire n'a pas détecté d'arômes artificiels. Il n'a pas trouvé non plus d'acide sulfureux, un conservateur utilisé pour maintenir la couleur des produits. En revanche, les spécialistes ont repéré des traces de plusieurs pesticides dans les smoothies aux baies de la marque Traktor et Anna's Best. C'est pourquoi nous les avons dévalués d'un demi-point chacun (*voir tableau*). En réaction, Migros répond que la quantité de pesticides relevée dans l'Anna's Best aux baies se

suit bien en deçà des valeurs limites légales.

Le géant orange a également justifié la teneur élevée en sucre de ses deux produits en déclarant qu'elle était due à la purée de banane très sucrée contenue dans les deux boissons. Selon Coop, la proportion de sucre et de fibres varie selon les fruits utilisés. Lidl invoque l'utilisation d'une espèce spéciale d'ananas pauvre en acidité mais très sucrée. De son côté, Aldi annonce qu'il va réviser sa copie et diminuer la quantité de sucre.

Andreas Schildknecht / cg

EN DÉTAIL

Les critères du test

Nous avons confié quinze smoothies à un laboratoire spécialisé qui a recherché la présence d'arômes artificiels, de plusieurs centaines de pesticides. L'acide sulfureux a également été traité. Employé pour conserver la couleur des fruits, il peut provoquer des maux de tête, des nausées et de l'urticaire chez les personnes allergiques. Les spécialistes ont également mesuré la teneur en sucre et en fibres des jus avant de vérifier si les fruits indiqués sur la liste des ingrédients figuraient bel et bien dans la boisson.

Bien qu'ils aient l'air très naturels, ils ne font guère mieux qu'un soda!

Mangue



Ananas



Baies



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 = Peu satisfaisant
Moins de 2,5 pts = Insatisfaisant

Marque	
Désignation	
Acheté chez	
Prix aux 250 ml	
Lieu de fabrication	
Fibres alimentaires	50% ⁽¹⁾
Teneur en sucre	50% ⁽¹⁾
Note intermédiaire	
Point retiré en raison de la présence de pesticides ⁽²⁾	
Note finale	
Appréciation globale	

Biotta Vegie	OK.-	Coop Naturaplan	Innocent	Spar Enjoy	Pure fruits	Naturis	Anna's Best	Spar Enjoy	Innocent	Innocent	Traktor	Ok.-	Coop Naturaplan	Anna's Best
Bio Carottes & Mangue	Mangue, fruit de la passion	Bio Mangue, fruit de la passion	Mangue & maracuja	Mangue & maracuja	Mangue, fruit de la passion	Ananas, banane, coco	Ananas, banane, orange	Ananas-Banane	Ananas, banane, noix de coco	Mûre, fraise, groseille	Framboise bio, cranberry	Baies	Framboise bio, cranberry	Baie rouge, banane
Coop ^(3, 4, 5)	K-Kiosk	Coop	Coop ^(3, 4, 5)	Spar	Aldi	Lidl	Migros	Spar	Coop ^(3, 6)	Coop ^(3, 4, 5)	Landi-TopShop, stations services ^(5, 7)	K-Kiosk	Coop	Migros
3.60 fr. Suisse	2.50 fr. Suisse	2.95 fr. Suisse	3.20 fr. Angleterre	2.50 fr. Suisse	0.99 fr. -	0.99 fr. Allemagne	1.90 fr. Suisse	2.50 fr. Angleterre	3.20 fr. Angleterre	3.20 fr. Angleterre	3.90 fr. Suisse	2.50 fr. Suisse	2.95 fr. Suisse	1.90 fr. Suisse
4.0 5.5	4.6 4.5	4.8 4.4	4.3 4.6	4.1 4.7	4.3 4.4	4.1 4.4	4.1 4.4	4.0 4.5	4.1 4.0	4.4 4.6	4.4 4.8	4.2 5.2	3.7 4.8	4.2 4.3
4.8	4.6	4.6	4.5	4.4	4.4	4.3	4.3	4.3	4.1	4.5	4.4	4.8	4.3	4.3
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-	0.5
4.8	4.6	4.6	4.5	4.4	4.4	4.3	4.3	4.3	4.1	4.5	4.4	4.3	4.3	3.8
Bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant

Si la note est identique, classement selon le prix.

⁽¹⁾ pondération pour la note finale.

⁽²⁾ déduction de 0,5 point par trace de pesticide détecté.

Egalement disponible chez: ⁽³⁾ Manor; ⁽⁴⁾ Spar; ⁽⁵⁾ Magasins bio; ⁽⁶⁾ K-Kiosk; ⁽⁷⁾ Volg.

Test effectué en partenariat avec K-Tipp.

Dominique Schütz

Ma ville comme fitness

L'application «Sport City Tour» propose différents itinéraires pour découvrir une ville et améliorer, en même temps, sa condition physique. Le tracé traverse des lieux cultes, agrémentés d'informations. A Vevey, par exemple, on passe dans un premier temps devant la statue de Charlie Chaplin, puis par la place du Marché et on finit par l'église Saint-Martin. Le tout ponctué d'exercices: travail musculaire des jambes sur les escaliers au bord du lac, des pectoraux et des bras en appui sur un mur, etc. Bulle, Ecublens, Fribourg, Genève, La Chaux-de-fonds, Lausanne, Neuchâtel, Sion... Il y a le choix! Et le tout est gratuit! Pour iOS et Android.



Des prix follement éphémères

50%

Jean-Marc Ducrest a vite déchanté dans les rayons de la succursale Coop d'Estavayer-le-Lac. Le filet mignon en promotion à 50% était déjà en rupture de stock, alors que l'offre promettait des prix fous les vendredi 8 et samedi 9 mai. Notre lecteur fribourgeois avait pourtant mis toutes les chances de son côté en arrivant au magasin à 9 h, le samedi matin. «Coop propose-t-elle délibérément ces actions pour attirer des clients, sachant pertinemment qu'elle ne serait pas assurée?», s'interroge notre lecteur. Ramón Gander, son porte-parole explique qu'une telle action était une première sur ce produit. Or, la demande a largement dépassé les prévisions du grand distributeur qui s'engage à revoir ses calculs la prochaine fois.

Pain précuit au frais?

Un couple de jeunes lecteurs lausannois se demande pourquoi certains pains précuits doivent être mis au frigo, alors que d'autres peuvent être laissés à température ambiante. Par exemple, les petits pains M Budget doivent être stockés à moins de 5°C, tandis que les *Baguetini* M Classic se conservent à l'air libre. Selon Migros, il s'agit de deux processus de conservation différents. Il s'agit juste de répondre aux besoins et aux envies spécifiques de la clientèle.

Le bon ESTA pour les USA



Avant de partir en voyage à l'étranger, il convient de toujours s'informer des conditions d'entrée et de séjour du pays de destination. Et, quand on prévoit d'aller aux Etats-Unis sans visa, il faut se procurer une autorisation de voyage électronique ESTA. Tout cela, Frédy Cardinaux le savait déjà. Avant de s'envoler pour l'Alaska, il a donc commandé ce document sur www.estausuisse.ch. Et s'est vivement étonné de devoir payer pas moins de 86 dollars, soit environ 80 fr. Mal lui en a pris! L'un de ses amis, qui trouvait également ce montant exagérément élevé, est parti à la recherche d'un autre site. Et là, bingo! Il tombe sur la plateforme officielle de l'immigration états-unienne et découvre que, pour le même papier, il ne doit débourser que 14 dollars! Attention donc: pour obtenir l'autorisation d'entrée aux USA, rendez-vous sur <https://esta.cbp.dhs.gov> pour ne pas payer plus qu'il ne faut!



Des fraises à la pomme

Depuis peu, les nouveaux bâtonnets de glace Fruit Ice «100% à base de fruits» ont pris place dans les rayons de Migros avec, en illustration, des fraises somptueuses. En se penchant sur la liste des ingrédients, on découvre que ces glaces sont composées de 59% de pulpe de fraise, de concentré de jus de pomme et de fibres de citron. Migros tenterait-elle de tromper ses clients? Selon son porte-parole, Luzi Weber, il n'en est rien: «Le concentré de jus de pomme et les fibres de citron rendent la glace consommable.» Et d'ajouter que «des fraises congelées sans le moindre ajout seraient immangeables».

Où recharger sa Travel Cash?

Depuis plusieurs années, la carte Travel Cash a remplacé les fameux chèques de voyage. Ce portemonnaie virtuel, utilisable dans le monde entier, doit être chargé à l'avance. Et c'est là où le bâ blesse. Car, pour recharger de l'argent, il faut obligatoirement se rendre dans la succursale du partenaire où on l'a achetée. Et même si les lieux de vente sont assez nombreux (CFF, PostFinance, Banques Migros et Coop, banques cantonales, etc.), on peut vite se retrouver coincé. Pour parer à cette éventualité, il reste la possibilité de la recharger en ligne avec e-finance pour ceux qui ont choisi PostFinance.

Si la moutarde vous monte au nez, pas de danger!

ALIMENTATION | Il y a du bisphénol F dans la moutarde. L'annonce de l'OSAV a été largement médiatisée. Doit-on vraiment arrêter de manger ce condiment?

L'annonce alarmante de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) a été abondamment relayée au début du mois de juin et a semé le doute chez les amateurs du condiment jaune. Selon lui, donc, «lorsque les graines de moutarde sont broyées dans un liquide (vinaigre, vin), une réaction enzymatique se déclenche et libère les saveurs caractéristiques. C'est cette réaction qui est à l'origine de la présence de bisphénol F (BPF).»⁽¹⁾

Un bisphénol peut en cacher d'autres

Le BPF est, comme son cousin le BPA (*lire encadré*), un monomère entrant dans la composition de nombreux plastiques. Ils entrent également dans celle de résines époxydes employées comme revêtement pour les canettes en alu, les boîtes de conserve et les couvercles de bocaux. Les deux hormones de synthèse sont, en fait, des perturbateurs endocriniens. Ils miment l'action des hormones (les cestrogènes dans le cas des bisphénols) dans l'organisme pour mieux le perturber. Leurs effets toxiques sont visibles à très faibles doses déjà.

Douceur trompeuse?

Découvrir cette substance toxique dans la moutarde a donc de quoi inquiéter. Mais l'étude de l'OSAV ne concerne, en fait, qu'une espèce de plante de moutarde sur les trois cultivées: la *Brassica blanche* (*B. alba*). La noire (*B. nigra*) et la brune (*B. juncea*) ne libèrent pas de BPF lors du processus de fermentation.

Les graines de *Brassica blanche*, utilisées pour fabriquer les moutardes douces, contiennent de la sinalbine. Cette substance permet de développer la saveur du

condiment. Et c'est elle qui, précisément, libère du BPF dans le produit final. Les graines de moutarde brune et noire ne contiennent pas de sinalbine. On ne détecte donc pas de BPF dans les moutardes fortes et très fortes. Morale de l'histoire: plus ça pique, mieux c'est!

