

60



Faire le plein
au supermarché
**Des risques
pour votre moteur ?**

**millions
de consommateurs**

INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

**52 boissons
sucrées et light
analysées**

Colas, sodas...

ce que vous buvez vraiment

- sucres
- aspartame
- caféine
- arômes
- alcool...



➔ **ESSAI**

de 45€ à 190€

CHAUSSURES DE RANDONNÉE

Le confort
à quel prix ?

➔ **ESSAI**

MACHINES À COUDRE

Performantes
et faciles
à utiliser



Découvrez 60 Millions de consommateurs sur l'iPad



Avantages

- Achat rapide des numéros sur iTunes
- Lecture mobile partout et à tout moment (pas besoin de connexion au réseau)
- Confort de lecture



Téléchargez l'application
60 Millions de consommateurs sur l'App Store.
Vous pouvez acheter les mensuels et les hors-série parus depuis février 2012. Le numéro de janvier est en accès libre.

Marie-Jeanne Husset, directrice de la rédaction



Boissons sucrées

Le voile est levé

La flambée du surpoids et de l'obésité nous a incités à consacrer plusieurs dossiers aux boissons sucrées ces dernières années. Leur consommation ne cesse, en effet, d'augmenter dans notre pays. Nous suivons, avec une trentaine d'années d'écart, l'exemple des États-Unis où leur rôle, en particulier sur la santé des enfants et des ados, a été largement prouvé. Des problématiques nouvelles nourrissent les débats actuels. Le dossier que nous publions les passe en revue.

Nous avons analysé 52 colas, boissons à l'orange et thés glacés. Nous avons évalué les apports en sucres. Ils sont toujours trop élevés.

Nous avons établi pour chaque référence le profil des sucres, taux de saccharose, fructose et glucose pour déterminer la nature des sucres ajoutés et vérifier, entre autres, les quantités de fructose. Ce sucre ne serait pas anodin comme on le pensait : des scientifiques ont révélé les risques sanitaires d'une consommation excessive. Les boissons dites allégées sont de plus en plus contestées. D'une part, leur efficacité dans la lutte contre l'obésité est mise en doute. D'autre part, la présence d'édulcorants intenses suscite des inquiétudes grandissantes. Depuis longtemps, des études pointaient les risques de l'aspartame. La controverse s'est amplifiée avec la publication de nouvelles données. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a lancé, en juin 2011, une évaluation des bénéfices et des risques des édulcorants

intenses. Elle doit publier ses recommandations aux femmes enceintes dans les jours à venir. D'autres additifs sont sur la sellette. Le colorant caramel qui confère aux colas leur couleur brune, par exemple. Depuis janvier 2012, l'État de Californie l'a inscrit sur la liste des composants dangereux pour la santé. Coca-Cola et Pepsi ont réagi en modifiant la recette de leurs boissons commercialisées aux États-Unis, mais ils n'envisagent aucune modification pour celles qui sont vendues en Europe. Une autre polémique concerne l'acide phosphorique utilisé comme agent acidifiant. Il altérerait la fixation du calcium dans les os. La présence de caféine dans les colas et les thés glacés peut intriguer. Nous l'avons dosée. Pour des enfants, il y en a un peu trop dans certaines boissons.

Mystérieux "extraits végétaux" qui apparaissent sans plus de précisions sur la liste des ingrédients des colas.

Que sont ces "extraits végétaux" ou arômes naturels ? Certaines de leurs molécules pourraient poser problème aux personnes allergiques ou intolérantes. Coca-Cola et Pepsi refusent de donner plus d'explications. Nous les avons analysés par des techniques de chimie fine pour déterminer leurs composés aromatiques. Nous avons aussi recherché les traces d'alcool pour répondre aux rumeurs. Nous acceptons de moins en moins que le secret industriel s'oppose au droit des consommateurs de connaître la composition des produits qu'ils achètent ! ■

60 Millions de consommateurs

est le magazine de l'Institut national de la consommation (INC)

↳ **60 Millions de consommateurs est un magazine de service public** réalisé par des journalistes professionnels qui travaillent en étroite collaboration avec les experts de l'INC. C'est un magazine sans publicité commerciale, ce qui garantit son indépendance vis-à-vis des fabricants et des distributeurs.

↳ **L'INC réalise** des études juridiques, économiques et techniques, des essais comparatifs de produits et de services. Ses ressources proviennent majoritairement de la vente en kiosque et par abonnement de ses publications.

↳ **Le centre d'essais de l'INC achète**, comme n'importe quel consommateur, de façon anonyme, tous les produits testés. Les essais effectués répondent à des cahiers des charges complets, définis par nos ingénieurs. Ils n'ont pas pour but de vérifier la conformité des produits aux normes, mais d'apprécier comparativement ces produits, le cas échéant de révéler les risques pour la santé et la sécurité des consommateurs.

↳ **L'INC remplit ainsi son rôle** : assurer une information objective et exhaustive, contribuer à l'amélioration de la qualité des produits et services.

↳ **L'INC, c'est aussi** :

- les sites Internet :
www.conso.net
www.60millions-mag.com
www.ctaconso.fr
- les émissions télévisées Consomag.

60 Millions de consommateurs est le magazine de TOUS les consommateurs.

Ce numéro a été imprimé sur du papier 100 % recyclé, 100 % désencré.

PHOTOS DE COUVERTURE : WAV/AGEFOTOSTOCK ; J. CHISCANO/«60»

Vous voulez vous abonner,

↳ voir page 15

vous recherchez un article ou un ancien numéro.

↳ voir pages 52 et 53

www.60millions-mag.com

conso mag

Le magazine télévisé de tous les consommateurs

Le programme des émissions de consommation du mois sur France 2, France 3 et France 4.

↳ voir page 19

le mois de 60

Que valent les carburants haut de gamme ?

page 16

WAV/AGEFOTOSTOCK

essais

Chaussures de randonnée le confort à quel prix ?

page 28



dossier

Colas, sodas... ce que vous buvez vraiment

page 40

guide

La météo en ligne directe

page 64



ACTUS

Notre sélection d'actualités liées au monde de la consommation... page 6

CARTON ROUGE

Gare aux gangs des bitumeurs anglais... page 9

KIOSQUE INTERNATIONAL

page 13

ENQUÊTES

Faut-il payer plus cher son carburant ?

Entre l'essence "premium" des pétroliers et les stations low cost, on ne sait plus trop quoi choisir. page 16

Services publics : gare aux falsificateurs !

Ils imitent des documents officiels pour rançonner les citoyens. page 20

Ces personnes malades des ondes

Certaines personnes souffrent de troubles inexplicables qu'elles attribuent aux ondes électromagnétiques des téléphones portables et autres technologies wi-fi. page 22

FORUM

Vous avez la parole... page 26

CHAUSSURES DE RANDONNÉE

Elles vous portent vers les sommets

Nous avons testé onze paires de chaussures de randonnée, adaptées à tous les terrains, même les sentiers en montagne. page 28



TETRA IMAGES/AGEFOTOSTOCK

MACHINES À COUDRE

Un bon point pour les machines

Pour un prix modéré, les machines à coudre mécaniques permettent de (re)découvrir les joies de la couture. page 34



J. CHISCANO/60



Colas, boissons à l'orange ou à base de thé : nous avons analysé plus de cinquante boissons rafraîchissantes. Nous révélons leur composition et leurs zones d'ombre... page 40

Garçon, encore un verre de sucre

Le point commun à toutes ces boissons ? Leur goût sucré. Nombre d'entre elles contiennent plus de 100 grammes de sucre par litre. Mais le remplacer par des édulcorants n'est guère plus convaincant. page 42

Les petits secrets des colas dévoilés

La recette d'un cola ? Finalement, elle est très simple : de l'eau, du sucre, des additifs et du marketing. Mais aussi beaucoup de cachotteries, qui n'ont plus vraiment de raison d'être de nos jours. page 48

ASSOCIATIONS page 54

VOS DROITS page 55

VOTRE ARGENT page 58

VOTRE TABLE page 60

VOTRE SANTÉ page 62

VIE PRATIQUE

En ligne directe avec Monsieur météo

Aujourd'hui, la météo, c'est tout de suite. Mais les sites Internet et les applications mobiles météo ne sont pas toujours concordants. page 64

Ces bêtes qui nous embêtent

Frelons, serpents, méduses... Que faire en cas d'attaque ? page 68

VOTRE COURRIER page 70

À LA LOUPE

Avant, Krys ne voyait aucun mal. page 74

le mois de 60

- ➔ **ACTUALITÉS** p. 6 P. Chairopoulos, A. Goisset, F. Loiseau, L. Maugain, V. N'Sondé, F. Pommier, A. Sevestre, avec A.-H. Duval
- ➔ **CARTON ROUGE** p. 9 Lionel Maugain
- ➔ **ENQUÊTES** p. 16 Automobile, Jean-Rémy Macchia p. 20 Fraude, Lionel Maugain p. 22 Santé, Victoire N'Sondé
- ➔ **FORUM** p. 26

Tableau noir

Renault freine avant le tribunal

La ténacité finit toujours par payer. Pascal N., malheureux propriétaire d'un Renault Scénic en panne, en a fait la démonstration. Subitement, le 11 novembre dernier, plus rien ne s'affiche sur l'écran du véhicule, ni vitesse, ni jauge de carburant, ni compte-tours. La panne est aussi anormale que coûteuse : 832 €, le prix d'un nouveau tableau de bord.

Les forums sur Internet ont beau regorger de témoignages similaires (des tableaux de bord qui flanchent sur les Renault Scénic fabriqués entre 2003 et 2006), Renault, sollicité par Pascal N., ne consent qu'une aumône de - 30 % sur la facture. La résistance est fréquente chez certains constructeurs face aux vices cachés de leurs véhicules (voir «60» n° 456, janvier 2011).

Mais l'automobiliste refuse de se résigner. Il saisit le juge de proximité, invoque la garantie légale des vices cachés. Juste avant l'audience, prévue mi-mai, Renault fait marche arrière et signe un chèque pour le rembourser intégralement. Dommage qu'il faille la menace d'un procès pour que Renault assume ses responsabilités...



Même question prix, le chocolat équitable devance parfois ses concurrents.

Des pannes anormales obligent à changer le tableau de bord des Scénic.

On l'a testé

Le chocolat équitable, c'est (aussi) bon

Les amateurs de chocolat optent souvent pour des valeurs dites sûres (Nestlé, Côte d'Or, Lindt...) dont l'engagement éthique ne saute pas aux yeux. Pour savoir si cette réticence à acheter "équitable" était justifiée, l'Institut national de la consommation (INC), qui édite «60», a réalisé un essai comparatif pour le site www.jeconsommeequitable.fr. Soixante consommateurs ont testé à l'aveugle douze chocolats noirs : quatre conventionnels et huit équitables. Surprise : avec une note de 14/20, Escalé Équitable remporte la palme du goût, devant Nestlé et

Côte d'Or. Ce chocolat (dûment estampillé Max Havelaar, comme les autres de l'échantillon) garantit une rémunération juste aux cultivateurs du Sud. À 1,82 €, il coûte 50 centimes de plus que son challenger Nestlé. Plus chers, les chocolats équitables ? Pas toujours. Dans notre échantillon, la tablette Fairglobe, à 0,99 €, a été classée sixième par nos testeurs, devant Lindt (1,39 €). Preuve qu'il n'y a guère de lien entre le prix, le goût et le caractère éthique d'un chocolat.

Ils n'assurent pas

Mais qui compare quoi ?

Pratiques, les comparateurs de contrats d'assurances dommages (habitation, auto), pour faire jouer la concurrence sans sortir de chez soi. Ils seraient à l'origine de 10 % des nouvelles souscriptions. Mais aucune règle ne régit cette activité. Ainsi ignore-t-on souvent qui tire les ficelles des comparateurs, et combien d'assureurs sont vraiment mis en concurrence. À bien y regarder,

plusieurs sites ne proposent qu'un nombre limité de contrats, et certains ne présentent les contrats que d'un seul assureur. C'est le constat du Comité consultatif du secteur financier (CCSF), un organisme paritaire, qui a rédigé un avis appelant les acteurs à se doter de principes de transparence. Les professionnels réfléchissent à une charte commune. Ce serait le minimum...



Cafouillage

Free Mobile perd de son crédit sur les téléphones

Ils pensaient s'offrir leur smartphone grâce à de petites mensualités. Mais des dizaines de clients déchantent quand le crédit est refusé et qu'ils sont prélevés d'un coup de la totalité du prix.