Sans compter qu'il faudrait manger quelque 200 kilos de moutarde douce par jour pour, éventuellement, dépasser le seuil de traces de BPF dans l'organisme. La portion moyenne consommée en Suisse étant de 8 g par personne, on est très loin du risque sanitaire.

Attention, Messieurs!

Pourquoi avoir alarmé la population avec de tels résultats? La dangerosité du BPF n'est pas encore reconnue, mais de nombreuses études tendent à démontrer que le BPF est tout aussi problématique que son cousin, le BPA. La plus récente concernant ce bisphénol a été publiée le 15 janvier dernier dans la revue spécialisée *Fertility and Sterility*⁽¹⁾. Ses résultats sont limpides: les effets œstrogénique et perturbateur endocrinien des bisphénols F et S sont aussi dangereux pour l'homme que ceux du bisphénol A. Alors, Messieurs, méfiez-vous des moutardes trop douces...

Annick Chevillot

Pour aller plus loin: «Poissons quotidiens – Ils sont partout: les identifier, les dé-crypter, les éviter», un guide pratique de Bon à Savoir, 37,50 fr. (rabais pour nos abonnés), 144 pp.; commande page 32 ou sur bonasavoir.ch → Librairie.

BONUS WEB (1) Retrouvez ces documents en un seul clic sur www.bonasavoir.ch



ÉCLAIRAGE

Une grande famille...

Dans la tribu des bisphénols, le A est le plus célèbre. C'est aussi le plus étudié, le plus controversé, le plus réglementé. L'annonce de l'OSAV a mis en lumière le F au début du mois de juin. Mais la famille bisphénol est bien plus grande encore et compte dans ses rangs les A, AF, AP, B, BP, C, ClI, E, F, FL, G, M, P, PH, S, TMC, Z. Et, pour brouiller encore un peu plus les pistes, il existe encore des bisphénols A diglycidyléther (dit BADGE) et F diglycidyléther (dit BFDGE). En effet, l'activité œstrogénique, qui est commune à cette famille de composés, pourrait s'avérer néfaste pour le consommateur.»

Et puis, il faut garder à l'esprit que, lorsqu'il est écrit sur un emballage «Sans bisphénol A», cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de bisphénol. CQFD.

Sur la route des vacances

CIRCULATION | Feux de croisement, limitation sur l'autoroute, péage ou casque obligatoire: quelles sont les règles en vigueur pour conduire sans problème cet été en Europe?

Loïc Delacour

France

- › Limitation de vitesse sur l'autoroute: 130 km/h
- › Limitation de l'alcool: 0,5‰
- › Phares allumés en journée: non obligatoires
- › Péages autoroutiers: +/- 0,10 €/km
- › Gilet fluorescent dans le véhicule: obligatoire
- › Gilet fluorescent pour les cyclistes: obligatoire hors agglomération, la nuit ou le jour si la visibilité est mauvaise

Grèce

- › Limitation de vitesse sur l'autoroute: 110 à 130 km/h
- › Limitation de l'alcool: 0,5‰
- › Phares allumés en journée: non obligatoires
- › Péages autoroutiers: non obligatoires
- › Gilet fluorescent dans le véhicule: non obligatoire
- › Casque et gilet fluorescent pour les cyclistes: non obligatoires

Autriche

- › Limitation de vitesse sur l'autoroute: 130 km/h
- › Limitation de l'alcool: 0,5‰
- › Phares allumés en journée: non obligatoires
- › Péages autoroutiers: vignette 8.70 €/10 jours
- › Gilet fluorescent dans le véhicule: obligatoire
- › Casque et gilet fluorescent pour les cyclistes: non obligatoires

Portugal

- › Limitation de vitesse sur l'autoroute: 120 km/h
- › Limitation de l'alcool: 0,5‰
- › Phares allumés en journée: non obligatoires
- › Péages autoroutiers: +/- 0,075 €/km
- › Gilet fluorescent dans le véhicule: obligatoire
- › Casque pour les cyclistes: si un enfant est transporté, obligatoire pour ce dernier

Belgique

- › Limitation de vitesse sur l'autoroute: 120 km/h
- › Limitation de l'alcool: 0,5‰
- › Phares allumés en journée: non obligatoires
- › Péages: un péage uniquement (tunnel à Anvers), 4,95 à 6,00 € selon la méthode de paiement
- › Gilet fluorescent dans le véhicule: obligatoire
- › Casque et gilet fluorescent pour les cyclistes: non obligatoires

Espagne

- › Limitation de vitesse sur l'autoroute: 120 km/h
- › Limitation de l'alcool: 0,25‰
- › Phares allumés en journée: non obligatoires
- › Péages autoroutiers: partiels, le prix dépend de la distance
- › Gilet fluorescent dans le véhicule: obligatoire
- › Casque pour les cyclistes: obligatoire sur les routes principales, pas en ville

Suède

- › Limitation de vitesse sur l'autoroute: 90 à 120 km/h
- › Limitation de l'alcool: 0,2‰
- › Phares allumés en journée: obligatoires
- › Péages: dans les centres de Stockholm et de Göteborg, entre 1,10 et 2,20 € selon les heures
- › Gilet fluorescent dans le véhicule: non obligatoire
- › Casque pour les cyclistes: obligatoire jusqu'à 15 ans

Allemagne

- › Limitation de vitesse sur l'autoroute: Deux tiers des tronçons n'ont pas de limite, mais 130 km/h recommandé
- › Limitation de l'alcool: 0,5‰
- › Phares allumés en journée: non obligatoires
- › Péages autoroutiers: aucun
- › Gilet fluorescent dans le véhicule: obligatoire
- › Casque et gilet fluorescent pour les cyclistes: non obligatoires

Italie

- › Limitation de vitesse sur l'autoroute: 130 km/h
- › Limitation de l'alcool: 0,5‰ (nouveaux conducteurs et jeunes jusqu'à 21 ans: 0‰)
- › Phares allumés en journée: obligatoires hors agglomérations
- › Péages autoroutiers: +/- 0,10 €/km
- › Gilet fluorescent dans le véhicule: obligatoire
- › Gilet fluorescent pour les cyclistes: obligatoire dès 30 min après le coucher du soleil jusqu'à 30 min avant le lever du soleil hors agglomérations et dans les tunnels

Royaume-Uni

- › Limitation de vitesse sur l'autoroute: 112 km/h (70 mph)
- › Limitation de l'alcool: 0,8‰
- › Phares allumés en journée: non obligatoires
- › Péages: uniquement à Londres, 11,50 £ par jour et par véhicule entre 7 h et 18 h, du lundi au vendredi
- › Gilet fluorescent dans le véhicule: non obligatoire
- › Casque et gilet fluorescent pour les cyclistes: non obligatoires



La plus exemplaire: la pommée!

SALADES | Pour s'éviter une cure de nitrates et de pesticides, mieux vaut se tourner vers la laitue pommée. Car les échantillons de roquette et de doucette que nous avons analysés sont moins reluisants.

Les Suisses mangent en moyenne 8 kg de salades vertes par année. Ils profitent ainsi d'un apport précieux en fibres et minéraux. Au passage, ils assimilent un autre élément nutritif important, le nitrate. Naturellement présent dans le sol, cette substance est aussi utilisée dans les engrains. Elle peut poser des problèmes de santé lorsque sa concentration est élevée, sachant que l'organisme la transforme en nitrites et en nitrates potentiellement cancérogènes. Les nitrates peuvent également inhiber le transport d'oxygène dans le sang.

A ce sujet, l'Autorité européenne de sécurité des aliments recommande de ne pas donner aux enfants qui souffrent d'infections gastro-intestinales des légumes trop chargés en nitrates. De son côté, l'Organisation mondiale de la santé conseille de limiter l'absorption quotidienne de cette substance à 3,7 mg par kilo de masse corporelle. Ce qui signifie qu'une personne de 70 kg ne devrait pas dépasser la barre de 0,25 g par jour*.

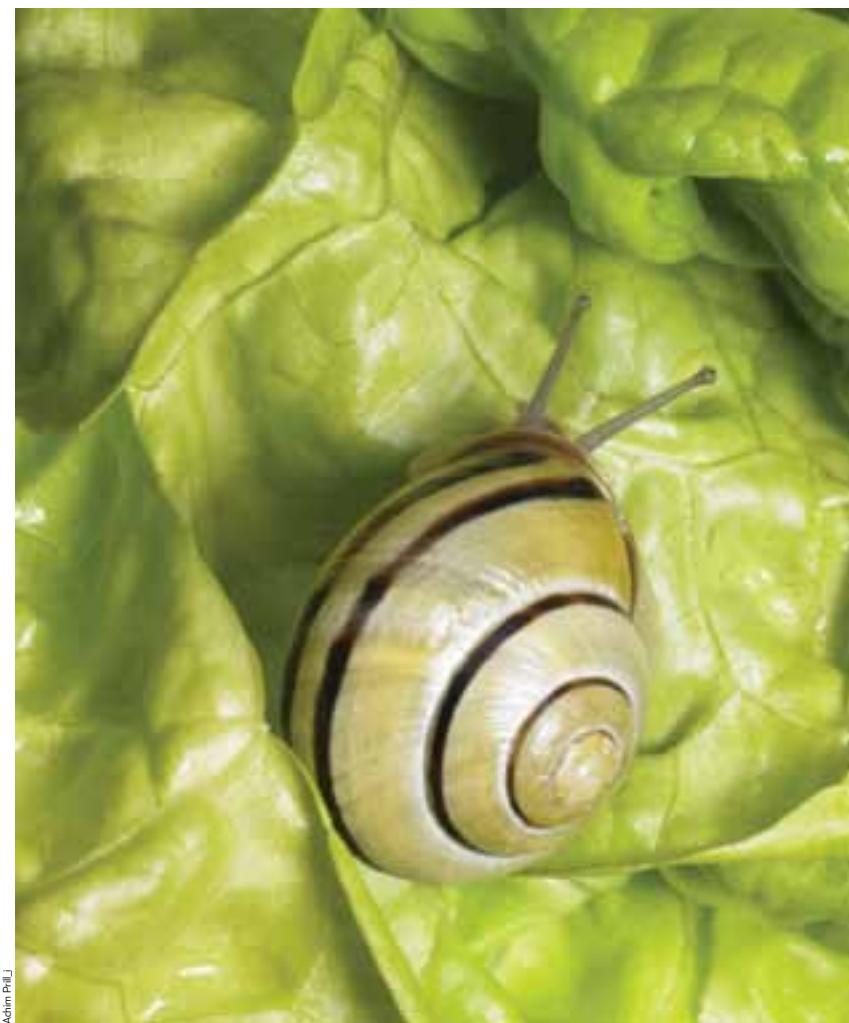
Pas terrible, la roquette

Nous avons donc confié à un laboratoire spécialisé de la dou-

cette, des laitues pommées et de la roquette pour connaître leur teneur en nitrates et l'éventuelle présence de pesticides. Au final, la roquette n'a pas brillé avec cinq salades sur neuf jugées «peu satisfaisant». L'échantillon d'Aldi contenait pas moins de 5,9 g de nitrates par kilo et le bouquet de Manor 4,9 g/kg! Celle de Lidl, de Spar et la bio de Manor ont fait un peu mieux sur ce point, mais contenaient des traces de pesticides.

Pour la rucola, notre évaluation a été stricte, dans la mesure où nous avons jugé «peu satisfaisant» les teneurs en nitrates supérieures à 4,5 g/kg. Or, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) ne fixe aucun plafond pour cette variété de salade. C'est pourquoi nous avons retenu la même limite légale (4,5 g/kg) que celle qu'il applique pour la doucette et la laitue pommée.

Au contraire de la Suisse, l'Europe a établi à 7 g/kg la teneur maximale de nitrates dans la roquette. Tolérance étonnamment plus élevée que pour les autres salades. L'Union européenne justifie cette plus grande largesse en prétendant que les conditions clima-



tiques du Vieux-Continent ne permettent pas de faire mieux. Notre test démontre pourtant le contraire, puisque les Qualité & Prix de Coop et la *De la région* de Migros ne contenaient respectivement que 0,4 et 0,5 g/kg.

Salade de tête et Lamb: moins de stress

La mâche ou doucette – que les Romands appellent aussi «rampon» – ainsi que la laitue pommée sont nettement moins chargées en nitrates. Les deux salades les moins bien notées sur ce critère sont les Delicatessa de Globus, avec 1,3 g/kg dans la laitue et 3,6 g/kg dans la doucette.

Dans les laitues pommées de Migros Bio, de Spar ainsi que les bio et *Ma région* de Coop, les experts ont trouvé peu de nitrates et aucun pesticide. Elles ont toutes éprouvé de la mention finale «très bon». Résultat que les doucettes de Migros – *De la région* et Anna's Best – et de Spar ont elles aussi obtenu. Il est d'ailleurs

intéressant de souligner qu'une concentration élevée en nitrates n'est pas le fait des engrains uniquement. Elle peut aussi trahir un manque de lumière pendant la croissance des salades. Aussi, les produits cultivés en hiver ou sous serre sont plus exposés au phénomène.

Pesticides en quantité mesurée

En se penchant plus attentivement sur les pesticides, on constate que 19 des 28 produits analysés en contenaient. C'est beaucoup, même si les valeurs étaient heureusement inférieures au seuil de tolérance (10 mg/kg). C'est la laitue pommée de Denner qui s'est distinguée par la concentration la plus élevée, avec 2,4 mg d'iprodione. Dans la roquette *De la région* de Migros et la laitue Delicatessa de Globus, les experts ont décelé deux pesticides différents.

Forcément, les détaillants ont commenté nos résultats en souli-

gnant que leurs produits étaient conformes aux tolérances légales: «La valeur déclarée de 2,4 mg/kg iprodione est bien en dessous de la limite admise», a réagi le porte-parole de Denner, Thomas Kaderli. Pour sa part, Manor nous a écrit en précisant que sa roquette était en conformité avec le règlement de l'UE et qu'elle était cultivée sans engrain. Aldi souligne que la roquette retient davantage de nitrates que les autres plantes et que les critères climatiques (zone de culture, météo, etc.) avaient, eux aussi, une grosse influence. Et le hard discounter d'affirmer qu'il n'avait jamais trouvé de teneurs aussi élevées dans les analyses régulières de ces produits.

Jonas Arnold / yng

BONUS WEB
Comment réduire l'absorption de nitrates
www.bonasavoir.ch

EN DÉTAIL

Critères du test

Tous les échantillons de salades ont été analysés par un laboratoire suisse selon les critères suivants.

Nitrate et nitrates: selon l'ordonnance sur les substances étrangères et les composants dans les denrées alimentaires, la doucette et la laitue pommée ne doivent pas renfermer plus de 4,5 g de nitrates par kilo. Plafond que nous avons également retenu pour la roquette, bien que la législation ne fixe aucune limite en la matière.

Pesticides: le laboratoire a traité 237 pesticides différents. Les salades ont été dévaluées de 0,2 point pour chaque trace inférieure à 0,2 mg/kg et de 0,4 point pour les concentrations supérieures.

Nitrate et pesticides à dose raisonnable dans les pommées

Laitues pommées

Marque	Migros Bio	Coop	Spar	Coop Bio	Aldi	Lidl	Volg	Migros	Delicatessa
Désignation	Laitue pommée bio	Laitue verte, Ma région	Laitue	Laitue de la région zuri-choise bio	Laitue pommée de Feldhof	Laitue pommée fraîche	Laitue pommée	Laitue pommée, De la région	Laitue
Acheté chez	Migros	Coop	Spar	Coop	Aldi	Lidl	Volg	Migros	Globus
Prix payé	2.40 fr.	1.75 fr.	1.80 fr.	2.60 fr.	0.99 fr.	1.49 fr.	1.30 fr.	1.80 fr.	2.60 fr.
Provenance	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse
Nitrate et nitrates ⁽¹⁾	6.0	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0
Pesticides ⁽²⁾	-	-	-	-	0.2	0.2	-	0.2	0.4
Note finale	6.0	5.5	5.5	5.5	5.3	5.3	5.0	4.8	4.6
Appréciation globale	Très bon	Très bon	Très bon	Très bon	Bon	Bon	Bon	Bon	Satisfaisant

Appelée aussi sous son nom italien «rucola», la roquette pêche souvent par une teneur en nitrates élevée

Doucette

Marque	Migros	Anna's Best	Spar	Lidl	Coop	Coop	Aldi	Volg	Denner	Delicatessa
Désignation	Salade du jardin, rampon, De la région	Rampon	Rampon prêt à l'emploi	Salade de rampon	Doucette, Naturaplan bio	Doucette suisse, Qualité & Prix	Salade de rampon	Salade de rampon suisse	Salade de rampon	Salade de rampon
Acheté chez	Migros	Migros	Spar	Lidl	Coop	Coop	Aldi	Volg	Denner	Globus
Prix payé	2.95 fr.	3.40 fr.	3.40 fr.	2.99 fr.	4.60 fr.	3.40 fr.	2.99 fr.	3.50 fr.	1.75 fr.	5.20 fr. ⁽³⁾
Prix aux 100 g	2.95 fr.	3.40 fr.	3.40 fr.	1.99 fr.	3.83 fr.	2.83 fr.	1.99 fr.	3.50 fr.	1.79 fr.	5.20 fr.
Provenance	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse	Suisse
Nitrate et nitrates ⁽¹⁾	6.0	6.0	6.0	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0
Pesticides ⁽²⁾	0.2	0.2	0.2	0.2	-	0.2	0.2	0.2	0.4	0.2
Note finale	5.8	5.8	5.8	5.3	5.0	4.8	4.3	4.3	4.1	3.8
Appréciation globale	Très bon	Très bon	Très bon	Bon	Bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Peu satisfaisant

Roquette

Coop	Migros	Delicatessa	Migros Bio	Lidl	Spar	Manor	Aldi	Manor
Roquette suisse, Qualité & Prix	Roquette suisse, De la région	Botte de roquette	Roquette suisse bio	Roquette suisse	Roquette	Roquette bio	Roquette suisse	Botte de roquette
Coop	Migros	Globus	Migros	Lidl	Spar	Manor	Aldi	Manor
2.50 fr.	1.60 fr.	1.20 fr.	2.90 fr.	1.99 fr.	2.80 fr.	4.25 fr.	1.99 fr.	2.50 fr.
2.50 fr.	3.20 fr.	1.50 fr.	2.90 fr.	1.60 fr.	2.80 fr.	4.25 fr.	1.60 fr.	2.50 fr.
Suisse	Italie	Suisse	Suisse	Suisse	Italie	Suisse	Italie	Suisse
6.0	5.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5
-	0.4	-	-	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
6.0	5.1	4.0	4.0	3.8	3.8	3.8	3.3	3.3
Très bon	Bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant	Insatisfaisant

Si la note est identique, classement selon le prix. ⁽¹⁾Une concentration de nitrates inférieure à 501 mg/kg donne droit à une note de 6; entre 501 et 1000 mg/kg = 5.5; entre 1001 et 1500 mg/kg = 5; entre 1501 et 2500 mg/kg = 4.5; entre 2501 et 4500 mg/kg = 4; plus de 4500 mg/kg = 3.5.

⁽²⁾Déduction de 0.2 point pour toutes les traces de pesticides de moins de 1 mg/kg; déduction de 0.4 point pour les concentrations plus élevées.

Test effectué en partenariat avec *saldo*. 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 = Peu satisfaisant; moins de 2.5 pts = Insatisfaisant.

Test effectué en partenariat avec *saldo*.



Demandez les génériques Mepha au prix avantageux.

www.mepha.ch

Les médicaments à l'arc-en-ciel



mepha

Entre deux éditions,
retrouvez l'actu conso sur

www.bonasavoir.ch

Chauffage au sol inefficace : 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 serpentin fragilisé, 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.

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.

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

- > Après démontage des boucles, nous installons un compresseur spécial affilié à un aspirateur à la sortie de chaque boucle.
- > Nous injectons du sable à haute pression, qui enlève la boue et désincruste les serpentins.
- > Les déchets et poussières sont dirigés vers l'aspirateur, puis nos techniciens constatent le parfait nettoyage.
- > 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.
- > 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).

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.

Solu'Tubes

Assainissement de chauffage au sol

1227 CAROUGE 1470 ESTAVAYER-LE-LAC 1895 VIONNAZ
Rue J-Girard 24 Ch. des Cormiers 14 Av. du Léman 8
T 022 368 30 04 T 026 664 00 04 T 027 281 30 04
F 022 368 30 07 F 026 664 00 07 F 027 281 30 07

info@solutubes.ch • www.solutubes.ch

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 _____

La face cachée des vacances

FOIRE AUX ENNUIS | «Bon à Savoir» joue les Nostradamus et prévoit quelques scénarios catastrophes pour pimenter vos vacances.

Températures en hausse, terasses animées et longues soirées... pas de doute, l'été s'installe. Si les vacances riment avec insouciance, il n'est pas inutile d'ajouter la prudence à la liste des bagages. En route, mauvaise troupe!