Payer son smartphone en plusieurs mensualités, c'est ce que propose Free Mobile à ses abonnés. Le nouvel opérateur s'est associé à l'organisme de financement Crédit agricole Consumer Finance pour permettre l'achat de téléphones les plus coûteux. Le client doit alors souscrire un crédit renouvelable, avec un taux d'intérêt de 9,99 %. Et c'est là que le cafouillage commence. Dossiers non réceptionnés ou prétendument incomplets, crédit refusé sans raison apparente, services client absents ou qui se renvoient la balle...

Un piège lorsque le crédit est refusé

L'obtention du crédit se révèle un vrai parcours du combattant. Crédit agricole Consumer Finance reconnaît ces difficultés : « *Nous nous efforçons de trouver une solution pour chacun de nos clients, et d'améliorer notre dispositif actuel.* » Surtout, les vrais problèmes se posent quand le crédit est refusé... et que l'abonné se retrouve prélevé de plusieurs centaines d'euros d'un coup ! Car, à l'inverse d'un crédit affecté, un crédit renouvelable n'est pas lié à l'achat d'un bien en particulier. Ainsi, en cas de rejet du dossier, le client reste redevable du montant de l'appareil, qu'il a souvent reçu bien avant d'obtenir la réponse de la société de crédit. Et Free Mobile ne fait rien pour mieux prévenir ses clients de ce possible prélèvement au comptant. À ceux qui s'inquiètent d'un



Le nouvel opérateur propose l'achat de téléphones à crédit. Mais les ratés sont nombreux.

possible rejet du crédit, les conseillers expliquent l'existence du délai légal de sept jours après réception du téléphone pour le renvoyer.

Or ce délai n'a aucun lien avec le crédit. Certes, l'opérateur informe qu'en cas de refus du dossier de financement, le prélèvement se fera au comptant, mais il le fait uniquement au moyen d'une case précochée bien cachée. Au consommateur de la trouver et de comprendre qu'il doit la décocher s'il préfère, dans cette éventualité, ne pas acheter le téléphone. Pour l'heure, impossible de savoir si Free Mobile compte améliorer ses pratiques : il n'a pas répondu à nos sollicitations sur la question.

Bonne nouvelle

Les aliments "sans OGM" s'affichent

À compter du 1^{er} juillet, il est possible de faire ses emplettes sans OGM. Selon le décret publié le 1^{er} février dernier, cette mention peut figurer sur des ingrédients d'origine végétale, animale ou apicole. Des traces

d'OGM sont toutefois autorisées... Car le texte prévoit plusieurs variantes : « *sans OGM* » pour les ingrédients végétaux comme la farine, à condition d'être sous le seuil de 0,1 % ; « *issu d'animaux nourris sans*

OGM » ou « *nourri sans OGM* », pour les ingrédients d'origine animale (lait, viande, œufs...), avec l'indication du seuil de 0,1 % ou de 0,9 %. Enfin, l'apiculture hérite d'une mention « *sans OGM dans un rayon de 3 km* ».

Téléphonie mobile

La condamnation d'Orange, SFR et Bouygues Télécom à 534 millions d'euros d'amende pour entente en 2005 est définitive. Pendant plus de six ans, les opérateurs avaient multiplié les recours. Le dernier d'entre eux, celui d'Orange, a été rejeté le 30 mai 2012 par la Cour de cassation.

Économies d'énergie

Comment optimiser les économies d'énergie dans un logement estampillé "bâtiment basse consommation" ? L'Agence qualité construction et l'Institut national de la consommation (INC) ont édité une plaquette de conseils, à télécharger gratuitement sur www.conso.net.

347

cas de mélanomes (des cancers de la peau redoutables) sont attribuables chaque année à l'utilisation des cabines de bronzage, selon une étude publiée dans le *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*.

Produits dangereux

Les vêtements, textiles, chaussures et articles de mode représentent 27 % des produits dangereux signalés en 2011 au système d'alerte européen Rapex. De nombreux cordons de vêtements pour enfants dangereux ont notamment été signalés. Cette catégorie devance les jouets (21 % des signalements) et les véhicules (11 %).

L'opération transparence continue

Après le prix de l'eau, la qualité



Vous aussi, devenez un "lanceur d'alertes" sur la qualité de l'eau.

Vous avez aimé la saison 1 de l'Opération transparence sur le prix du service de l'eau, organisée par «60» et la fondation France libertés ? Alors, ne manquez pas la saison 2, qui aborde le volet de la qualité de l'eau potable.

Rappelons aux étourdis que, depuis plus d'un an, ils peuvent se rendre sur le site Internet Prix de l'eau et contribuer à cette enquête collaborative en adressant une copie de leur dernière facture d'eau. Les quelque 10 000 personnes qui l'ont déjà fait l'an dernier peuvent récidiver, cela nous permettra de suivre l'évolution des prix.

Mais le prix ne fait pas tout. En matière d'eau potable, la qualité est cruciale. D'où ce second volet, lui aussi participatif. Grâce à un réseau de "lanceurs d'alertes" auquel chacun peut participer, le site a pour ambition de recenser non seulement

les cas, heureusement rares, de non-conformité de l'eau potable, mais aussi tous ceux où des dépassements de seuils sont constatés, sans toutefois mettre en cause la potabilité de l'eau. Visibles sur une carte, ces informations prennent la forme de petits messages audio que tout le monde peut entendre. Une manière de dire que, concernant le service de l'eau, le temps du silence est bien révolu.

Info À partir du 3 juillet sur www.prixdeleau.fr

» Suite de nos enquêtes

Des éthylotests de pacotille inondent le marché

19 500 éthylotests électroniques non conformes, importés de Chine, ont été saisis par les douanes en un mois, a fait savoir l'Administration le 24 mai. En avril, «60» signalait déjà la prolifération d'appareils fantaisistes vendus sur Internet : des éthylotests numériques proposés à des tarifs défilant toute concurrence (10 €, alors qu'un appareil sérieux coûte environ 100 €), ou bien des éthylotests chimiques à 5 €, soit cinq fois leur prix.

L'obligation d'avoir à bord de son véhicule un éthylotest à partir du 1^{er} juillet constitue manifestement une aubaine pour des marchands peu scrupuleux. Cet éthylotest doit répondre aux exigences du décret du 28 février 2012. Pour être sûr d'être en règle et minimiser le risque de tomber sur un appa-



N° 445
janvier 2010

reil fantaisiste, mieux vaut acheter un appareil affichant la mention « NF certifié par le LNE » (Laboratoire national d'essais). Ce laboratoire publie sur son site (www.lne.fr) la liste des modèles chimiques ou électroniques certifiés. Faire le bon choix est d'autant plus important que, lors de notre dernier essai comparatif, plusieurs modèles s'étaient révélés incapables d'évaluer correctement l'alcoolémie.

C'est quoi, ça ?

Le mystère éclairci des prélèvements PayPal

Depuis janvier, des consommateurs nous signalent de mystérieux prélèvements sur leur compte en banque. Si les montants sont très variables, l'intitulé sur le relevé bancaire est toujours identique : "PayPal Surrey TW". Or ces personnes assurent ne pas utiliser ce service de paiement en ligne. Persuadées d'être victimes d'une fraude, beaucoup font opposition auprès de leur banque. Interrogé, un responsable de PayPal explique : « Beaucoup de petits commerçants en ligne utilisent une solution PayPal pour sécuriser leurs paiements. Mais leur nom n'apparaît pas sur le relevé de compte ». PayPal va faire en sorte que ce nom soit bien mentionné. En attendant, et même si PayPal n'a repéré aucune fraude, soyez vigilant : si vous ne voyez pas à quel achat ce débit correspond, alertez votre banque.

Elle aussi

La Banque postale franchit la ligne jaune

En décidant de facturer 0,65 € l'opération de retrait de billets effectués dans un distributeur concurrent (à partir du sixième retrait mensuel), La Banque postale a suscité de nombreuses et virulentes protestations. Certes, elle doit comme les autres banques verser une commission à celle qui détient le distributeur. Fixée à 0,72 €, elle est censée compenser l'avance de trésorerie consentie par la banque du distributeur. Mais le nombre de retraits se compensant plus ou moins entre les banques, celles-ci ont longtemps vécu sans répercuter leur coût sur les consommateurs. Mais la taxation des retraits "déplacés" a proliféré comme du mildiou ces dernières années. Aujourd'hui, certaines caisses régionales tarifent 1 € dès le premier retrait hors de leur réseau. Et nous payons deux fois le même service : la cotisation annuelle, fort élevée en France (37 € en moyenne par an) et ce retrait, dont «60» estime la facturation abusive. À La Poste comme ailleurs.

Après avoir longtemps résisté, La Banque postale facture les retraits bancaires hors réseau.



Gare aux gangs des bitumeurs anglais

Un peu partout en France, des escrocs, britanniques pour la plupart, proposent à vil prix un goudron de très mauvaise qualité, posé à la va-vite. Une arnaque qui revient à intervalles réguliers.

Ils sont anglais, écossais ou irlandais. Ils battent nos campagnes et écumant nos bourgs pour refourguer leur goudron à la noix. Signalés ces derniers mois en Seine-et-Marne, Haute-Saône, Haute-Marne, dans le Vaucluse, l'Aude, les Côtes d'Armor, les gangs des "bitumeurs anglais" démarchent directement l'habitant chez lui, mais aussi les entreprises et les agriculteurs pour proposer de refaire la cour, le parking ou la voie d'accès.



T. POULPEAU/MAX PPP

Prix d'ami, mais résultat catastrophique

Ils affirment que le bitume et les gravillons proviennent d'un chantier qui vient de se terminer aux alentours, et qu'ils l'écoulent à prix d'ami : 9 € le mètre carré pour la mise en place du goudron et du gravier, et 4 € pour un simple goudronnage. Alléchant, lorsque l'on sait que le prix du marché pour un véritable enrobé se situe autour de 50 à 60 € le mètre carré.

« Il ne s'agit pas d'un enrobé, assure un professionnel. Le goudron et des gravillons seuls ne servent à rien, il faut souvent tout refaire ensuite. » Un véritable professionnel prépare le revêtement au moyen d'engins de terrassement, puis

chauffera le bitume pour que la matière adhère. Rien de tout cela avec les bitumeurs anglais, et c'est bien le problème principal. « En quelques semaines, le revêtement se dégrade et peut disparaître rapidement », assure le professionnel.

Évidemment, ces aigrefins ne présentent ni document justifiant de leur activité, ni contrat, ni devis, ni assurance. Quant au délai de rétractation de sept

jours en cas de démarchage à domicile des particuliers, la victime peut aller se faire goudronner ! Gare à ceux qui rechignent à payer la totalité de la note réclamée, le bitumeur peut se montrer menaçant.

Le gang est généralement dirigé par un ou deux ressortissants britanniques (leurs camions sont souvent immatriculés dans les îles britanniques, avec le fameux volant

à gauche), et compte trois ou quatre ouvriers, d'origine roumaine très souvent, qui exécutent les travaux.

Plusieurs escrocs déjà condamnés

L'arnaque sévit depuis plusieurs années et revient par vagues. Certains se sont fait pincer par les gendarmes, un peu partout en France. À Alès, en juin 2011, deux Irlandais ont écopé de six mois de prison avec sursis. Dans les Ardennes, Henry John Smith a été condamné pour escroquerie, travail dissimulé et démarchage illégal, à huit mois de prison avec sursis et 10 000 € d'amende. À Saint-Brieuc, le tribunal correctionnel a infligé quatre mois de prison avec sursis à une autre équipe de bitumeurs en avril dernier. En d'autres temps et d'autres lieux, ils s'en seraient retournés outre-Manche, enduits de plumes et de goudron... ■

LE PROCÉDÉ

- ➔ Des personnes d'origine britannique font du porte-à-porte afin de proposer à prix très bas du goudron et des gravillons, alléguant qu'il s'agit d'un rebut de chantier.
- ➔ Le résultat des travaux est catastrophique. Souvent, aucune formalité n'est remplie entre le prestataire et le client.

CE QUE DIT LA LOI

- ➔ Art. L. 121-1 du code de la consommation : « Une pratique commerciale est trompeuse [...] lorsqu'elle repose sur des allégations [...] fausses [...] portant sur [...] les caractéristiques essentielles du bien ou du service, à savoir : ses qualités substantielles, sa composition [...] son aptitude à l'usage, ses propriétés et les résultats attendus de son utilisation [...] »

Tout n'est pas réglé

L'antimoisissure sévit toujours

Incriminé dans l'affaire des fauteuils toxiques, le diméthyl fumarate est interdit. Mais il peut encore intoxiquer. Témoignage.