Forfait explosé

Votre ado est resté scotché à son smartphone pendant toutes vos vacances en Espagne et une méchante facture de roaming vous attend au retour? Même si tout ou partie des communications ou l'envoi massif de SMS sont avérés, il est tout de même possible de faire réduire la douloureuse en passant par le médiateur des télécommunications, l'ombudscom (*lire également en page 8*).

Un bobo qui peut coûter bonbon

Les vacances, la plage, la mer... et les méduses! Heureusement, la pharmacie de la station balnéaire vend un gel miracle pour calmer la brûlure, mais l'onguent salvateur sera-t-il remboursé par l'assurance maladie? Pas si sûr. L'assurance obligatoire des soins applique le principe de territorialité: ainsi, des médicaments achetés à l'étranger ne seront remboursés que s'ils étaient nécessaires pour traiter une maladie durant un séjour hors de nos frontières.

Et si la piqûre dégénère en choc anaphylactique et qu'un passage par la case hôpital est indispensable? Si vous vous trouvez dans un Etat membre de l'UE/AELE la carte européenne d'assurance-maladie de votre caisse vous donne, en principe, droit au remboursement de toutes les prestations qui s'avèrent médicalement nécessaires. Si, en revanche, vous avez choisi une destination en dehors des frontières de l'UE/AELE, les coûts des traitements médicaux d'urgence seront remboursés à concurrence du double du montant que ce même traitement aurait coûté en Suisse. Un détail non négligeable pour les personnes qui



choisiraient de passer leur été aux Etats-Unis, où les coûts d'une hospitalisation sont réputés être à la hauteur de leurs gratte-ciel...

Taudis de vacances

Le palais des mille et une nuits, présenté dans le catalogue de voyage, se trouve être, en réalité, un hôtel miteux sans aucun confort. Si vous avez acheté un package comprenant le vol et l'hôtel, la loi sur les voyages à forfait (LVF) vient à votre secours. Moyennant une prise de contact immédiate avec l'organisateur du séjour, ou avec son représentant sur place s'il y en a un, vous pouvez exiger que le problème soit réglé dans les plus brefs délais. Et, à votre retour, vous serez en droit de réclamer un dédommagement pour exécution imparfaite du contrat, correspondant à la différence de prix entre le palace promis et le Miramar trois étoiles qui vous a été proposé en dépannage.

Si vous vous trouvez hors champ de la LVF (hébergement simple non combiné avec un vol en avion ou autre mode de transport), il reste la possibilité de vous retourner contre le voyagiste qui s'est occupé de votre réservation pour promesse non tenue. Les chances d'obtenir une compensation risquent néanmoins d'être beaucoup plus minces pour ceux qui auraient fait les démarches eux-mêmes. Il faudra vraisemblablement attaquer directement l'hôtel qui a un peu forcé sur Photoshop pour se vendre sur internet, moyennant une procédure selon les règles du pays concerné.

Carte de crédit envolée

Qui dit autre pays dit souvent autre devise. Grâce aux cartes de crédit, fini les fastidieuses démarches dans les bureaux de change pour se procurer la monnaie locale. Malheureusement, les

pickpockets sont un phénomène international, et il n'est pas rare que le farniente des vacances soit brusquement interrompu par une visite au poste de police du coin.

En cas de perte ou de vol de votre Visa, le plus urgent est de contacter l'émetteur de la carte de crédit pour la bloquer. A-t-on droit à un remboursement si des sommes ont été frauduleusement débitées? Bénéficie-t-on d'une carte de remplacement pour la fin du séjour? Le paiement d'une franchise sera-t-il exigé? Autant de questions qui sont réglées directement dans les conditions générales de l'émetteur de la carte, et qui peuvent varier d'un établissement à l'autre. On ne le répétera jamais assez: lisez les petites lettres de votre contrat!

Kim Vallon

Lire également
«Vos droits en cas de retard» en page 7.

L'huile de caméline, une nouveauté?

DIÉTÉTIQUE I Plutôt discrète, l'huile de caméline gagne à être connue. C'est une source d'oméga 3 et de vitamine E particulièrement intéressante.

On pourrait effectivement croire que l'huile de caméline est une petite nouvelle, mais il n'en est rien. Cette plante, de la même famille que le colza, est cultivée depuis 3000 ans. Mais, au cours du siècle dernier, elle a quasiment disparu de nos champs pour laisser place à d'autres plantes oléagineuses plus rentables.

La caméline a la particularité de bien résister aux ravageurs et aux maladies. Comme elle recouvre le

sol densément, elle empêche la prolifération des mauvaises herbes. Pour toutes ces raisons, cette plante se prête bien à la culture biologique. Depuis quelques années, des agriculteurs bio, du Nord vaudois notamment, l'associent à d'autres cultures



comme les pois ou le blé de printemps. La vente de cette huile reste encore confidentielle. On la trouve essentiellement dans des magasins bio ou de produits du terroir.

D'un point de vue nutritionnel, cette huile a des atouts indéniables. Elle se distingue de ses congénères par un apport important en

oméga 3. Elle en contient 38%, ce qui la place loin devant l'huile de colza (9%), mais en dessous des valeurs de l'huile de lin (54%). Ainsi, une cuillère à soupe d'huile de caméline par jour couvre largement nos besoins en oméga 3. Elle est également riche en vitamine E dont on connaît l'action antioxydante.

Fragile, elle se conserve au frigo et s'utilise exclusivement à froid pour une vinaigrette ou la confection d'une mayonnaise. Sa saveur fruitée, au léger goût d'asperge, apporte une touche originale aux plats.

Doris Favre,
diététicienne diplômée



Publicité

FUST
Et ça fonctionne.

Service intégral avec garantie de satisfaction

Garantie petit prix de 5 jours

Droit d'échange de 30 jours

Service rapide d'installation et de livraison

Prolongations de garantie

Louez au lieu d'acheter

Service de réparations rapide

Testez avant d'acheter

Nous n'avons pas le produit, pas de souci

Analyse compétente du besoin et excellent conseil

Tous les appareils en comparaison directe

Infos et adresses:

0848 559 111

ou www.fust.ch

% SOLDES % SOLDES %

DELIZIO
Compact ONE black
• Temps de chauffe: 15 secondes
• Réservoir d'eau: 1.1 litres Art. Nr. 469922

BOSCH
Aspirateur BGL 4 Pro Hygienic
• Brosse sols durs (adapté pour le nettoyage de sols délicats) No art. 137121

NUTRIBULLET – l'original!
NutriBullet grey
• Compris: 1 mixeur, 1 lame plate, 3 gobelets, 2 couvercles, 1 livre de recettes No art. 145505

dyson Tuyau télescopique réglable individuellement
Aspirateur DC 33c
• Technologie ball pour une flexibilité maximale No art. 106154

seul. 79.- **seul. 149.-** **seul. 199.-**

-55% **Moteur de 600 watts** **-33%**

Exclusivité FUST

seul. 349.-

-18%

Exclusivité FUST

Grosses différences cantonales

ASSURANCE MALADIE I Les primes des complémentaires varient énormément en fonction du lieu de domicile. D'une caisse à l'autre, les régions les plus chères ne sont d'ailleurs pas les mêmes.

Ce n'est un secret pour personne: pour payer moins cher ses primes d'assurance maladie obligatoire, mieux vaut habiter en Valais que dans le bassin lémanique. La situation est-elle la même pour les complémentaires? Pour le savoir, nous avons relevé le coût mensuel d'une police d'hospitalisation en demi-privé dans les chefs-lieux romands, au sein des neuf caisses malades comptant le plus d'assurés.

Premier constat, les inégalités cantonales dans la fixation des primes de l'assurance de base se retrouvent à l'échelon des complémentaires. Pire, elles se creusent dans la majorité des cas. Ainsi, alors que le montant moyen de la base est environ 30% plus cher à Genève qu'à Sion, l'écart grimpe à 60% pour une police d'hospitalisation en demi-privé (voir tableau). Idem à Lausanne et, surtout, à Fribourg où la différence passe de 4,9% à 19,8% par rapport à Sion. A l'inverse, les habitants de Delémont et

de Biel/Bienne sont moins désavantageés avec leur complémentaire qu'avec leur couverture de base.

148% de plus à Lausanne

Deuxième constat, le fossé est gigantesque entre l'assuré qui paie le moins et celui qui paie le plus: 19.70 fr./mois à Sion (Groupe Mutual) contre 188.80 fr./mois à Genève (Swica). Mais gare aux conclusions trop hâtives, car les produits ne sont pas tous comparables. Certains englobent automatiquement une couverture plus large que celle demandée, qui se limitait au libre choix du médecin, de l'établissement et à l'hospitalisation dans une chambre à deux lits. Mais, au sein d'une même compagnie aussi, les différences sont stupéfiantes: chez Helsana, un Lausannois paiera 148% de plus qu'un Sédunois (58.60 fr. contre 23.60 fr.) pour des prestations identiques! Ou encore, 139% de plus au Groupe Mutual. Plus surprenant encore, les régions les moins chères ne sont pas tou-

jours les mêmes d'une caisse à l'autre. Chez Sanitas, les Delémontois sont les plus avantageés, alors qu'ils paient la prime la plus chère chez Visana...

Montant imprévisible

Selon les assureurs, les primes sont calculées sur le prix effectif des prestations. Elles devraient donc refléter le niveau des coûts de la santé dans chaque canton. Dès lors, comment est-il possible que les régions les plus et les moins chères ne soient pas les mêmes d'une caisse maladie à l'autre? Et que les variations intercantonales observées pour l'assurance de base ne se retrouvent pas toujours dans les complémentaires? Selon Stefan Heini, porte-parole d'Helsana, les primes reflètent les coûts du collectif d'assuré. Or, si les caisses ne peuvent pas choisir leurs clients pour la base, elles peuvent pour les complémentaires. Elles ont donc tout loisir de n'accepter que de «bons risques»

pour proposer des tarifs attractifs, même dans un canton où les coûts de la santé sont élevés. Au contraire, si leur portefeuille de clients est plus large et composé aussi de moins bons risques, (personnes plus âgées, etc.), la prime sera fixée plus haut pour obtenir le même rendement.

Autrement dit, pour les assurés, le coût des complémentaires est totalement imprévisible, car il dépend beaucoup de la stratégie des caisses maladie. Plus encore que pour la base, il est indispensable de comparer les différentes offres avant d'en conclure une – pour autant qu'elle accepte votre candidature. Par chance, huit des neuf assureurs présentés dans notre tableau proposent un calculateur de primes sur leur site internet, qui inclut leurs principaux produits.

Vincent Cherpillod

Plus de détails sur l'assurance maladie de base et les complémentaires dans notre guide pratique «Toutes vos assurances». Commande en page 32.

Prime mensuelle d'une complémentaire semi-privée dans les 9 principales caisses maladie

Assuré: homme, 32 ans
Franchise: 0 fr.