Depuis le mois de mai, le règlement européen n° 412/2012 interdit de fait l'utilisation du diméthyl fumarate (DMF) en limitant son utilisation à 0,1 mg/kg. Il était temps, même si la commercialisation d'articles contenant cet antimoisissure toxique était d'ores et déjà suspendue depuis trois ans. Ces dispositions réduisent considérablement le risque d'intoxication au DMF sans l'écartier totalement. Mais pour les victimes, faire reconnaître la responsabilité du DMF relève souvent du parcours du combattant, comme en atteste l'expérience de Claude.

Difficile de faire valoir ses droits

Début 2008, cette dame achète un fauteuil de relaxation Conforama pour un proche. Ses ennuis de santé commencent en 2009 quand elle se met à l'utiliser elle-même :



Interdit depuis mai, le diméthyl fumarate était notamment utilisé pour traiter des fauteuils et des canapés.

P. SITTIER/NEA

fortes démangeaisons et échauffements dans le dos, toux persistante...

Malgré une dizaine d'analyses sanguines et un IRM, la cause de ses troubles reste inconnue. Fin 2011, grâce à la lecture d'un article dans la presse, ses soupçons se portent finalement sur son fauteuil. Elle se tourne alors vers son centre antipoison qui procède à des tests cutanés. Conclusion : l'hypothèse d'une intoxication au DMF n'est pas écartée... mais n'est pas confirmée non plus.

Difficile, dans ce cas, de faire valoir ses droits. Tenace, la sexagénaire contacte en parallèle Conforama. Il apparaît alors que son fauteuil fait partie d'une série de sièges fabriqués en Chine par Linkwise, un fournisseur de la célèbre enseigne, et incriminés dès 2008, car ils pouvaient contenir du DMF. Le dossier de Claude est désormais dans les mains de Conforama qui s'engage à l'indemniser... si l'expertise de son assureur confirme bien la présence de DMF dans le fauteuil.

Enfin !

Les industriels de l'agroalimentaire ne pourront plus dire n'importe quoi



Seules 222 allégations santé ont été retenues sur 4 600, « sur la base d'avis scientifiques solides ».

Longtemps, à croire les publicités de l'industrie agroalimentaire, n'importe quel produit ou presque était censé nous faire du bien. Là, le calcium pour la santé osseuse ; ici, la vitamine C pour le système immunitaire... Mais d'ici la fin de l'année, les allégations de santé trompeuses devront disparaître. Seules 222 allégations, approu-

vées le 16 mai dernier par la Commission européenne, auront droit de cité sur les étiquettes. On apprend ainsi que « les noix contribuent à l'amélioration de l'élasticité des vaisseaux sanguins », ou que l'oméga-3 acide alpha-linolénique permet le « maintien de taux sanguins normaux de cholestérol ».

Il aura fallu près de six ans pour que l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) évalue, « sur la base d'avis scientifiques solides », une partie des 4 600 allégations de santé qui lui ont été transmises par les États membres, après un débroussaillage des 44 000 candidates de départ. De quoi faire ses courses en toute confiance, ou presque.

Méfiance...

La facture qui embrouille

Vigilance si vous recevez un courrier d'EDF vantant la facture unique pour le gaz et l'électricité. « Vous aurez un seul interlocuteur, argue la direction marketing. Quand nos concurrents vendent de tels contrats à distance, nous recevons le client en boutique pour expliquer le changement. » Mais l'objectif de l'électricien est bien de vendre des contrats de gaz au tarif de marché. En acceptant, vous passez alors au tarif libre et quittez les tarifs réglementés du fournisseur historique GDF-Suez. Les relevés de consommation des deux énergies ne sont pas forcément regroupés le même jour. Si vous changez d'avis une fois engagé, la loi permet le retour aux tarifs réglementés à tout moment. Aujourd'hui, « quelques centaines de milliers de clients » ont un contrat de gaz chez EDF.

Effarant

Une grosse faille dans les paiements sans contact ?

Il paraît que c'est l'avenir de la carte bancaire : payer les petites sommes par carte sans code ni contact. Eh bien, l'avenir est inquiétant. Avec une clé USB spéciale ou une application pour téléphone mobile Android, il est possible de récupérer toutes les informations d'une carte bancaire équipée d'une puce NFC (*Near Field Communication*) permettant les paiements sans contact, sauf le cryptogramme de trois chiffres imprimé sur le

dos de la carte. Voilà la découverte effarante de Renaud Lifchitz, consultant sécurité pour British Telecom. Il suffit d'être posté à proximité (moins de 15 mètres lors de l'opération) du porteur. Le consultant a alerté la gendarmerie, le ministère de l'Économie et la Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil). Cette dernière, au nom de la sécurité des données personnelles, a immédiatement ouvert une enquête.

Oups !

Un ordinateur à 100 € ? La gaffe de la Redoute



Un ordinateur portable à 100 € : l'aubaine était trop belle.

Lors du week-end du 20 mai, un ordinateur portable de marque Dell était proposé par La Redoute au prix fou de 100,31 €, sur le site C Store. Des centaines de commandes ont rapidement afflué. Deux jours après, La Redoute plaquait l'erreur technique dans un message à ses clients : « *Au vu du caractère manifestement dérisoire du prix affiché, il ne pouvait pas s'agir du véritable prix du produit, qui est de 549 €.* »

Immense colère des consommateurs, dont les courriers

affluent à «60». En effet, C Store appartient à Cdiscount, spécialiste des « *prix sacrifiés* » et autres « *ventes choc* ». Un tel prix n'était donc pas « *manifestement dérisoire* » pour tout le monde. « *Cdiscount communique sans cesse sur ses prix allant jusqu'à 80 % de réduction* », estime Catherine, qui a rejoint, comme des milliers d'autres, un des groupes de mécontents créés sur Facebook. Ils réclament que La Redoute « *tienne ses promesses* » et livre, au prix initialement indiqué, les ordinateurs commandés.

Mais les tribunaux considèrent, avec constance, qu'une vente est nulle si une erreur d'étiquetage a entraîné un prix anormalement bas. C'est-à-dire un prix qu'un consommateur « *normalement avisé* » ne peut pas avoir pris sérieusement pour la valeur réelle de l'article. Les acheteurs déçus ont, en tout cas, peu de chances d'avoir gain de cause...

Venez vous informer sur
www.stopauxaccidentsquotidiens.fr



Dites
STOP!
AUX ACCIDENTS
QUOTIDIENS



LA 1^{RE} PLATEFORME
DE RÉFÉRENCE
DE PRÉVENTION
DES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE

d8ccrf



Mauvais point**À la SNCF les S'Miles ne font plus sourire**

Dans les gares et dans la presse, la SNCF affiche son nouveau programme Voyageur. Si, le 25 mai dernier, vous avez perdu tous les points associés à votre carte de fidélité SNCF, vous auriez peut-être apprécié autant d'efforts de communication. À cette date, l'entreprise quittait l'Alliance S'Miles et ses enseignes partenaires comme Monoprix ou les Galeries Lafayette, et les points S'Miles amassés sur les 2,3 millions de cartes de fidélité SNCF devenaient caducs. Entre janvier et avril, tous les usagers ont, certes, reçu des courriers et courriels d'information, mais ils n'ont pas tous été traités avec les mêmes égards. Les titulaires d'une carte Grand Voyageur ont été inscrits automatiquement au nouveau programme Voyageur et bénéficient du report de leurs points. Quant aux détenteurs de cartes 12-25, Escapades, Senior ou Enfant +, la SNCF les a séparés en deux catégories : les voyageurs "fréquents" qui ont effectué au moins vingt et un trajets en 2011, et les "classiques". Il a été proposé aux premiers de bénéficier de la portabilité des points en s'inscrivant au nouveau programme. Les usagers classiques n'ont eu d'autre choix que d'utiliser leurs points avant le 25 mai. Mais les privilégiés ne le sont que pour un temps. Les S'Miles convertis en nouveaux points doivent être utilisés avant fin 2012.



Les "petits" détenteurs de cartes devaient utiliser leurs points avant le 25 mai. Le message a été discret.

Rien-à-l'égout**Des règles plus propres**

Si vous faites partie des cinq millions de foyers non reliés au tout-à-l'égout, un arrêté du 27 avril (publié au *Journal officiel* du 10 mai) liste avec précision ce que doivent contrôler les agents des services publics de l'assainissement non collectif (Spanc), selon que votre installation est neuve, à réhabiliter, ou plus ancienne mais en état de fonctionnement.

Le texte pousse les agents des Spanc à justifier une demande de réhabilitation. Les tableaux annexés à l'arrêté vous aident à leur poser des questions sur les modalités de contrôle et les travaux à réaliser, pour éviter les mauvaises surprises, malheureusement trop fréquentes : factures salées, travaux bâclés... Enfin, sept jours au plus avant leur visite, les agents sont tenus d'envoyer un avis de visite. L'arrêté, attendu depuis l'entrée en vigueur de la loi Grenelle 2 en 2010, est consultable sur le site spécialisé de l'association CLCV : <http://spanc.clcv.org>.

**QUESTIONS À...****« En finir avec le système des dépassements d'honoraires »**

🕒 **Le Ciss propose d'interdire les dépassements d'honoraires. N'est-ce pas radical ?**

Cette mesure fait partie d'une proposition de loi relative à la santé des populations rédigée par le collectif (titre I, article 3), et envoyée aux députés et cabinets ministériels. Quand il a été mis en place en 1980, le système des dépassements d'honoraires était exceptionnel. Il est quasi-généralisé aujourd'hui. On commence même à avoir des dépassements d'honoraires en secteur 1 (quand les consultations sont facturées aux tarifs de la Sécurité sociale) alors que c'est illégal. Mais l'Assurance maladie laisse faire. Il faut donc une révision complète du système et en finir avec les dépassements d'honoraires. La classification commune des actes cliniques (qui fixe les tarifs des soins de santé) n'a pas été réévaluée depuis longtemps.

Il faut se dire que certains actes médicaux valent moins et d'autres davantage. Quand vous vous rendez chez un généraliste, vous payez toujours 23 € au tarif de la Sécurité sociale. Or le travail que nécessite la rédaction d'un certificat médical pour l'enfant n'est pas le même que pour l'annonce d'une maladie chronique.

🕒 **N'y aurait-il pas un manque à gagner pour les professionnels de santé ?**

Cette mesure ne s'attaque pas aux revenus des professionnels de santé. Certains actes seraient revalorisés. À terme, il faudrait aussi envisager des rémunérations au forfait, notamment pour la prise en charge des pathologies chroniques. Dans notre proposition de loi (titre III, article 15), nous demandons d'ailleurs

Christian Saout

Président
du Collectif interassociatif
sur la santé (Ciss)



la mise en place d'un plan personnalisé de soins et d'accompagnement pour les personnes atteintes de pathologies chroniques qui va dans ce sens. Un syndicat de médecins s'est d'ores et déjà dit intéressé.

🕒 **Revaloriser certains actes signifierait aussi augmenter la contribution de l'Assurance maladie. En a-t-elle les moyens ?**

Attendons déjà que l'Assurance maladie nous dise combien cela coûterait. Quand la Direction générale de l'offre de soins dit, par exemple, qu'il serait possible de faire 3,1 milliards d'euros d'économie sur les inadéquations hospitalières (les personnes qui se trouvent à l'hôpital alors qu'elles ne devraient plus y être) ça veut dire qu'il y a de l'argent dans le système. Alors, régulons le système !

Ça vient de sortir

File unique au supermarché

« Ah non, ça ne ressemble pas à Disneyland ! Nous n'avons pas mis de publicité ni d'articles le long de la file ! » Depuis le 18 avril, le Carrefour Planet de Saint-Pierre-des-Corps, près de Tours, teste la file unique.



LECARPENTIER/REA

Comme dans les aéroports ou à la Sécu, les clients patientent en une seule rangée qui dessert onze caisses. L'objectif affiché est d'accélérer le flux, mais ce dispositif présente un autre intérêt : l'entonnoir ainsi créé pourrait permettre de faire passer l'ensemble des consommateurs devant une sélection d'articles. Gageons qu'ils seront minutieusement choisis si le dispositif est étendu.

Carrefour teste la file unique aux caisses, officiellement pour accélérer le flux...