Couverture accidents: non
Durée minimale du contrat: un an

Couverture demandée⁽¹⁾:
libre choix de l'hôpital et du médecin. Chambre à deux lits

Assurance	Nom du produit	Genève	Lausanne	Sion	Fribourg	Neuchâtel	Delémont	Bienne
Assura	Optima Varia ⁽²⁾	51.80 fr.	44.40 fr.	34.00 fr.	35.40 fr.	42.70 fr.	39.30 fr.	41.60 fr.
Concordia	Assurance hospitalisation mi-privée	81.05 fr.	70.85 fr.	50.70 fr.	70.85 fr.	65.90 fr.	60.80 fr.	65.90 fr.
CPT/KTP	Assurance des frais d'hospitalisation demi-privée	65.10 fr.	62.70 fr.	40.95 fr.	60.25 fr.	45.80 fr.	50.55 fr.	55.40 fr.
CSS	Assurance d'hospitalisation myFlex Balance, variante 2	70.00 fr.	70.00 fr.	60.00 fr.	70.00 fr.	70.00 fr.	60.00 fr.	50.00 fr.
Groupe Mutual	Complémentaire d'hospitalisation mi-privée	47.00 fr.	47.00 fr.	19.70 fr.	33.30 fr.	29.40 fr.	33.30 fr.	37.20 fr.
Helsana	Hospital Plus	46.00 fr.	58.60 fr.	23.60 fr.	58.60 fr.	45.00 fr.	49.50 fr.	49.50 fr.
Sanitas	Hospital Extra Liberty	80.60 fr.	60.50 fr.	35.30 fr.	40.30 fr.	50.40 fr.	35.30 fr.	40.30 fr.
Swica	Hospita demi-privée ⁽³⁾	188.80 fr.	147.90 fr.	112.20 fr.	111.30 fr.	114.20 fr.	111.30 fr.	103.30 fr.
Visana	Hôpital division mi-privée	67.45 fr.	67.45 fr.	55.20 fr.	67.45 fr.	67.45 fr.	67.45 fr.	58.25 fr.
Prime moyenne		81.48 fr.	71.35 fr.	51.01 fr.	61.11 fr.	60.73 fr.	57.25 fr.	56.49 fr.
Ecart par rapport à la ville la moins chère		+ 59,7%	+ 39,9%	0,0%	+ 19,8%	+ 19,1%	+ 12,2%	+ 10,8%

Primes de l'assurance de base ⁽⁴⁾	486.69 fr. + 30,9%	460.88 fr. + 23,9%	371.87 fr. 0,0%	390.26 fr. + 4,9%	435.19 fr. + 17,0%	426.82 fr. + 14,8%	464.21 fr. + 24,8%
Ecart par rapport à la ville la moins chère							

⁽¹⁾ Certains produits incluent automatiquement des prestations supplémentaires. ⁽²⁾ Il existe un produit d'assurance hospitalisation semi-privée moins cher, mais le libre choix de l'hôpital est restreint.

⁽³⁾ Les assurés dont la base est aussi à Swica et qui optent pour une franchise sur leur assurance complémentaire voient leur participation aux coûts déduite de la franchise de l'assurance complémentaire.

⁽⁴⁾ Moyenne des neuf assureurs ci-dessus.

Elles n'assurent pas longtemps le service

POUBELLES À PÉDALES | La majorité d'entre elles manquent de solidité et, contrairement à ce qu'on pourrait croire, celles en métal ne sont pas les plus recommandées.

Les poubelles à pédales ont tendance à pédailler dans la semoule... Peu robustes et pas franchement commodes, elles manquent souvent à leur devoir. Pour parvenir à ces conclusions, nous en avons fait tester huit de 20 litres et huit de 25 à 40 litres, pour voir si elles étaient résistantes et pratiques (*lire encadré*).

Premier constat assez étonnant: les poubelles en plastique

sont plus indiquées que le métal. Elles sont plus légères, moins sujettes aux chocs et pas sensibles à l'humidité. Et, même si elles sont moins lourdes, elles ne glissent pas davantage quand on appuie sur leur pédale, puisque certaines d'entre elles sont dotées d'antidérants.

Les trois modèles qui s'en sortent le mieux sont précisément en plastique, comme les deux

championnes de chaque catégorie, la *Deco Bin* de Curver et la *Paso* de Rotho, qui obtiennent toutes les deux une très bonne note (5.7). Mais chacune avec ses avantages et ses inconvénients. Il est ainsi plus facile de retirer le sac de la première que de la seconde. Et le couvercle de la *Paso* ne s'ouvre pas complètement. Mais, à l'inverse, ses finitions sont bien meilleures que celles de la Curver dont les rebords sont mal faits. A ce propos, le fabricant a examiné le problème et promet de corriger le tir rapidement.

Manque de solidité

Les deux gagnantes de ce test sont aussi particulièrement robustes. Après les avoir soumises à diverses épreuves d'endurance, elles n'ont montré aucun signe d'usure. A l'inverse, la plupart des autres modèles sont peu résistants. La *Pedal Bin* de 30 litres de Brabantia a certes tenu le coup et ne s'est pas cassée, mais elle a tout de même fini par grincer. Résultat: avec le temps, le

système d'ouverture se met à coincer.

La *Top-Design* de Hailo n'a, quant à elle, pas su résister jusqu'au bout: peu avant la fin du test, le ressort de sa pédale a lâché. Du coup, elle ne pouvait plus se fermer toute seule. Et, sur la *Mono* de Rotho, une partie du plastique s'est cassée, rendant impossible l'ouverture de son couvercle.

Face à ces critiques, Brabantia indique accorder une garantie de dix ans sur son produit et être étonné par ces résultats. Le fabricant Hailo écrit que la rupture du ressort de sa *Top-Design* «ne répond pas à ses propres normes de qualité». Et admet que l'année passée, un lot défectueux a été mis sur le marché, mais retiré depuis. Dans le cas où un client serait en possession d'un de ces articles défectueux, il peut toujours l'échanger.

Enfin, Rotho explique n'avoir jamais reçu de commentaires négatifs à propos de son modèle *Mono*. Mais que, si l'une des

pièces se cassait, il remplacetrait gratuitement toute la poubelle.

Contenant trop sensible

Outre les critères de robustesse, les experts ont également examiné si les poubelles étaient capables de résister à certains chocs. De manière générale, les produits testés ici ont échoué, leur contenant étant souvent

trop mince. Par exemple, après avoir simplement laissé la bille d'acier de 5 kg sur l'*Inox Duo* de Landi, il y avait déjà des marques permanentes. Et, après l'avoir laissé tomber à 2 cm et à 4 cm de hauteur, les bosses étaient importantes. Un constat décevant qui se retrouve aussi du côté des modèles de Migros Do it + Garden, de Mazzei Mondex et de Bauhaus.

Andreas Schildknecht / mt

DANS LE DÉTAIL

Critères du test

Le laboratoire PZT à Wilhelmshaven (D) a testé les poubelles selon les critères suivants.

1 Robustesse

› Solidité de la pédale: toutes ont été soumises à 13 000 pressions, avec 5 secondes de pause entre chacune d'elles, ce qui représente dix ouvertures par jour pendant trois ans et demi.

› Sensibilité du matériau: les spécialistes du laboratoire ont constaté les bosses et les creux sur les poubelles, après avoir déposé, sur chacune d'elles, une bille d'acier de 5 kg et après l'avoir lâchée à une hauteur de 2 cm et de 4 cm.

› Finitions: les coins et les bords ont été examinés pour voir s'ils étaient coups.

› Corrosion: les experts ont vaporisé une solution saline à l'extérieur et à l'intérieur des poubelles pour voir si elles étaient adaptées pour un usage extérieur et résistantes à l'humidité. Après sept jours de stockage, ils ont regardé si certaines de leurs parties étaient altérées.

2 Maniabilité

› L'angle de la pédale et la force nécessaire pour pouvoir ouvrir le couvercle ont été mesurés.

› Les experts ont tenté d'enfiler des sacs-poubelles standard de 17 et de 35 litres. Puis, ils ont mis huit bouteilles PET pleines pour voir si le sac restait en place.

› Ils ont aussi regardé si la poubelle glissait au moment d'appuyer sur sa pédale. Par ailleurs, bascule-t-elle facilement? Est-ce pratique de mettre un sac et de l'enlever? Est-elle facile à nettoyer? Peut-on la porter aisément?

Poubelles à pédale jusqu'à 20 litres



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 = Peu satisfaisant
Moins de 2,5 pts = Insatisfaisant

Marque	Curver	Brabantia	Hailo	Migros	Ikea	Pfister	Bauhaus	Landi
Désignation	Deco Bin Pedal metallics	Pedal Bin Silent	Treteimer 1.13	Cosmetic Bin blanc	Strapat Poubelle à pédale	Poubelle à pédale acier blanc	Poubelle à pédale	Inox Duo ⁽⁵⁾
Acheté chez	Jumbo	Globus ⁽³⁾	Coop Brico & Loisirs ⁽⁴⁾	Migros	Ikea	Pfister	Bauhaus	Landi
Prix payé	39,90 fr.	59,90 fr.	39,95 fr.	35 fr.	19,95 fr.	39 fr.	29,90 fr.	21,90 fr.
Contenance	20 litres	12 litres	13 litres	12 litres	11,5 litres	12 litres	12 litres	12 litres
Matériau	Plastique	Métal	Métal	Métal	Métal	Métal	Métal	Métal
1 Robustesse 65%⁽¹⁾	5,9	5,5	5,6	4,7	4,5	4,4	4,2	4,1
› Solidité de la pédale	60%	60%	60%	4,8	4,6	4,2	4,8	4,6
› Sensibilité du matériau	30%	6,0	4,6	4,4	4,2	4,8	3,0	3,0
› Finitions	5%	4,2	4,2	4,6	4,7	4,6	4,2	4,6
› Corrosion	5%	6,0	6,0	4,7	5,0	4,4	4,1	4,7
2 Maniabilité 35%⁽¹⁾	5,2	5,1	4,6	4,7	4,7	4,6	4,5	4,4
Note finale	5,7	5,4	5,3	4,7	4,6	4,5	4,3	4,2
Appréciation global	Très bon	Bon	Bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant

Si la note est identique, classement selon le prix. ⁽¹⁾Pondération pour la note finale. ⁽²⁾Pondération interne au critère.

Egalement disponible chez: ⁽³⁾ Manor, Obi, Pfister; ⁽⁴⁾ Hornbach. ⁽⁵⁾ Livré avec une petite poubelle pour la salle de bain (3 litres).

Test effectué en partenariat avec K-Tipp.