Double corvée

Les risques du repassage

En plus d'être une corvée, le repassage serait risqué ! La Commission de sécurité des consommateurs (CSC) s'inquiète des accidents liés à la chute ou au basculement des tables à repasser. Un tiers des modèles testés en laboratoire ne sont pas stables. Et les tables n'indiquent presque jamais si elles sont capables de supporter le poids d'une centrale vapeur. La CSC appelle les professionnels à plus de contrôles, et les consommateurs à plus de prudence.

Beurk !

Du plastique dans l'estomac des poissons

250 milliards de micro-plastiques flotteraient à la surface de la Méditerranée. C'est l'estimation faite par les scientifiques de l'expédition Med (Méditerranée en danger) à partir de prélèvements réalisés à l'été 2010 et 2011. Leurs résultats, publiés dans la revue *Marine Pollution bulletin*, ont de quoi inquiéter : ces microdéchets provenant de la dégradation de plastiques et polystyrène se retrouvent notamment dans l'estomac des poissons lanterne, qui les confondent avec le plancton. « En [les] ingérant, certains meurent. D'autres sont mangés par des poissons plus gros qui se retrouvent dans nos assiettes, avance Bruno Dumontet, responsable de l'expédition. Or ils véhiculent des polluants – bisphénol, hydrocarbures, insecticides – dont on ignore l'impact sur la chaîne alimentaire. » À quand une étude ?



Et bientôt dans celui de l'homme ?

LE KIOSQUE INTERNATIONAL

Allemagne TEST

Posez vite vos valises !

Retrait exigé. C'est la conclusion sans appel de la très sérieuse *Stiftung Warentest* à l'issue d'un essai *a priori* anodin consacré aux valises. Quatre modèles sont en effet dotés de poignées contenant, dans des concentrations « très importantes », des phtalates et des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) classés cancérigènes. Ces substances peuvent migrer de la poignée vers la peau. Parmi les produits jugés dangereux, deux modèles ont été conçus par le leader Samsonite (American Tourister et Cubelite), qui a décidé de les retirer du marché allemand.

Jun 2012



Suisse MIEUX CHOISIR

Périmé, mais toujours bon

Un mois après leur date de péremption, les aliments sont-ils toujours comestibles ? Les Suisses ont tenté l'expérience : analyse microbiologique, d'une part, et dégustation par des "courageux", d'autre part. Eh bien, les yogourts aux fraises restent excellents à tous points de vue, tout comme le jambon cuit, le fromage à pâte cuite ou la crème brûlée Bonne Maman. En revanche, le tiramisu moisit à partir de la troisième semaine. La terrine au poivre prend un curieux goût de savon, et le lait pasteurisé caille en quelques jours après la date limite. « Certaines entreprises réduisent les dates de consommation pour favoriser le renouvellement des produits et stimuler leurs ventes », affirme Rudolf Schmitt, un spécialiste de la sécurité des aliments. On a du mal à avaler !

Mai 2012



Australie CHOICE

Mort et ressuscité !

Snoopy est mort en 2005. Sa maîtresse a payé 50 000 dollars australiens pour obtenir sa résurrection et retrouver ainsi un Snoopy 2. Ainsi était lancée l'activité commerciale de la Sooam, spécialiste du clonage, située à Séoul. Depuis, la Sooam a livré à travers le monde plus de 200 chiots conformes à l'original. Trakr, un berger allemand mort en héros après avoir sauvé plusieurs victimes de l'attentat du 11 septembre, a été dupliqué à cinq reprises. Bien mieux que l'empaillage.

Mai 2012



» Suite de nos essais

Moins d'aluminium dans l'alimentation



Exception faite des déodorants anti-transpirants, la principale voie d'exposition à l'aluminium au quotidien est l'alimentation, *via* des additifs alimentaires et certains végétaux (voir «60» n° 470, avril 2012). Comme l'aluminium est potentiellement toxique, son apport *via* les aliments ne doit pas dépasser un certain seuil hebdomadaire (dose hebdomadaire tolérable fixée à 1 mg/kg). Sauf que certaines catégories de la population – en particulier les enfants – peuvent absorber des quantités d'aluminium qui dépassent cette valeur limite. Pour inverser cette tendance, la Commission européenne vient de demander aux fabricants d'abaisser, d'ici 2014, les teneurs en aluminium de certains colorants alimentaires, les laques aluminiques. Pour aider les consommateurs à réduire leur exposition, ne faudrait-il pas, en plus, rendre obligatoire l'étiquetage des teneurs en aluminium dans tous les produits alimentaires destinés au grand public ?

Nettoyage d'été

Tupperware fait la chasse au bisphénol A

Connue dans le monde entier pour ses récipients en plastique, la marque Tupperware a annoncé retirer le bisphénol A (BPA) de sa gamme, et ce, dès le catalogue de l'été 2012.

Soupçonné d'altérer notamment la fertilité humaine, ce composé est prohibé dans les biberons depuis 2010. L'interdiction pourrait être généralisée à tous

les contenants alimentaires d'ici 2014. « Nous avons préféré anticiper sur la législation et aussi rassurer nos clients, qui se posent de plus en plus de questions sur le bisphénol A », explique-t-on chez Tupperware.

Tous les produits en polycarbonate sont concernés, soit trente-cinq saladiers, robots de cuisine et autres ustensiles...



Tupperware devance la probable interdiction du bisphénol A pour 2014.

Ce plastique dur et transparent contenant du bisphénol A a été remplacé par un polyester thermoplastique qui « ne présente aucun inconvénient sur la santé connu à ce jour », précise la marque, prudente... Inutile, toutefois, de jeter vos anciens produits en polycarbonate : Tupperware rappelle que « dans les quelques produits concernés, les traces de BPA étaient déjà dix fois inférieures à la limite autorisée par les instances européennes ».

Merci qui ?

Frais abusifs en cas de découvert : encore une victoire

En novembre 2009, «60» démontrait que les commissions d'intervention prélevées par la banque en cas de dépassement du découvert autorisé devaient être intégrées au calcul du taux du découvert accordé. Ce qui fait exploser, la plupart du temps, le seuil de l'usure. Nous avons alors mis en ligne un calculateur et les références juridiques permettant de récupérer auprès du juge les sommes indûment débitées. C'est ainsi que Sarah a saisi, sans avocat, le juge de proximité de Poitiers. Comme d'autres, elle a gagné la restitution des

1 087 € de prélèvements injustifiés irréguliers, et 700 € de dommages et intérêts. Grâce à nos outils, Sarah a prouvé que le montant des commissions devait être intégré dans le calcul du taux du crédit. Ce faisant, ce taux atteignait selon les cas 48 % à 423 %. Le Crédit agricole de la Touraine et du Poitou a payé et ne s'est donc pas pourvu en cassation. Conclusion : n'hésitez pas à saisir votre juge de proximité, ça peut marcher...

Info+ Sur 60millions-mag.com, tapez le code code 44334 dans le cadre Web plus.

Pollution : la France ne manque pas d'air

Pour faire baisser la température, cassons le thermomètre. C'est peu ou prou ce qu'a suggéré la France, début mars, à la Commission européenne au sujet de la pollution de l'air. Comme elle ne parvient pas à respecter, dans vingt-quatre zones urbaines, les valeurs limites de dioxyde d'azote fixées depuis 2010 par l'Europe, elle a demandé le report de leur application à 2015. Et proposé d'éloigner les capteurs du réseau routier. Cela aurait l'avantage de faire considérablement baisser le niveau – officiel – de la pollution. « Même en repoussant les installations à 10 m de la chaussée, la distance maximale réglementaire, nous enregistrerions toujours des dépassements », assure l'association Airparif, dont les stations de mesure sont installées à une distance comprise entre 1 et 3 m de la route. C'est-à-dire sur les trottoirs, là où les piétons... respirent.

Faut-il payer plus ch

Esence ou diesel, plusieurs qualités de carburant sont proposées dans les stations-service. Les carburants haut de gamme tiennent-ils leurs promesses ? Et, à l'inverse, les pompes des hypermarchés font-elles courir de plus grands risques à votre moteur ?

JEAN-RÉMY MACCHIA

Pour faire le plein, le choix ne manque pas. Vous pouvez vous rendre dans une station-service classique ou dans une grande surface. À l'occasion, vous serez peut-être tenté par une station d'autoroute à l'enseigne d'un hypermarché, ou bien par l'une des pompes "low cost" d'un pétrolier. Une fois sur place, il vous faudra encore choisir la qualité du carburant : essence ou gazole standard ou "premium", avec ou sans composant bio... En espérant ne pas être victime, comme cela arrive parfois, d'une panne imputable à la mauvaise qualité du carburant. Alors, quel carburant choisir ? À l'heure des grands départs de l'été, «60» fait le point et répond aux principales questions posées sur le sujet.

Les carburants "premium" sont-ils vraiment meilleurs que les autres ?

Les carburants haut de gamme (Excellium chez Total, Ultimate chez BP, etc.) sont censés abaisser la consommation, et maintenir votre moteur en meilleure santé. Selon les pétroliers, ces atouts justifient leur surcoût à la pompe, de l'ordre de 5 à 7 centimes le litre.

Dans les faits, les gains en consommation sont insignifiants, ou si dérisoires qu'ils ne compensent pas la dépense



Le carburant en grandes surfaces n'est pas de moins bonne qualité.

supplémentaire. Les tests réalisés par les magazines automobiles spécialisés le confirment. Quant au meilleur soin que ces carburants prendraient de votre moteur – notamment en limitant son encrassement –, il reste difficile à évaluer concrètement. Et surtout, aucun moteur n'est jamais "mort" prématurément pour avoir été alimenté avec un carburant ordinaire.

Aussi, vous pouvez faire confiance aux carburants ordinaires : l'essence 95 sans plomb et le gazole tout venant. Ils répondent largement au cahier des charges des constructeurs, et ne sont en rien nocifs pour votre moteur, que ce soit dans l'immédiat ou à long terme,

après que vous aurez parcouru 150 000 km et plus.

Le super 95 E 10 est-il plus économique à l'usage ?

Ce carburant, qui intègre 7 à 8 % d'éthanol d'origine végétale, ne convient pas à tous les moteurs à essence. Les voitures relativement âgées (plus de huit à dix ans) ne le supportent pas : leur système d'alimentation pourrait être endommagé en cas d'utilisation régulière de ce carburant à tendance acide. La liste des modèles incompatibles avec l'E 10 est disponible sur les

sites Internet du ministère du Développement durable ou des pétroliers (voir *Info plus*, p. 18). Problème, certaines stations ont supprimé le super 95 traditionnel et ne proposent plus que du 95 E 10, ou du super 98. Dans ce cas, optez pour le 98, ou changez de station.

Si votre moteur est compatible, cela ne signifie pas pour autant qu'il faille se ruier sur ce 95 E 10. Car son bilan, en termes de consommation, n'est pas très bon. Certes, il est un peu moins cher à la pompe parce que, sur sa composante d'origine végétale, il bénéficie d'un abaissement de taxes. Mais il fait consommer davantage, et la

er son carburant ?

LA POMPE MET À SEC

Le coût supplémentaire des carburants haut de gamme ne s'accompagne pas d'un gain de consommation significatif.

tous des pétroliers que vous connaissez : Total, Esso, Shell, BP, etc. Il s'agit juste d'un circuit de distribution différent, justifiant l'absence de la marque du fabricant (le raffineur, en l'occurrence) sur le produit fini.

Si les carburants sont moins chers en grandes surfaces, c'est pour d'autres raisons. D'abord, la grande distribution a systématisé des stations basiques, avec beaucoup de pompes en self-service et une présentation générale des plus simplistes, pour réduire les coûts. Ensuite, les importantes quantités de carburant écoulées permettent un prix d'achat à la source inférieur. Enfin, les grandes surfaces ne cherchent pas à faire des marges confortables sur les carburants, qui demeurent, pour elles des produits d'appel.

Par ailleurs, il est de moins en moins

vrai que ces carburants de grande distribution se contentent juste d'obéir aux normes en vigueur, alors que les pétroliers, dans les stations à leur nom, iraient toujours au-delà, en incorporant – même dans les carburants de base – de petites quantités d'additifs qui optimiseraient leurs performances. L'argument était fondé il y a des années, il ne l'est plus aujourd'hui. À l'heure actuelle, les carburants vendus par la grande distribution vont, eux aussi, légèrement au-dessus des normes minimales.

Un diesel impur peut-il abîmer les moteurs ?