Poubelles à pédale de 25 à 40 litres



Rotho	Curver	Brabantia	Hornbach	Rotho	Do it + Garden	Hailo
Paso	Slim Bin	Pedal Bin	Poubelle à pédale acier inoxydable	Mono	Poubelle	Top-Design Poubelle à pédale
Obi ⁽³⁾	Jumbo	Pfister	Hornbach	Jumbo	Migros Do it + Garden	Jumbo
49 fr.	44,90 fr.	159 fr.	89 fr.	21,90 fr.	59,90 fr.	99,90 fr.
40 litres	40 litres	30 litres	40 litres	25 litres	30 litres	26 litres
Plastique	Plastique	Métal	Métal	Plastique	Métal	Métal
6,0	5,9	4,6	4,6	4,1	4,3	4,0
6,0	6,0	4,1	4,8	3,0	4,6	3,5
6,0	6,0	5,2	4,0	6,0	3,5	4,6
5,2	4,8	4,6	4,8	4,7	4,8	5,0
6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	4,1	5,0
5,0	5,0	4,9	4,6	4,9	4,5	4,7
5,7	5,6	4,7	4,6	4,4	4,4	4,2
Très bon	Très bon	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant	Satisfaisant

Si la note est identique, classement selon le prix. ⁽¹⁾Pondération pour la note finale.

⁽²⁾Pondération interne au critère. Egalement disponible chez: ⁽³⁾ Conforama.

Test effectué en partenariat avec K-Tipp.

Peut-on la porter aisément?

Dominique Schütz



Nos dossiers simples, clairs et pratiques



Je commande les DOSSIERS suivants :

<input type="checkbox"/> Je deviens propriétaire	ÉDITION 2015	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Comment déclarer ses impôts	ÉDITION 2015	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide des successions	ÉDITION 2015	32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Poisons quotidiens		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Toutes vos assurances		37.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide pratique du locataire		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Préparez votre retraite		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Les trois piliers		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le couple devant la loi		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le guide de la PPE et du voisinage		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Gardez la ligne!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Le vin pratique		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Aïe, mon dos!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Vos droits au travail		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Au secours, j'ai des dettes!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Bonne nuit!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> La famille et ses droits		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types , vol. I		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types , vol. II		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 90 lettres types , vol. III		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> 1, 2, 3, Bougez!		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> L'automobiliste face à la loi		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> A l'aise sur le net		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Un compagnon au poil!		20.50 fr.
<input type="checkbox"/> Acheter sans se faire arnaquer		20.50 fr.
<input type="checkbox"/> Comment investir votre argent, vol. I		32.50 fr.
<input type="checkbox"/> Comment investir votre argent , vol. II		32.50 fr.

Frais d'envoi inclus, sous réserve de modification.

Je ne suis pas abonné(e) à Bon à Savoir ou à Tout Compte Fait, chaque dossier me coûtera 5 fr. de plus.

ABONNEMENT

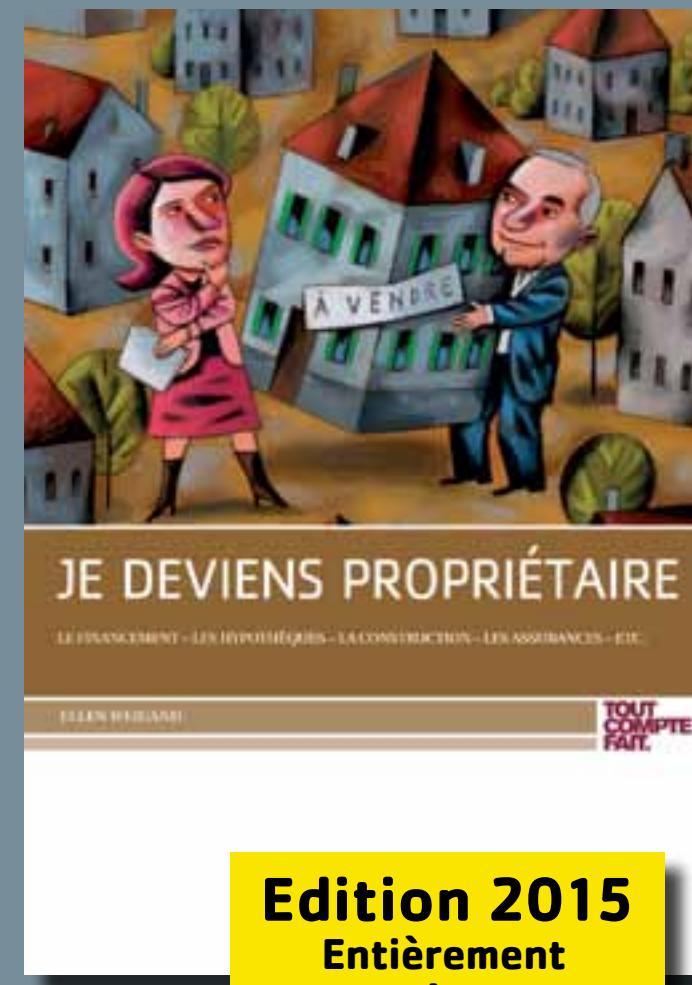
Je m'abonne à Bon à Savoir pour:

- 11 parutions: 35.50 fr.
- 22 parutions: 66 fr.

Je m'abonne à Tout Compte Fait pour:

- 11 parutions: 45 fr.
- 22 parutions: 85 fr.

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



Edition 2015
Entièrement
mise à jour
Disponible dès mi-juin

Mon adresse:

Nom
Prénom
Rue/N°
Code postal/Ville
N° de client
N° de téléphone
Date
Signature

Coupon à renvoyer à: Bon à Savoir, Service des commandes
Rasude 2 – Case postale 240 – 1001 Lausanne
Par fax: 021 310 01 39, par e-mail: abo@bonasavoir.ch

7-8/15

Responsabilité civile

Chienne de vie

«La chienne d'une piétonne s'est élancé devant ma voiture. Je n'ai malheureusement pas pu éviter l'animal, qui a dû recevoir des soins. Mon véhicule a été endommagé dans l'accident. Qui va devoir payer tous ces frais?»

En premier lieu, c'est vous, mais la piétonne également. Il existe une responsabilité causale pour le détenteur de véhicule automobile: indépendamment de l'existence d'une faute, les dégâts causés par une voiture aux personnes ou à leurs biens (y compris les animaux) sont automatiquement couverts par l'assurance RC auto. La compagnie dispose cependant d'un droit de recours contre le fautif pour tout ou partie de la facture finale.

La loi prévoit aussi une responsabilité automatique du propriétaire d'un animal domestique qui

causerait des dégâts, à moins qu'il prouve l'avoir surveillé avec toute l'attention requise, compte tenu des circonstances. En l'espèce, cette excuse pourra difficilement être avancée si l'animal a bondi sur la chaussée, alors qu'il était accompagné de sa maîtresse. Ce dernier devra donc supporter aussi une partie des frais. La répartition convenue entre les assurances RC des uns et des autres est généralement d'un tiers pour le détenteur de la bête et deux tiers pour l'automobiliste, sauf si l'un ou l'autre a commis une faute grave (ivresse au volant, etc.).

En l'absence de constat de police au moment de l'accident, il sera cependant difficile pour les protagonistes d'établir le degré de

gravité de la faute de chacun. La répartition sera donc probablement d'un tiers-deux tiers.

Silvia Diaz



FERMÉ

du 20 juillet au 14 août

CONSEIL JURIDIQUE GRATUIT - 4 heures par jour



Trois juristes répondent aux questions du quotidien, touchant à la consommation, au droit du bail et du travail. Ce service gratuit est réservé aux abonnés de Bon à Savoir. Préparez votre numéro d'abonné qui vous sera demandé. Il exclut les questions urgentes et trop complexes.

Par tél.: 021 310 18 20

Par écrit: Bon à Savoir, Service juridique, CP 150, 1001 Lausanne.

En ligne: Formulaire sur www.bonasavoir.ch → Vos droits.

Joindre copie des pièces utiles.

RÉSERVÉ
aux abonnés de

BON À SAVOIR

Achats

Méfiez-vous des contrefaçons!

«En vacances à l'étranger, on nous propose parfois des articles soi-disant de marques à des prix si dérisoires qu'il ne peut s'agir que de contrefaçons. Est-ce que je risque quelque chose en achetant, par exemple, un sac?»

Oui, et à plusieurs niveaux. En fonction du pays où vous vous trouvez, vous vous exposez, sur place, à une amende importante si vous êtes surpris à acquérir ou à détenir une copie, car c'est généralement illégal.

Si vous échappez aux panades locales, il n'est pas exclu que, à la frontière, la douane saisisse votre sac en vue de sa destruction. Car la loi interdit d'importer en Suisse des contrefaçons d'articles de marque, y compris

pour un usage privé. Le fait que vous rapportiez un seul petit sac et non tout un lot d'imitations n'entre pas en ligne de compte. Toute importation est illégale, si minime soit-elle.

Lorsque la douane saisit un faux, elle en avise la marque originale. Le client risque alors fort de se voir réclamer des dommages-intérêts, puisque, par son achat, il a nui à la société.

Une fois la frontière passée, le simple fait de détenir une imitation en Suisse n'aura probablement que peu de conséquences, contrairement à ce qui se passe à l'étranger. En effet, le risque d'être dénoncé est limité. Mais, si vous tentez de revendre votre sac, même à titre privé, vous vous exposez à des sanctions qui peuvent être importantes.

Barbara Venditti

* Les deux représentent 1 kWh.

QUEL POINT COMMUN ENTRE 160 g DE CHOCOLAT ET 1 dl DE PÉTROLE?*

Electrobroc vous fait découvrir le monde de l'énergie et du développement durable d'une manière conviviale et ludique.

A 30 minutes de Fribourg, visite guidée et gratuite sur rendez-vous au **0840 40 40 30**.

www.electrobroc.ch

PARTAGEONS PLUS QUE L'ÉNERGIE

groupe e

La pire heure pour avoir subitement mal au ventre. C'est aussi le meilleur moment si vous êtes assuré chez nous.

Des prestations solides font la différence. Le centre de télémédecine de Medgate conseille les clients CSS jour et nuit. Gratuitement, dans le monde entier.

Nous nous faisons un plaisir de vous conseiller. **En tous points personnelles.**

Conseil dans 120 agences, par téléphone au 0844 277 277 ou sur www.css.ch

CSS
Assurance



En partenariat avec **La Bonne Combine**
Réparations en tous genres
4, route de Renens - 1008 Prilly
www.labonnecombine.ch

Comprendre vos assurances

Contrats, prestations, primes, franchises, résiliation, etc., des assurances maladie, accidents, RC privée, perte de gain, décès, immobilières, ménage, protection juridique, voyages et automobiles.

260 pages regorgeant d'informations pratiques et de chiffres précis.

Commande à la page 32 ou sur www.bonasavoir.ch



En quête de fraîcheur

CLIMATISEURS | Le marché propose une ribambelle d'appareils qui promettent à votre logement une fraîcheur de tous les instants. Le point sur ces dispositifs énergivores et pas toujours efficaces.