La question des aléas de qualité des carburants, susceptibles de provoquer de sérieux dégâts sur les moteurs, n'est pas nouvelle (voir par exemple notre enquête Le carburant à l'origine de

surconsommation qu'il entraîne (de l'ordre de 2 %) dépasse la plupart du temps l'économie réalisée sur chaque litre acheté : sur un plein, le surcoût peut aller jusqu'à 1 €.

L'essence des hypermarchés est-elle de moins bonne qualité ?

Pendant longtemps, les supermarchés et hypermarchés ont été soupçonnés de vendre des carburants de moins bonne qualité, voire nuisibles pour la mécanique. Il n'en est rien. Les hypermarchés ne sont pas des raffineurs, et les carburants qu'ils proposent proviennent

Comment limiter la dépense : bonnes parades et mauvais plans

Faire le plein coûte de plus en plus cher. Mais ne mettez pas en œuvre n'importe quelle solution "anti-dépense" : certaines coûtent plus qu'elles ne permettent d'économiser.

⦿ **Ne faites pas de détours importants pour aller chercher du carburant.** Au-delà de 5 ou 6 km de crochet, pour un plein à 7 ou 8 centimes de moins par litre, vous êtes perdant. Car il ne faut pas seulement prendre en compte la consommation de carburant occasionnée par le détour ; mais aussi le coût global de chaque kilomètre de votre auto – lequel oscille entre 50 et 90 centimes, lorsque vous intégrez toutes les dépenses automobiles.

⦿ **Anticipez vos pleins à l'aide des sites Internet qui donnent les stations les mieux**

placées en termes de prix : le site officiel www.prix-carburants.economie.gouv.fr (accessible aussi sur smartphone), www.carbeo.com, ou encore www.zagaz.com. Attention, sur autoroute, tous les carburants restent chers, y compris ceux des enseignes d'hypermarchés, car les stations versent une redevance à la société d'exploitation.

⦿ **Et surtout, évitez les économiseurs de carburant.** Leur prix : entre 60 et 700 € ; leur efficacité : zéro. Qu'il s'agisse d'additifs à mettre dans le carburant (ou dans l'huile) ou d'équipements à installer sur le circuit d'alimentation du moteur, il s'agit de solutions fantaisistes : vous n'avez aucun résultat sensible à espérer !

Se défendre en cas de panne

⊕ Un diagnostic très clair sur l'origine de la panne est nécessaire, pour écarter d'éventuels facteurs "internes", dus aux organes mécaniques eux-mêmes. Pour cela, il faudra la plupart du temps passer par une expertise, voire une analyse du carburant, laquelle peut coûter cher. Vous devrez aussi avoir une preuve de l'achat du carburant, facture ou facturette de carte de paiement.

⊕ À partir de là, vous pourrez vous tourner vers la station en cause. Puis vers le service consommateur de son propriétaire, si elle dépend d'une chaîne (pétrolier ou enseigne de grande distribution). S'il est avéré que la panne trouve son origine dans le carburant utilisé, vous êtes en droit de demander la réparation intégrale de votre préjudice : frais de remise en état et frais annexes (location d'une voiture de remplacement, etc.).

⊕ Malheureusement, n'espérez pas une écoute bienveillante de la part de l'entreprise propriétaire de la station-service. Dans quasiment tous les cas dont nous avons connaissance, elles ne prennent même pas la peine de répondre aux courriers de réclamation :



Seule une expertise, voire une analyse du carburant permet de savoir si c'est lui qui doit être incriminé.

THINKSTOCK

les réclamations amiables restent sans suite... Ainsi, Matthieu, qui a fait le plein de sa Peugeot 306 chez Leclerc, s'est vu opposer un refus catégorique de toute prise en charge. Il a dû déboursier les 346 € de réparations. Denis, sur son Nissan Navara, en a eu pour 3 000 €, sans prise en charge non plus.

⊕ Autant de raisons pour demander l'aide de votre assureur, si vous disposez d'une protection juridique dans le cadre de votre assurance automobile ou habitation.

pannes en série, «60» n° 443, novembre 2009). Elle est apparue il y a une quinzaine d'années sur les diesels avec les nouvelles technologies d'injection à très haute pression. À ce moment-là, les moteurs Diesel que nous connaissons encore actuellement (HDI chez Peugeot-Citroën, CDI chez Smart et Mercedes, dCi chez Renault et Nissan, TDCi chez Ford, etc.) sont devenus très sensibles aux impuretés présentes dans le gazole. Il pouvait s'agir de "boues", obstruant l'alimentation des moteurs, mais surtout d'humidité. Ces traces d'eau ne sont pas causées par un défaut de fabrication du carburant lui-même. Elles sont dues à un défaut de stockage, dans la cuve située sous les pompes des stations. De la condensation se forme, et le carburant se charge en eau.

Cette eau est une ennemie mortelle des systèmes d'injection à très haute précision de tous les diesels modernes. Elle peut endommager – dans l'ordre : la pompe d'injection, les injecteurs, voire le moteur lui-même, qui peut être détruit.

Court-on plus de risques en faisant le plein dans une grande surface ?

Jusqu'à ces dernières années, la situation était claire : c'étaient les stations de "moyenne surface" (les supermarchés, pas les hypermarchés), qui présentaient le plus de risques : leurs cuves pâtissaient d'un entretien insuffisant, avec des nettoyages trop espacés, et la demande relative-

ment faible dans certaines d'entre elles entraînait des cuves partiellement vides, davantage soumises à la condensation. C'est de moins en moins vrai aujourd'hui, grâce à des contrôles renforcés sur ce type de stations. À l'inverse, aucune station n'est totalement à l'abri d'un incident de ce genre.

Signalons par ailleurs que, pendant longtemps, seules les voitures Diesel étaient concernées par de tels problèmes. Depuis qu'est apparu le sans plomb 95 E 10, la situation a changé : cette essence est, elle aussi, vulnérable à la condensation. Car l'éthanol qu'elle contient a tendance à capter l'humidité environnante. Résultat : depuis trois ans, les incidents mécaniques dus au carburant, précédemment inconnus sur les moteurs à essence, se sont multipliés.

Le symptôme ? Une interruption nette du moteur, peu après la sortie de la station-service. Comme ce qui est arrivé à Yvon, sur son cabriolet Mercedes SLK 200 de 2011, tombé en panne 2 km après son ravitaillement chez Carrefour. Ou à Barbara, sur sa Fiat Palio, en rade 3 km après son plein chez Leclerc.

En cas de panne après un plein, peut-on espérer être indemnisé ?

Une expertise sera bien souvent inévitable (voir encadré ci-contre). En effet, la station-service a intérêt à mettre la panne sur le compte de la voiture, et non du carburant... Quant au garagiste (surtout s'il s'agit d'un concessionnaire de la marque de votre voiture, et non d'un garagiste indépendant), il peut être tenté d'incriminer un peu vite le carburant, afin de vous dissuader de demander une prise en charge des réparations.

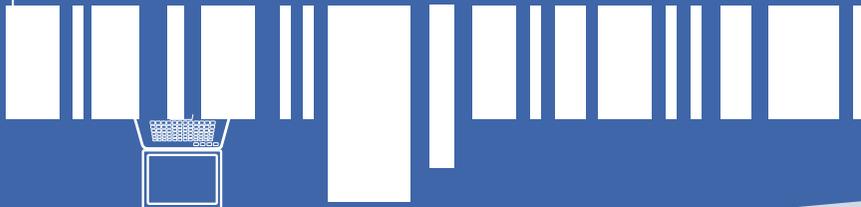
Le meilleur espoir d'obtenir gain de cause est de réunir des témoignages concordants, par le bouche à oreille ou en faisant des recherches sur Internet. Lorsque le même problème survient sur plusieurs voitures qui se sont approvisionnées à la même station-service, le même jour, il est difficile de nier l'implication du carburant. L'été dernier, BP a ainsi remboursé une vingtaine d'automobilistes qui avaient fait le plein dans l'aire de Fabrègues (Hérault). Pour les victimes isolées, le combat est beaucoup plus incertain. Ce n'est pas une raison pour ne pas le tenter. ■

Info+ Pour savoir si votre voiture supporte le super 95 E 10 :
- www.developpement-durable.gouv.fr/Le-nouveau-super-carburant-SP95.html
- <http://carburants.total.fr>

Retrouvez toutes les émissions Consomag
sur le site www.conso.net



les émissions de juillet-août



france
2
à 13 h 45 :
lundi, mardi,
mercredi, jeudi,
vendredi

france
3
à 10 h 15 :
lundi, mardi,
mercredi, jeudi,
vendredi
à 11 h : samedi

france
4
à 13 h 30 :
mardi et jeudi
à 10 h 30 :
mercredi
à 11 h 50 :
samedi

france
5
à 08 h 55 :
mardi,
mercredi,
vendredi
à 22 h 20 :
mercredi
à 09 h 55 :
samedi

france
0
à 12 h 15 :
tous les jours

ère
1
du lundi au
vendredi après
le journal
de france 2

- **Internet, télévision, téléphone et mobile : le contrat unique**

Enquête avec l'Adeic

- **Énergie : les tarifs sociaux**

Enquête avec l'Afoc

- **Train : indemnisation en cas de retard**

Enquête avec l'ALLDC

- **Le commerce équitable**

Enquête avec l'Asseco

- **Syndic de copropriété : les clauses abusives**

Enquête avec la CGL

SPÉCIAL SÉCURITÉ SUR LA PLAGE ET EN MER

- **Loisirs sur l'eau, gilet de sauvetage sur le dos**
- **Se protéger du soleil**
- **Les conseils pour partir en mer en toute sécurité**
- **Bouée, matelas pneumatique : les jouets nautiques**
Enquêtes avec Les Sauveteurs en mer (SNSM)

Services publics : alerte aux falsificateurs !

Un numéro surtaxé de la Caisse d'allocations familiales, une loterie singeant l'administration fiscale ou un faux site du ministère de l'Intérieur incitant à payer ses amendes en ligne : de plus en plus de filous se font passer pour des fonctionnaires pour rançonner les citoyens !

LIONEL MAUGAIN

C'est une embrouille à la mode, qui a donné naissance, ces derniers mois, à une épidémie d'arnaques reposant toutes sur le même principe : imiter les attributs et les fonctions de nos services publics pour tromper l'usager, afin de lui soutirer quelques euros. Sur Internet ou dans nos boîtes aux lettres, l'imposture fonctionne, car elle abuse de noms et de sigles familiers, dans lesquels la confiance des citoyens est souvent acquise. Comment éviter le piège ou en sortir lorsqu'on a posé la patte dedans ?

Attention aux numéros commençant par 0 899

D'une manière générale, la méfiance doit être de mise en présence d'un document "officiel" qui renvoie à un numéro commençant par 0 899, le plus fortement surtaxé (1,34 € l'appel, plus 0,34 € la minute).

Sachez qu'un organisme public ne demande jamais des informations personnelles par courriel. Ne donnez pas suite à un courriel électronique envoyé prétendument par l'Administration, qui réclame vos coordonnées pour vous créditer d'un trop-perçu, par exemple.

La personne dont la crédulité a été abusée peut déposer plainte pour escroquerie auprès de la

gendarmerie ou du commissariat de son domicile.

L'Office central de lutte contre la criminalité liée aux technologies de l'information et de la communication (OCLCTIC) peut être saisi lorsque l'imposture se passe sur le Web. Si le site est basé hors de la zone euro, il y a peu de chance d'obtenir un remboursement. Il est cependant important de signaler la fraude au Réseau international de contrôle et de protection des consommateurs (RICPC).

Enfin, il existe un service du ministère de l'Intérieur, Info Escroqueries, joignable au 0 811 02 02 17 (prix d'un appel local), ou *via* le site Internet-signalement.gouv.fr. Pour la petite histoire, ce site officiel a lui-même fait l'objet d'une contrefaçon en 2009, dans le but de dérober des numéros de carte grise... Autant dire que les usurpateurs sont vraiment partout !

Même le site officiel d'alerte contre les escroqueries a fait l'objet d'un détournement !

De vrais faux documents

Reçues dans les boîtes aux lettres, ces publicités ressemblent à des formulaires officiels.

Un avis de passage de la société Chronodex pour la livraison d'un colis : en mai dernier, en région parisienne, des centaines d'habitants l'ont découvert dans leur boîte aux lettres. Intrigués, certains d'entre eux ont appelé le numéro indiqué pour savoir de quel colis il s'agissait. Bilan, une longue attente conclue par une interruption « *pour raison technique* ». Facture : 1,34 € l'appel, plus 0,34 € pour chaque minute passée au téléphone. Une enquête est en cours pour retrouver les petits malins qui se sont adonnés à cette grendinerie.

Imiter l'administration fiscale est l'une des combines favorites des

mystificateurs actuels. «60» a déjà épinglé Délices & gourmandises, auteur d'un courrier publicitaire ayant l'allure de la déclaration d'impôts préremplie. En octobre dernier, un courriel utilisant la signature du Trésor public et l'en-tête du ministère du Budget invitait les contribuables à communiquer leur numéro de carte bancaire pour obtenir un remboursement d'impôt.

Auto-entrepreneurs et créateurs de petites entreprises reçoivent une avalanche de documents officiels durant les premiers mois



de leur activité. Parmi ces documents se glissent quelques faux redoutables. Ils usent de termes ambigus ("Inforegistre", "Info Kbis"), et laissent croire qu'il s'agit d'une contribution financière obligatoire. Certains courriers arborent le logo de l'Union européenne et réclament une cotisation pour obtenir une « TVA intracommunautaire » à 390 €, totalement fictive. D'autres prétendent qu'il faut s'inscrire à un répertoire professionnel, à un tarif avoisinant les 200 €, alors qu'il s'agit d'une offre publicitaire sur un site Internet. Jeunes entrepreneurs, vérifiez le bien-fondé des sommes réclamées au titre des formalités d'enregistrement. Sinon, contactez votre chambre professionnelle pour avoir des éclaircissements.

Rien de plus simple que de copier les éléments visuels de sites publics afin de rançonner les usagers.

Le Système électronique d'autorisation de voyage Esta (*Electronic System for Travel Authorization*), est non seulement obligatoire, depuis septembre 2010, pour se rendre aux États-Unis, mais il est devenu payant : 14 dollars (\$), soit environ 11 €. Certains filous en ont profité immédiatement en créant de faux sites Esta, et en réclamant la bagatelle de 59 \$, incluant les frais des 14 \$ et toute une série d'autres services inutiles ou abusifs.

Payer ses contraventions en ligne a donné des idées à des escrocs. Au début de cette année, de nombreux usagers du Web ont reçu un document présentant

Sur le Web, des sites bien imités

tous les signes officiels de la gendarmerie nationale, les invitant à régler au plus vite une amende de 200 €, au titre d'une infraction au code de la route. « Les victimes ont été attaquées par le

Bien placés sur Google, certains sites inventent un accès payant pour des informations sur la CAF.

biais de bannières publicitaires sur des sites de vidéos en flux, ou streaming, explique une source policière. Ces bannières contiennent un programme qui s'exécute dans le navigateur en exploitant une vulnérabilité permettant l'affichage de documents. Lorsque l'ordinateur est contaminé, il affiche un message menaçant de poursuites judiciaires et

invitant à payer une amende par voie électronique. » Autre technique diablement perfide, le site amendes-france.org proposait l'été dernier le paiement de votre contravention en ligne, comme le serveur officiel. Sauf qu'il ne s'agissait que d'un intermédiaire, qui empochait au passage 5,95 € de « frais administratifs ».

Les sites imitant des organismes officiels prolifèrent. En mars, plusieurs citoyens ont reçu un courriel soi-disant émis par la Caisse d'allocations familiales (CAF). Il annonçait le remboursement d'un trop-perçu et renvoyait sur un faux site de la Caisse. Objectif des escrocs, dérober les coordonnées bancaires. La même ruse a été utilisée avec la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), et avec Pôle emploi. Autre méthode : la Société d'informations privées administratives et juridiques (Sipaj) vend des informations qui ne devraient pas l'être. Elle crée des sites comme adresse-des-fourrieres.info, demarche-administrative.info, extrait-de-nationalite.info ou bien coordonnees-de-la-caf.info. Chaque fois, l'embrouille est la même : le site surgit bien placé sur Google et un numéro de téléphone surtaxé donne accès aux "informations" que l'on peut trouver par ailleurs gratuitement. La Sipaj, hébergée en France, a fini par être condamnée pour contrefaçon du sigle de la Caisse d'allocations familiales (6 000 € d'amende plus 3 000 € pour le gérant) par le tribunal de grande instance de Paris, en février. Mais la plupart des usurpateurs agissent hors de France, ce qui rend les poursuites difficiles. La CAF a porté plainte contre une douzaine de sites. Les imposteurs seront-ils démasqués ? ■



VRAI OU FAUX ?

Un trop perçu tombé du ciel ? Une formalité administrative coûteuse ? La vigilance s'impose, car il peut s'agir d'une mystification pour vous soutirer de l'argent.

Ces personnes **malade**

Certaines personnes souffrent de troubles qu'elles attribuent aux ondes des portables et autres technologies wi-fi. Un mystérieux syndrome qui intéresse de près des scientifiques.

VICTOIRE N'SONDÉ

La téléphonie mobile fait désormais partie du quotidien de tous les Français. Quant au wi-fi, il est partout, à domicile mais aussi dans les lieux publics. Bref, la couverture du territoire national par ces technologies de communication sans fil est en passe de devenir une réalité, à la satisfaction générale. Pourtant, une petite musique discordante commence à se faire entendre : celle des personnes qui se disent hypersensibles à tout ou partie de ces ondes électromagnétiques, y compris à des seuils où il est communément admis que les effets néfastes des champs électromagnétiques ne s'exercent pas sur l'organisme humain (voir interview ci-contre).

Maux de tête, fatigue, palpitations...

Combien sont-ils ? Aucun chiffre officiel n'est disponible. Ce qui est sûr, c'est que les témoignages se multiplient sur les blogs, les sites des quelques associations créées par les malades et dans les médias. Troubles dermatologiques (rougeurs, picotements...), fatigue, maux de tête, difficultés de concentration, palpitations cardiaques... Les symptômes varient selon les individus, mais toutes les personnes qui se disent "EHS" – les initiales d'électrohypersensibilité – parlent de la souffrance qui est la leur. À l'image de Martine Richard, qui

raconte dans un livre-témoignage poignant *Sous l'ondée* (éditions Inadvertance) que pour "échapper" aux ondes, certains malades doivent même renoncer à leur vie sociale pour trouver refuge dans des coins reculés.

L'origine de la maladie fait débat

L'affaire est prise suffisamment au sérieux pour que les instances officielles aient décidé de s'intéresser, elles aussi, à cette mystérieuse maladie. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaît la réalité et la gravité, parfois, des troubles dont souffrent ces malades, mais pas la relation de causalité avec les ondes électromagnétiques.

En France, les autorités de santé sont globalement sur la même ligne que l'OMS. Dans le dernier rapport de l'Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail (Afsset) consacré aux risques liés à l'exposition aux radiofréquences *Expertise collective relative aux radiofréquences* et publié en octobre 2009, un chapitre entier est consacré à l'EHS. Il passe en revue l'ensemble des études scientifiques disponibles. Ses conclusions : « *Aucune preuve scientifique d'une relation de causalité entre l'exposition aux radiofréquences et l'hypersensibilité électromagnétique n'a pu être apportée jusqu'à présent.* »

Depuis, il n'y aurait pas eu de



DES ÉMISSIONS MULTIPLES

Les personnes hypersensibles aux ondes accusent notamment les antennes relais d'être responsables de leurs maux.

nouvelles avancées scientifiques, à en croire certains spécialistes. « *Trois ans après, les conclusions de ce rapport restent pertinentes* », juge le Pr Dominique Choudat, en charge du service de pathologies professionnelles et environnementales à l'hôpital Cochin.

Les tenants du tout psychologique

Si l'exposition aux ondes n'est pas responsable de cette nouvelle pathologie – les malades, eux, en sont persuadés – comment alors expliquer les troubles décrits par ces derniers ? Les

auteurs du rapport de l'Afsset privilégient les causes psychologiques. « *Un faisceau d'indices concordants a été recueilli, suggérant fortement que des facteurs neuro-psychiques individuels interviendraient, au moins en partie, dans la genèse de l'EHS.* » Leur avis n'est toutefois pas complètement tranché. Ces experts reconnaissent que quelques pistes de recherche qui pourraient être corrélées à la survenue de l'EHS doivent encore être explorées. Parmi les hypothèses qui demandent à être infirmées ou confirmées une bonne fois

s des ondes



pour toutes, ils citent des dysfonctionnements de la thyroïde, des effets de différents types d'exposition sur l'ADN de certaines cellules immunitaires (les lymphocytes) et surtout un léger dysfonctionnement du cerveau. Pour soulager la souffrance des personnes EHS et mener les investigations qui s'imposent, les auteurs du rapport demandent, enfin, l'instauration d'un protocole d'accueil et de prise en charge par le gouvernement.

En février 2012, ce programme est finalement lancé. Financée par des fonds publics, une étude de l'Assistance publique-hôpitaux de Paris (AP-HP), pilotée par le service du Pr Choudat, intègre 24 centres sur toute la France.

Tous sont des services de pathologies du travail et de l'environnement localisés dans des centres hospitaliers publics. L'étude est menée en collaboration avec l'Institut national de l'environnement et des risques (Ineris) et l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) qui a remplacé l'Afsset.

Les malades ne décolèrent pas

Mais ceux qui comptaient sur elle pour lever le voile sur l'origine de l'EHS seront déçus car là n'est pas son objectif. Ce qu'assume le Professeur : « Nous allons proposer une prise en

charge globale adaptée à chaque patient. Les objectifs sont d'écartier une maladie organique, d'essayer de rechercher avec eux des solutions à leurs troubles et d'évaluer les répercussions sociales. Mais cette étude n'est ni une recherche étiologique, c'est-à-dire sur l'origine des troubles, ni une analyse des mécanismes physiologiques hypothétiques. Il n'y aura donc pas de tests sanguins ni d'examens radiologiques ou physiologiques. » Du côté des associations de soutien des personnes EHS, on ne décolère pas. « Nous sommes contre cette étude caricaturale car son but est de psychiatriser les EHS », s'insurge Étienne Cendrier, porte-parole de Robin des toits, une association qui défend « la sécurité sanitaire dans les technologies sans fil ».

Une position médicale discordante

Dans la dénonciation de cette étude, l'association est rejointe par le Pr Dominique Belpomme. Ce cancérologue a ouvert une consultation de médecine environnementale dans une clinique privée. Dans le monde médical, il fait entendre des positions totalement discordantes sur l'EHS. Pour lui, le lien entre EHS et champs électromagnétiques ne fait aucun doute. « En trois ans, j'ai interrogé et examiné 600 malades lesquels ont, en outre, été investigués par des tests biologiques et des explorations radiologiques. Grâce à ces tests objectifs, l'équipe que j'anime est leader dans le monde pour la prise en charge de l'EHS », s'enorgueillit-il. Sa thèse ? L'intolérance aux champs élec-



QUESTIONS À...

Dr René de Seze
de l'Institut national
de l'environnement industriel
et des risques (Ineris)



« Personne n'a pu définir la cause de l'hypersensibilité aux ondes »

Comment définir les radiofréquences ?

Il s'agit d'une catégorie d'ondes électromagnétiques qui ont la capacité de se propager dans l'air, comme les ondes radio ou celles des fours à micro-ondes. Mais avec les téléphones portables et le wi-fi, de nouvelles radiofréquences sont apparues. Comme elles sont émergentes et que leurs antennes-relais sont visibles partout, elles suscitent des inquiétudes.

Que sait-on de leurs effets sur l'organisme ?

Le seul mécanisme connu et démontré d'interactions des radiofréquences avec les tissus biologiques est l'agitation moléculaire qui, lorsqu'elle est importante, peut produire une élévation de la température. Les seuls cas de brûlures recensés concernent des applications industrielles ou militaires de type radars. Aucun appareil courant qui émet des radiofréquences ne peut chauffer l'organisme humain au

point de provoquer une fièvre qui entraînerait, par exemple, des troubles de la concentration ou de l'apprentissage, comme cela a été observé avec des expositions radars à de fortes puissances chez des animaux. D'abord parce que la puissance de ces appareils est limitée. Ensuite parce qu'il existe des périmètres de sécurité pour empêcher que l'exposition ne dépasse les valeurs limites (elles-mêmes cinquante fois plus faibles que les seuils de risque).

Pourrait-il exister des effets, encore inconnus, en lien avec l'hypersensibilité aux ondes ?