Un climatiseur ne se cantonne pas à brasser de l'air. C'est d'ailleurs ce qui le distingue d'un simple ventilateur (*lire encadré*). Sa mission est d'abaisser la température ambiante grâce à sa pompe à chaleur (PAC) qui extrait l'énergie contenue dans l'air. S'il produit un flux frais, il dégage également du chaud qu'il faut rejeter hors de l'espace qu'on souhaite refroidir. Mais, pour que le système soit efficace, les échanges thermiques entre l'extérieur et l'intérieur doivent être minimes. C'est pourquoi l'ouverture des portes et des fenêtres doit être réduite au maximum.

Comme nous allons le voir en détail, les deux principales familles de climatiseurs sont celles des monoblocs et des splits. Si leur conception diffère, ils ont des inconvénients communs qui ne sont pas négligeables. Primo, leur fonctionnement peut être bruyant, selon les modèles. Secundo, ce sont des appareils gloutons en électricité. Aussi, un peu de bon sens suffit parfois à conserver un logement au frais en se passant d'un tel dispositif. La stratégie la plus basique consiste à bien aérer pendant la nuit et à fermer les fenêtres, les volets et les stores au petit matin.

➤ **Les climatiseurs monoblocs**
Ce sont des appareils peu onéreux (dès 300 fr. environ) qui, comme leur nom l'indique, sont constitués d'un seul élément. L'ensemble de

la PAC se trouve dans le même boîtier et un tuyau souple permet d'évacuer le flux d'air chaud vers l'extérieur de la pièce.

Ce genre de climatiseurs demande à être placé près d'une fenêtre qui devra rester entrebâillée pour permettre la sortie de l'air chaud dégagé par l'appareil. Hélas, cette configuration réduit l'efficacité, car le système a besoin d'aspirer de l'air extérieur pour fonctionner. Le résultat est parfois si mauvais que le climatiseur turbine sans réellement refroidir la pièce. Avec, à la clé, une consommation d'électricité – 2000 watts au moins – vingt à cinquante fois plus élevée que celle d'un ventilateur.

➤ **Les climatiseurs splits**
Ces systèmes sont composés de deux unités – une placée à l'intérieur et l'autre à l'extérieur – qui sont reliées par une tuyauterie frigorifique. Bien qu'il existe des petits modèles avantageux (500 fr. environ), les climatiseurs splits sont sensiblement plus chers, mais aussi plus efficaces que leurs homologues monoblocs.

La tuyauterie qui relie les deux éléments doit certes, elle aussi, passer par une fenêtre entre-ouverte. Mais, contrairement aux systèmes monoblocs, il n'y a pas d'air extérieur qui est aspiré. D'où un rendement qu'on estime en moyenne 50% meilleur.

Christophe Inaebnit



ÉCLAIRAGE

L'effet kiss cool du ventilateur

Un ventilateur est un appareil relativement simple dont la fonction est de créer un courant artificiel. Il est généralement constitué d'une hélice entraînée par un moteur électrique. S'il n'est pas capable de refroidir une chambre, il crée néanmoins un flux d'air qui permet d'homogénéiser la température à l'intérieur d'une pièce. Mais qu'en le veuille ou non, le courant qu'il génère produit, malgré tout, une sensation

de fraîcheur. Phénomène qui a plusieurs origines.
➤ La chaleur qu'on ressent dépend à la fois de la température de l'air et de sa vitesse. Or, plus cette dernière est élevée, plus la sensation de chaud diminue.
➤ Le flux d'air favorise l'évaporation de la transpiration. De fait, cette dernière absorbe de l'énergie qui produit une sensation de froid sur la peau.
En règle générale, un ventilateur est équipé d'un petit

moteur peu gourmand. Sa puissance oscille entre 20 et 60 watt, selon sa taille. En le laissant tourner une dizaine d'heures par jour, la facture d'électricité gonflera grosso modo de 1.50 fr. à 4.50 fr. par mois. Coût qui reste raisonnable. Ce qui l'est parfois moins, c'est le bruit pénible qu'émettent certains modèles. Un petit essai dans le magasin n'est donc jamais superflu.

Poubelle or not poubelle? A vous de jouer!

QUIZ | La Suisse a mis au point un système performant, mais complexe, de tri et de recyclage des déchets. Il n'est pas toujours facile pour le consommateur de s'y retrouver. Testez vos connaissances!

« Les Suisses consomment beaucoup, mais collectent et recyclent avec assiduité. Notre pays est le champion mondial du recyclage », affirme l'Association Swiss Recycling. Il faut toutefois reconnaître que bien trier ses déchets, en sachant exactement ce qui

doit être jeté et ce qu'on peut déposer dans les collectes séparées, ne va pas toujours de soi. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si de nombreuses communes ont publié des guides, consultables sur internet. Et vous, êtes-vous un as du recyclage?

Sébastien Sautebin



1 Le PET est un polyester léger et solide très apprécié dans la fabrication d'emballages alimentaires, bouteilles de boissons en tête. En Suisse, son recyclage permet d'économiser annuellement 36 millions de litres de pétrole et de réduire de 124 000 tonnes les émissions de gaz à effet de serre. Il y a deux fois plus de points de collecte que d'arrêts de transports publics en Suisse! Mais quels récipients en PET peut-on y déposer?

- A. Uniquement les bouteilles destinées à l'eau et aux boissons sucrées, sirop compris.
- B. Les bouteilles pour les boissons ainsi que celles qui ont contenu les liquides suivants: huile, vinaigre et sauces au soja.
- C. Tous les emballages avec le logo PET.

2 Les médicaments ne doivent pas être jetés à la poubelle: ils pourraient être récupérés par des enfants ou faire l'objet de trafic. Il ne faut pas non plus les jeter dans les WC ou l'évier, car leurs principes actifs se retrouvent dans les eaux. Où peut-on les déposer?



- A. Dans toutes les pharmacies. Elles ont l'obligation légale de les reprendre.
- B. Dans toutes les pharmacies. Elles ne sont toutefois obligées de reprendre que les remèdes délivrés sur ordonnance.
- C. Les pharmacies n'ont aucune obligation de reprendre les médicaments, mais beaucoup d'entre elles les acceptent, à leurs frais. On peut, sinon, les déposer dans certains centres de collecte.



3 En 2013, les Suisses ont rapporté 70% des 3599 tonnes de piles vendues. Les matériaux recyclés servent notamment dans le secteur de la construction. Le manganèse, par exemple, entre dans la fabrication des plaques d'égouts ou des pièces en fonte. Identifiez l'affirmation exacte parmi les trois propositions suivantes:

- A. Il existe une obligation légale, pour les consommateurs, de rapporter les piles et, pour les commerces qui en vendent, de reprendre celles qu'en leur amène.
- B. Le retour et la reprise sont encouragés, mais se font sur une base volontaire, sans obligation légale.
- C. Les piles peuvent être rendues, mais aussi jetées avec les ordures ménagères. Elles constituent un excellent combustible lors de l'incinération.

4 Les pneus usagés peuvent être remis aux garagistes et commerçants spécialisés, qui ont le droit de prélever une taxe d'élimination, ainsi qu'à certaines déchetteries. Mais qu'en advient-il ensuite?



- A. En bon état, ils peuvent être rechapés. Sinon, il est possible de récupérer le caoutchouc et l'acier par un procédé mécanique ou de les utiliser comme combustible, dans les cimenteries ou les usines d'incinération d'ordures ménagères.
- B. Il est interdit de les rechaper pour des questions de sécurité. Ils sont uniquement vendus comme combustible à des cimenteries.
- C. Le recyclage est techniquement impossible: les pneus usagés sont envoyés dans des lieux de stockage géants en Asie et en Afrique.

5 On peut remettre les appareils électriques ou électroniques en état de fonctionner à des œuvres caritatives ainsi que dans certains centres de collecte publics. De plus, les commerces ont l'obligation de les reprendre, mais à quelle condition?

Isack

- A. Ils doivent reprendre gratuitement les appareils qu'ils ont eux-mêmes vendus.
- B. Ils doivent reprendre les appareils du même type que ceux qu'ils proposent, mais ont le droit de demander une taxe de 10 fr. par appareil.
- C. Ils doivent reprendre gratuitement les appareils du même genre que ceux qu'ils vendent, par exemple les TV, quels que soient la marque et le commerce qui les a vendus.



10 En Suisse, les objets en aluminium, tels que canettes, barquettes, couvercles, sont recyclés. Mais que faire des emballages composites comprenant de l'alu, comme les sachets de chips, les briques de jus de fruits, etc.?

- A. On peut, malgré tout, les déposer avec l'aluminium: lors du recyclage, seul l'alu restera, le plastique ou le carton seront brûlés.
- B. Ils doivent être jetés avec les ordures ménagères. Il n'est pas possible de recycler, pour l'instant, ces matériaux composites.
- C. S'il s'agit d'alu-plastique, déposer avec le plastique; les emballages alu-carton se mettent avec le carton.



11 Qu'est-ce que la TEA?

- A. La taxe d'élimination anticipée. Elle est comprise, par exemple, dans le prix de vente des piles et du verre et finance leur collecte et leur recyclage.
- B. La taxe écologique d'anticipation, prélevée sur les sacs-poubelles. Elle finance la recherche sur de nouveaux matériaux 100% recyclables.
- C. La taxe d'élimination de l'aluminium qui finance sa collecte et son recyclage.



6 Certains déchets sont encore, pour l'heure, destinés à finir uniquement à la **poubelle**. Mais attention, deux des trois listes ci-dessous contiennent aussi des éléments qui font l'objet d'une collecte séparée. Identifiez la seule liste 100% poubelle.

- A. Vaisselle cassée, papier et carton souillés, antibiotiques, sac d'aspirateur.
- B. Mouchoirs usagés, brique de jus de fruits, chiffons souillés, vaisselle cassée.
- C. Papier et carton souillés, emballage en plastique, papier blanc avec agrafes, mouchoirs usagés.



7 Les ampoules et les tubes fluorescents contiennent du mercure et des métaux recyclables, alors que les LED possèdent des composés électroniques récupérables. Ils ne doivent pas être jetés, et sont repris gratuitement par les points de vente ainsi que les déchetteries. Qu'en est-il des vieilles **ampoules à incandescence**?

- A. Il faut également les rapporter aux points de vente.
- B. Composées de métal et de verre, elles peuvent être mises à la poubelle tout comme les ampoules halogènes.
- C. Il faut les déposer dans les conteneurs de collecte du verre.



8 La récupération des emballages pour boissons en verre, en PET et en aluminium connaît un vif succès en Suisse. En 2013, le **taux de recyclage** confondu de ces trois contenants a atteint:

- A. 56%
- B. 75%
- C. 94%



9 Le **polyéthylène haute densité** (PE-HD ou PEHD) est notamment utilisé pour fabriquer les bouteilles des produits laitiers. Ces dernières sont récupérées séparément et gratuitement par certains commerces.