On pourrait envisager qu'une exposition sans échauffement mesurable puisse modifier la physiologie de certaines parties du cerveau. Mais les études faites dans cette perspective ont pour l'instant été un échec. À ce jour, personne n'a pu définir la cause de l'hypersensibilité aux ondes.

tromagnétiques est un mal autrement plus répandu dans la population et l'EHS n'en serait que la partie émergée. « Du fait d'une susceptibilité génétique et/ou acquise – c'est le cas notamment avec les amalgames dentaires métalliques qui peuvent faire antenne –, certains sujets développent une intolérance aux champs électromagnétiques. Il s'agit d'un ensemble de symptômes cliniques et biologiques qui surviennent lorsque la personne est soumise à une ou plusieurs sources électromagnétiques (téléphone portable, lignes à haute tension...). »

Évaluer l'oxygénation du cerveau

Pour le médecin, si cette exposition se poursuit, la maladie va se constituer progressivement jusqu'à ce que la personne concernée devienne électrosensible, « c'est-à-dire intolérante à des champs électromagnétiques de très faible intensité, et cela pour la presque totalité des fréquences du spectre électromagnétique ».

Le Pr Belpomme se présente comme l'un des rares spécialistes à proposer une batterie



Pour vivre sans souffrances, certains malades partent en quête de zones blanches, non couvertes par les champs électromagnétiques (grotte, hameau isolé).

F. ALLARD/HEA

de tests pour le diagnostic du syndrome d'intolérance aux champs électromagnétiques (Sicem). Il se fonde notamment sur le dosage sanguin et urinaire de plusieurs paramètres biologiques. Il s'appuie aussi sur un examen qui utilise un échodoppler cérébral pulsé qu'il dit

avoir « adapté à ces malades » dans le but de mesurer le flux vasculaire cérébral. Selon lui, ce dernier examen permet d'évaluer l'oxygénation du cerveau. L'équipe du Pr Belpomme a, par ailleurs, élaboré un traitement composé « d'un anti-inflammatoire, d'un antioxydant et d'un

antihistaminique ». Cette équipe réaliserait aussi une expérimentation sur un dérivé de plantes dans le cadre d'une collaboration avec un laboratoire japonais. A-t-il raison avant les autres ou s'aventure-t-il sur des terrains hasardeux, en l'absence de bases scientifiques suffisamment solides ? Dans le domaine de la recherche, seules les publications scientifiques font foi et le cancérologue n'en a pas encore produit sur ses travaux autour de l'EHS. D'aucuns s'interrogent donc sur le bien-fondé de sa démarche, en marge des pratiques des autres services spécialisés dans les pathologies liées à l'environnement. Et ce d'autant plus qu'il reconnaît lui-même que son traitement "expérimental" n'est pas non plus la solution miracle : « Il réduit les signes d'intolérance clinique mais, en l'état actuel des connaissances, n'arrive toujours pas à supprimer l'électrohypersensibilité. »

Faire taire les querelles partisanes

Le Pr Choudat, dont les hypothèses de travail divergent de celles du Pr Belpomme, préfère se garder de tout commentaire. Pourtant, le dernier rapport officiel qui traite de l'EHS n'oppose pas les deux approches. En se focalisant sur la piste psychologique, l'étude pilotée par le Pr Choudat perd donc une belle occasion de répondre à des questions cruciales autour de cette maladie des temps modernes. Via cette étude ou une autre, il faudra bien tôt ou tard explorer aussi les éventuels dysfonctionnements biologiques ou physiologiques qui pourraient jouer un rôle dans l'EHS. Il appartient aux pouvoirs publics de faire taire les querelles partisanes et de donner une nouvelle impulsion aux recherches sur ce mal mystérieux. ■

Le business des gadgets anti-ondes

Surfant sur les inquiétudes autour des radiofréquences, des produits anti-ondes débarquent sur le marché. La plupart ne s'appuient sur aucune base scientifique solide.

► **Bidon, la pastille à coller sur son téléphone portable.** « Elles exposent davantage aux ondes », prévient Étienne Cendrier, de l'association Robin des toits. Ou alors la pastille empêche effectivement l'émission et la réception des ondes, mais alors on comprend mal comment le portable peut rester fonctionnel.

► **Plus complexe, la cage de Faraday.** Bien connue des physiciens, cette enceinte est capable de faire barrage aux ondes électromagnétiques... si toutefois sa conception est

validée par des organismes scientifiques. Apparemment, ce n'est pas le cas des modèles à disposition, par exemple autour d'un lit, vendus parfois près de 1 000 €. Et que dire des kits pour fabriquer soi-même sa cage de Faraday...

► **Prometteur, le métapapier.** Ce papier peint « atténue la puissance des ondes d'un facteur 1 000 », selon ses concepteurs, le Centre technique du papier associé à deux laboratoires d'ingénierie. Leur objectif est plus large que la protection individuelle puisqu'ils visent aussi la sécurisation des données. On attendra sa commercialisation – aucune date n'a encore été annoncée – pour juger sur pièce.

BLEU MAJORELLE, UNE COULEUR RÉSERVÉE AUX INITIÉS

J'ai adressé un courriel à Renault pour pouvoir corriger des petites rayures à l'arrière de mon véhicule. La référence de la peinture est TERB, bleu majorelle. Cette référence est inconnue chez tous les vendeurs spécialisés. Et pour cause, cette peinture n'est disponible que chez Renault. Mon concessionnaire m'explique qu'il ne dispose pas de cette couleur et qu'il ne sait pas si Renault la produira un jour en stylo retouche. Autrement dit, pour des petites rayures, je dois passer par la carrosserie et payer ainsi la main-d'œuvre. Je demande alors au service carrosserie qui m'explique que cela me coûtera... 140 €. Résultat : je vais rester avec mes rayures.

Benoît R., par courriel

Seule et surtaxée

Je tenais à soulever le problème des voyages pour les personnes seules : la solitude est *de facto* extrêmement pesante, particulièrement pour les seniors. Or le voyage, quand on l'apprécie et que l'on peut se le permettre, est un dérivatif très bénéfique. Malheureusement, les conditions financières sont souvent dissuasives : je souhaitais récemment m'inscrire pour une croisière "Descente du Mékong". Le supplément demandé était de 70 % pour une cabine seule ! Cela est évidemment réhibitore. Il serait utile et important que les agents du tourisme tels qu'hôtels ou navires prévoient des habitats pour personnes seul(es). Je crois qu'ils y gagneraient une clientèle certaine.

Nicole Plumet/78 Louveciennes



Attention aux idées reçues sur les boîtiers CPL

Je vous contacte suite à votre essai sur les boîtiers Courant porteur en ligne (CPL). Je suis surpris de n'y voir aucune référence à leur rayonnement. Tout comme le wi-fi, l'utilisation du CPL entraîne un rayonnement important émanant des prises ainsi que de tous les câblages électriques de la maison, peut-être même de manière plus importante selon la taille du réseau électrique sur lequel les boîtiers sont utilisés. Je ne suis pas un intégriste écolo anti-ondes, mais lorsque j'ai dû installer mon réseau familial, ce paramètre est entré en compte dans mon choix. J'ai finalement choisi le wi-fi pour sa simplicité d'extinction au niveau du routeur.

Anthony Mosko/75 Paris

TROP DE DOUCEURS EN MATERNELLE

Un vrai problème de santé : le sucre à la maternelle. Distribution de bonbons, anniversaires non regroupés, collations sucrées... On est loin de l'application des recommandations des pédiatres que le plan de lutte contre le surpoids était censé réaliser dans les écoles. Les lycéens ont été protégés par le retrait des distributeurs, mais les enfants de maternelle sont oubliés !

Sandrine M./06 Villeneuve-Loubet

MARRE DE CES FILMS QUI MANQUENT DE RELIEF

Je trouve tout à fait anormal qu'il n'y ait aucun logo au cinéma pour nous avertir quand un film est soit en vraie 3D (avec un film tourné directement en 3D), soit en fausse 3D (adaptation après un tournage en 2D).

Olivier Z., par courriel

RETIRER PLUS POUR DÉPENSER PLUS

Pourquoi la plupart des banques imposent-elles un minimum de retrait aux distributeurs de 20 € ? C'est une incitation à la dépense, car souvent le besoin d'un client ne dépasse pas 10 €. Or, faute de pouvoir effectuer des retraits de 10 € seulement, il se voit contraint de retirer plus et donc de dépenser plus...

Nadjet Boukenadel/54 Nancy

Prenons-en de la graine

Dans l'article *Ayez du nez avec la moutarde*, publié dans le magazine n° 470, vous affirmez que la culture de la graine de moutarde a « quasiment disparu de nos champs, les moutardiers importent leurs graines essentiellement du Canada » et vous faites état de « sites de productions industriels, voire rattachés à des multinationales ». Or, il s'avère que, si effectivement la culture de la graine de moutarde a quasiment été arrêtée dans les années 1950, l'Association Moutarde de Bourgogne réunissant producteurs et agriculteurs est justement à l'origine depuis une vingtaine d'années maintenant de la relance de cette culture en Bourgogne. Ainsi, à ce jour, 5 000 hectares environ sont cultivés en graines de Moutarde de Bourgogne et près de 246 agriculteurs participent à ce programme ! Un tiers de la graine utilisée pour la fabrication de la moutarde en Bourgogne (principale région de production française) est d'origine bourguignonne. Un fabricant va même au-delà en s'approvisionnant à plus de 50 % dans notre région.

Jérôme Cadet, président de l'association Moutarde de Bourgogne

LA POSTE A TOUJOURS UNE SOLUTION... PAYANTE

Mon fils a déménagé. Pour faire suivre son courrier, j'ai barré l'ancienne adresse et inscrit la nouvelle. Comme il ne recevait rien, je me suis renseignée auprès du facteur et j'ai appris que depuis le début de l'année, on ne pouvait plus faire ainsi. Il y a à la vente des enveloppes appelées "les Prêt-à-réexpédier", en voici les tarifs : 3,50 € pour le format 33 x 25 cm et 1,75 € pour le format 2 x 16 cm. Cela fait cher pour faire suivre une lettre de temps en temps !

Tina Sini/13 Aix-en-Provence

UNE IDÉE QUI MATCH PAS VRAIMENT

Les supermarchés Match ont eu la brillante idée de mettre des antivols magnétiques sous les étiquettes d'emballage de la viande. Mais le consommateur n'étant pas prévenu, j'ai failli mettre le feu à mon micro-ondes en voulant décongeler ma viande hier soir. J'ai trouvé cela super dangereux. Heureusement, j'étais dans la cuisine lorsque j'ai senti le brûlé car ça aurait pu finir plus mal.

Joëlle Desprez/59 Bouvines

FORUM SUR LE NET

www.60millions-mag.com, Libres échanges

Ces assurances qui n'assurent pas

Assurer son téléphone portable expose à des déconvenues. Malgré un vol ou une casse, on n'est pas toujours remboursé.