- A. Cette affirmation est exacte.
- B. C'est faux. Le PE-HD des bouteilles de lait n'est pas recyclable. Il doit être incinétré.
- C. C'est faux. Comme le PE-HD est un dérivé du PET, il peut être recyclé avec celui-ci.



12 En Suisse, quels **déchets organiques de cuisine** sont-ils acceptés dans les conteneurs prévus à cet effet?

- A. Tous les déchets organiques, y compris les restes de repas, à l'exception des restes de poissons, de la viande crue et cuite et des os.
- B. Les déchets végétaux crus ainsi que le pain et les sachets de thé.
- C. La liste des déchets acceptés varie d'une commune à l'autre.

Chute sans filet

Après une soirée bien arrosée, un individu est tombé d'un balcon situé au troisième étage. Ses amis, présents dans l'appartement, ont trouvé leur compagnon accroché par les mains à l'extérieur du balcon, les pieds dans le vide. Ils ont essayé de le hisser, mais la chute n'a pas pu être évitée. L'assureur accidents a réduit ses prestations de 50%, car le blessé a pris des risques élevés. En effet, pour se retrouver suspendu à l'extérieur du balcon, il a probablement enjambé la balustrade, ce qui est notoirement dangereux.

La Haute Cour a donné raison à l'assureur et confirmé que la chute est, selon un degré de vraisemblance élevé, la conséquence d'un acte téméraire, d'où la réduction des prestations.

JEAN-PIERRE BAUDAT ET MANUELA MERMINOD

Arrêt 8C_317/2014

Congédier, c'est pas gagner

Un locataire se voit notifier la résiliation de son bail le jour où il dépose une requête à la Commission de conciliation. Il la conteste en s'appuyant sur l'article 271a al. 1 lit. d du Code des obligations, qui prévoit qu'un congé, donné lorsqu'une procédure est pendante, est annulable.

Le propriétaire rejette cette position, arguant que la disposition a pour but de protéger la partie faible au contrat contre des représailles. En l'état, il ne pouvait avoir agi dans ce but, puisqu'il n'avait pas connaissance de la démarche en cours. Le TF lui donne tort: la loi ne distingue pas le fait que le propriétaire soit au courant ou non qu'une action a été ouverte. Seule une démarche intentée de mauvaise foi n'offrirait aucune protection au locataire.

PIERROT PELLISSIER

RAS LA FRAISE!

A propos de notre enquête en ligne du 5 juin 2015 «De belles fraises bien rouges. Mais sans goûts!» sur bonasavoir.ch

Votre excellent article sur les fraises pourrait être étendu à toutes sortes d'autres fruits: abricots, pommes et poires, prunes, melons charentais: tous ont fort belle allure, mais ont été cueillis, puis traités de telle façon qu'ils n'atteindront jamais une ma-

Arrêt du TF 4A_482/2014

TIÉDASSE, LA FLOTTE!

A propos de la brève «Une bouteille vide pour prendre l'avion» (6/15).

Prendre avec soi une bouteille vide pour voyager en avion, c'est une bonne idée. Nous l'appliquons depuis quelques années. Dès le contrôle passé à l'aéroport de Genève, nous nous rendons à la salle d'attente, près de la porte d'embarquement, et remplissons nos bouteilles vides aux lavabos tout proches. Quel bonheur, de l'eau fraîche pour se désaltérer à la salle d'attente ou dans l'avion. Mais, depuis quelques mois, aux mêmes endroits, les vannes mélangeuses sont réglées de telle manière que la température reste tiède et chaude. A plusieurs reprises, nous avons tenté la position «froid», voyant côté bleu, mais il en sort toujours une eau chaude ou tiède qui est imbuvable. Alors, depuis septembre 2014, pour 5 €, nous consommons 5 dl d'eau fraîche achetée au bar tout proche des WC. A votre bonne santé, Monsieur Bertrand Staempfli!

JEAN-PIERRE BAUDAT ET MANUELA MERMINOD

Isabell Hebele



COUCOU, Y A PERSONNE!

A propos de l'article «Les colis montent toujours à l'étage, mais...» (6/15).

Je me permets d'apporter la précision suivante: que les envois recommandés doivent être réceptionnés à l'entrée de l'immeuble, soit. Mais, quand un tel cas se présente, certains facteurs sonnent à l'interphone pour nous signaler leur présence et ne prennent pas même le temps d'attendre une réponse en retour. C'est ce qui nous est arrivé dernièrement. Ne sachant pas que La Poste avait de nouveau déployé tout son savoir-faire, nous ne nous sommes pas déplacés. Ce n'est que lorsque nous sommes allés chercher notre courrier que nous avons découvert l'avis de retrait pour un recommandé. Après avoir discuté avec une employée au guichet postal, celle-ci nous a signalé qu'il y avait des employés à temps partiel. Une formation partielle étant peut-être la clé du problème...

PIERROT PELLISSIER

SENS À DISTINGUER

A propos de l'article «Internet à deux vitesses chez Swisscom» (6/15).

Vous écrivez que «l'abonné surfe sur la toile à une vitesse de 250 Mbit/s dans les deux sens». Mais, sur le site wingo.ch, c'est indiqué 250 Mbit/s en download et 25 Mbit/s en upload. Donc la vitesse n'est pas la même dans les deux sens.

OLIVIER GOLAZ

Votre remarque est pertinente. L'opérateur a introduit des offres symétriques pour la fibre optique, mais pour les produits Vivo seulement. Avec l'abonnement Wingo, le débit est toujours de 250 Mbit/s en download (téléchargement) et de 25 Mbit/s en upload.

LA RÉDACTION

PACEMAKER OUBLIÉ

A propos de l'article «Le bon plan cuison» (6/15).

Vous n'avez pas signalé un problème

important des plans de cuisson à induction: ils sont incompatibles avec les pacemakers. Dans tout ménage où vit un porteur d'un tel dispositif, il faut renoncer à ce genre de plan de cuisson. Un champ perturbant les pacemakers agit à plusieurs mètres. Il est donc impossible pour la personne de faire la cuisine et même de manger près du plan de cuisson.

FRED-AMI ROUGEMONT

PRÉCISION

A propos de notre article «Des grillades au goût d'additifs» (6/15).

Notre recette de marinade indiquait qu'il fallait mélanger deux cuillères à thé de sel. Quantité qui correspond bien à deux cuillères à café (lire «Pour cuisinier méticuleux» page 4).

LA RÉDACTION

ÉCRIVEZ-NOUS

Un article vous fait réagir?

Votre avis nous intéresse

Ecrivez à

BON À SAVOIR

Courrier des lecteurs
CP 150 - 1001 Lausanne
ou à info@bonasavoir.ch

Sièges auto

Le magazine *Stiftung Warentest* a testé vingt-trois sièges auto pour les enfants jusqu'à 36 kilos et dont la taille varie de 61 à 105 cm. Quatre points ont été pris en compte: la résistance aux chocs, la maniabilité, l'ergonomie et les matières polluantes. Sur tous les modèles testés, les deux tiers ont obtenu une bonne appréciation. Parmi eux, le grand gagnant, le Cybex *Cloud Q* sans la base Iso-fix (jusqu'à 13 kg) est le seul à avoir obtenu une très bonne note au critère de la sécurité en cas d'accident. A l'inverse, le Hauck *Varioguard* (jusqu'à 18 kg)

n'a pas tenu le coup: sa coque a éclaté au moment de la collision frontale.

Le podium des sièges de 15 kg à 36 kg:

> **Olympus Stylus Tough-TG-3** (tout-terrain), 349 fr.

> **Britax Römer Kidfix SL Sict**, 219 fr. (photo)

> **Cybex Solution M**, 215 fr.

> **Cybex Solution M-fix**, 259 fr.

Stiftung Warentest (6/15)
www.test.de

Les meilleurs par catégorie:

> **Philips HR 2752/90**, 59 fr.

> **Moulinex PC 120110**, 22.50 fr.

> **Lafuma Atakama**, 135 fr.

60 millions de consommateurs (6/15)
www.60millions-mag.com

Appareils photo compacts

Pour nos collègues de *Protegez-vous*, il existe encore quelques raisons d'acheter un appareil photo même si l'on possède un smartphone haut de gamme récent. Le magazine canadien reconnaît que ces derniers «offrent de bons et, parfois, de meilleurs, résultats que les appareils photo compacts, notamment sur le plan de la qualité de l'image en éclairage de jour». Cependant ils montrent quelques faiblesses quand il y a peu de lumière ou dans les situations instables (mouvements, vibrations, etc.). D'où le conseil de l'équipe du test: «Priviliez un appareil photo compact si vous aimez prendre des clichés à la tombée de la nuit ou à bord d'un véhicule en mouvement par exemple.» Le magazine a désigné ses «meilleurs choix» selon trois catégories: tout-terrain, compacts simples, compacts manuels.

Presse-agrumes

Moins chers qu'une centrifugeuse et bien pratiques pour réaliser rapidement un jus d'orange le matin, les presse-agrumes sont-ils aussi performants les uns que les autres? Nos confrères belges de *60 millions de consommateurs* ont testé dix paires de chaussures de marche à tiges mid - ou mi-montantes - d'un prix compris entre 50 fr. et 200 fr. En combinant diverses mesures en laboratoire (60% de la note) avec le ressenti d'un panel de testeurs (40%), notre confrère français a attribué la palme au modèle *X-Ultra mid GTX* de Salomon, qui obtient des notes bonnes ou très bonnes pour tous les critères, sauf l'amorti au niveau du talon («acceptable»). Deux chaussures se partagent la 2^e place: la *Minnesota GTX*, de la marque allemande Meindl, et l'*Atakama* du français Lafuma, l'une des moins chères du panel.

Le top 3:

> **Salomon X-Ultra mid GTX**, 149 fr.

> **Meindl Minnesota GTX**, 189 fr.

> **Lafuma Atakama**, 135 fr.

60 millions de consommateurs (6/15)
www.60millions-mag.com

PROCHAIN NUMÉRO

BON À SAVOIR

N° 9
dès le 9 septembre
2015

Bonnes vacances et bel été à toutes et à tous!

Le Secrétariat, le Service des abonnements ainsi que le Service juridique seront fermés du 20 juillet au 14 août.



BlueOrange Studio

Découvrir, tout simplement.

Découvrez une production proche de la nature et faites la connaissance de certains de nos producteurs et fournisseurs.



En savoir plus! Partez à la découverte du bio!



Cette carte de la Suisse ne donne pas l'origine des produits. Vous trouverez plus de détails sur leurs emballages.

www.naturesuisse.ch