J'ai acheté un iPhone il y a cinq jours. Cette nuit, je me suis fait cambrioler ma voiture, et les cambrioleurs ont trouvé mon sac dans le coffre avec mon portable dedans. L'assurance m'a dit que je n'étais pas couverte entre 19 heures et 7 heures du matin ! **Armelle**

Depuis un an, je n'ai plus de portable SFR, mais mon assurance CWI continue de me retirer 6 € par mois. Je les ai appelés plusieurs fois : pas de réponse. **Hahaaa**

Je me suis fait voler mon portable il y a deux semaines. J'avais souscrit une assurance ATM vivre mobile, en pensant que je serais remboursé en cas de vol ! Sauf que, comme je n'étais pas allé chez le médecin, étant donné qu'il n'y avait pas eu d'agression physique visible, ils ne me remboursent pas ! **Ialka**

Je me suis fait bousculer dans la rue et mon téléphone est tombé. J'ai voulu faire marcher mon assurance. D'entrée de jeu, il faut attendre deux mois pour savoir si le téléphone est pris en charge. On finit par m'indiquer qu'il va être remplacé mais près de cinq mois plus tard, je n'ai toujours rien reçu. **Kris**

Mon fils s'est acheté un iPhone 4S avec l'argent gagné durant les vacances de Pâques. Nous l'avons assuré à SPB assurances d'Orange contre le vol et la perte. Un mois après, en faisant du vélo cross dans un bois avec ses copains, il perd son téléphone suite à des chutes. Nous faisons notre déclaration à l'assurance. Réponse de SPB : « *Nous ne pouvons vous indemniser, car la perte ne fait pas suite à un accident.* » **Hélène**

Cette assurance coûte 9 € par mois, ce qui au bout d'un an n'est pas anodin, surtout lorsqu'on est étudiant. C'est inadmissible qu'on puisse tolérer à ces entreprises de continuer ainsi, sans souci. **Mialli**

Client indésirable

J'habite au rez-de-chaussée d'un immeuble très ancien. En mai 2011, fuite chez un voisin du premier étage : Axa m'octroie un remboursement forfaitaire de 588 €. En juillet, grosse fuite chez un autre voisin du premier. En août, fuite au deuxième étage qui inonde le premier et arrive chez moi. Janvier 2012, Axa résilie mon contrat, comme ils en ont le droit. Mais MMA, par exemple, refuse de prendre un client résilié par un assureur. D'autres assurances partenaires de MMA refusent d'assurer s'il y a eu plus de deux sinistres dans l'année. J'ai pu être assuré grâce à mon courtier qui a redemandé à Axa de me garder. Axa a accepté avec une augmentation de 43 %. **William Braunstein/92 Issy-les-Moulineaux**

Un bon plan pour sauver vos batteries à plat

Étant abonné à votre revue, j'ai lu le courrier *Ergonomie ne rime pas avec économie*, de Ginette Genin, de Biarritz. Je tiens à signaler qu'il est très facile de faire remplacer les batteries des appareils rechargeables dans les magasins spécialisés dans la vente de batteries. À condition que l'appareil puisse s'ouvrir afin d'accéder à la batterie. J'en ai fait l'expérience avec un appareil de pédicure acheté chez LIDL qui ne fonctionnait plus que quelques minutes. La batterie était soudée. Ce magasin spécialisé a remplacé l'ancienne batterie par un modèle équivalent. Le prix de l'intervention était d'environ 4 € pour la batterie et 10 € pour la main-d'œuvre. **Roger Speranza/13 Arles**

60 millions LE MAGAZINE QUI REDONNE LE POUVOIR AUX CONSOMMATEURS

ICI VOUS NE VERREZ JAMAIS DE PUB... SAUF LA NÔTRE !

accès espace abonnés

accéder à la revue

accéder clients

Votre identifiant

Comment se connecter ?

accueil actualités guides d'achat vos droits kooque livres échanges outils espace abonnés

DES GARANTIES TRÈS LIMITÉES

Les contrats d'assurance pour portables sont truffés d'exclusions de garanties, ainsi que notre étude l'avait montré (voir «60» n° 445, janvier 2010). L'intérêt d'en souscrire un est donc très limité.

essais

➔ CHAUSSURES DE RANDONNÉE p. 28 Benjamin Douriez. Thierry Martin, Ingénieur.

➔ MACHINES À COUDRE p. 34 Florent Pommier. Charles Babin, Ingénieur.

60
millions
de consommateurs
**centre
d'essais**



BON PIED, BON ŒIL

Choisissez vos chaussures en fonction du type de randonnée que vous allez pratiquer. Quoi qu'il en soit, votre chaussure doit vous assurer protection, imperméabilité, amorti, confort avec un laçage précis et efficace.

➔ CHAUSSURES DE RANDONNÉE

Elles vous portent vers les sommets

Nous avons testé onze paires de chaussures de randonnée, adaptées pour tous les terrains, même les sentiers en montagne. Certains modèles sont quatre fois moins chers que d'autres. Mais pas forcément quatre fois moins performants...

BENJAMIN DOURIEZ. THIERRY MARTIN, INGÉNIEUR.

Quitter la ville. Rejoindre les grands espaces. Emplir ses poumons d'air pur. Avec l'été, voici (re)venu le temps des randonnées, tant attendu des citadins en mal de nature. Ils pourront oublier les horizons bitumés sur les quelque 180 000 km de chemins balisés et entretenus par la Fédération française de la randonnée pédestre.

Des modèles tout-terrain de 45 € à 200 €

Mais pour se libérer efficacement la tête, mieux vaut bien protéger ses pieds. Randonner bien chaussé, d'accord, mais à quel prix ? C'est là tout le problème. Le prix des chaussures tout-terrain que nous avons testées – des modèles imperméables, à tige montante capable de bien maintenir la cheville, y compris sur des sentiers de montagne – fait le grand écart : de près de 50 € à près de 200 €. Les modèles des marques de distributeurs sont plus basiques, assurent les grandes marques. « Nous avons des cibles un peu différentes. C'est normal que les prix soient un peu différents », justifie Simone Avesani, qui s'occupe des chaussures de randonnée chez Millet.

Mais le différentiel de prix reflète surtout une organisation différente. Le groupe Decathlon, par exemple, conçoit, commande et distribue dans ses propres magasins. « C'est notre plus grande source d'économie », confirme Karel Van Beveren, chef de produit chaussures chez Quechua, la marque dédiée aux sports de montagne. Nous travaillons en direct avec l'usine, sans intermédiaires. » Sans compter les économies d'échelle que permet la production de masse : « Là où Decathlon vend 500 000 paires d'un modèle, certaines marques n'en vendront que 5 000 », estime un ancien cadre du groupe.

Du côté des grandes marques, on ne peut même pas justifier le surcoût par une fabrication locale. Le modèle Millet de notre test est fabriqué au Vietnam... tout comme le modèle Decathlon ! Dans la même usine ? Peut-être ! C'est parfaitement possible...

Les petits prix s'en sortent bien

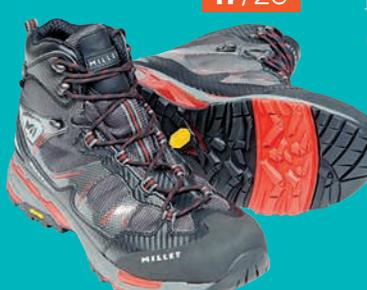
Mais mêmes lieux de fabrication ne veut pas dire même qualité. « Nous pouvons nous permettre des matériaux plus performants », estime Simone Avesani chez Millet. Il est vrai qu'il est quasi impossible de trouver un

tissu imperméable et respirant Gore-Tex ou des semelles Vibram – un must, selon les spécialistes – dans des chaussures de marques de distributeurs à moins de 100 €. S'agit-il pour autant de chaussures au rabais ? Chez Quechua (Decathlon), on jure que non : « Nous utilisons des équivalents qui ont de très bonnes performances », assure Karel Van Beveren.

Notre test montre bel et bien des différences de performances, à l'avantage des modèles de grandes marques – du moins la plupart d'entre elles... Mais les premiers prix des marques de distributeurs n'ont pas à rougir.

les choix de 60 millions

MILLET SWITCH GTX
170 €
17/20



QUECHUA (DECATHLON) FORCLAZ 500
45 à 55 €
13/20



ASOLO JUPITER GTX
100 à 130 €
15,5/20



les choix de 60 millions

Modèle homme et femme

Toutes les chaussures testées ici existent à la fois en modèle homme et en modèle femme.

Poids

En moyenne, elles pèsent 1,10 kg, ce qui reste raisonnable. La paire la plus lourde (Meindl, 1,40 kg) est adaptée à une utilisation sur terrain accidenté.

Solidité de la chaussure

Maltraitées lors de nos tests, les chaussures s'en sont plutôt bien sorties. Tout juste quelques petites faiblesses ont-elles été mises en évidence. En matière de résistance à la flexion de la semelle, le modèle Aigle semble un peu juste. Pour la paire Merrell, un risque de décollement prématuré entre les différentes parties de la chaussure existe. Enfin, les Quechua sont un peu en retrait au test de résistance à la déchirure de la tige – la partie de la chaussure qui recouvre le pied.

Souplesse

Ce critère est mesuré sur un banc d'essai. Certains modèles fléchissent très peu à l'usage (Go Sport,



La respirabilité est évaluée à l'aide d'un pied artificiel humidifié.

Scarpa, Asolo et surtout Meindl). Est-ce mieux ? Tout dépend du type de randonnée envisagée (voir page ci-contre).

Amorti au talon

Sur ce critère important pour le confort de marche sur tous types de terrains, les résultats font le grand écart. Parmi les modèles

- ⊕⊕⊕ Très bon 20 à 17
- ⊕⊕ Bon 16,5 à 13
- ⊕ Acceptable 12,5 à 10
- ⊖ Insuffisant 9,5 à 7
- ⊖⊖ Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	MILLET Switch GTX	ASOLO Jupiter GTX	LOWA Renegade GTX Mid	TECNICA Vortex GTX
Prix indicatif	170 €	100 à 130 €	165 €	138 €
Poids par paire (modèle homme, taille 42)	1,10 kg	1,10 kg	1,20 kg	1,20 kg
Mesures en laboratoire (50 %)				
Solidité de la chaussure	⊕⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕
Souplesse de la chaussure ⁽³⁾	Souple	Rigidité moyenne	Souple	Souple
Amorti au niveau du talon	⊕⊕⊕	⊖	⊕	⊖
Absorption/désorption de la sueur ⁽⁴⁾	⊕⊕	⊕	⊕⊕	⊕⊕
Respirabilité de la chaussure	⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕
Imperméabilité à l'eau	⊕⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕⊕
Tests utilisateurs (50 %)				
Perception du confort	⊕⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕
Perception de l'amorti	⊕⊕	⊕	⊕⊕	⊕
Perception de l'hygiène	⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕
Maintien et protection	⊕⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕
Adhérence sur terrains humides	⊕⊕	⊕⊕	⊕	⊕⊕
Appréciation globale (100 %)	17/20	15,5/20	15,5/20	15/20

(1) Belledonne pour le modèle femme, Aravis pour le modèle homme. (2) 45 € pour le modèle femme, 55 € pour le modèle homme. (3) À titre informatif, non pris en compte

moins bien notés figurent les marques Tecnica, Meindl mais aussi Asolo, dont l'amorti, déjà moyen à l'état neuf, se dégrade sensiblement lorsque la chaussure vieillit. Ce défaut peut être minoré en remplaçant la semelle interne par une semelle qui absorbe les chocs.

Absorption/désorption sueur

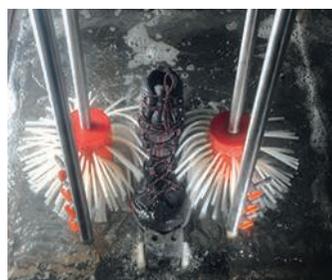
Une bonne absorption de la sueur par la semelle interne, appelée « première de propreté », évite au pied de « baigner dans son jus », ce qui ne manquera pas de générer odeurs désagréables, échauffements et ampoules. La désorption est la capacité de cette semelle, une fois l'utilisateur déchaussé, à évacuer la sueur emmagasinée.

Respirabilité et imperméabilité

En matière d'évacuation de la vapeur d'eau vers l'extérieur de la chaussure, les performances

Pour randonneurs ambitieux

Pour leur prix raisonnable



L'imperméabilité est testée à l'aide de rouleaux gorgés d'eau.

varient du très bon (Asolo, Lowa, Merrell) au très mauvais (Go Sport, Quechua) : une mauvaise respirabilité entraîne une sudation excessive, donc un confort dégradé à l'usage. En revanche, aucun souci à déplorer pour l'imperméabilité. Même en cas de fortes intempéries, les pieds resteront bien au sec.

Tests utilisateurs

Les évaluations issues de la perception de nos randonneurs confirment certaines mesures réalisées en laboratoire. Ainsi,

avec Quechua, une partie des utilisateurs soulève un problème de transpiration ; il s'explique sans doute par la faible respirabilité qui a été constatée sur le banc d'essai. À l'usage, certains modèles (Aigle, Salomon) ont provoqué des petits bobos (ampoules, échauffements, etc.).

Contacts

- ⊕ **AIGLE FRANCE** : 05 49 02 38 00
- ⊕ **ASOLO (RICOCHET)** : 04 56 38 28 29
- ⊕ **DECATHLON** : 0969 32 33 22
- ⊕ **GO SPORT** : 04 76 28 20 20
- ⊕ **LOWA (SPORTPULSION)** : 04 50 46 50 50
- ⊕ **MEINDL (LOISIRALP)** : 04 50 71 71 38
- ⊕ **MERRELL** : 01 56 03 60 00
- ⊕ **MILLET** : 04 50 69 59 59
- ⊕ **SALOMON** : 0800 90 44 03
- ⊕ **SCARPA** : 04 50 93 92 71
- ⊕ **TECNICA FRANCE** : 04 50 64 10 00

0 969 : appel non surtaxé

Pour
randonner
à l'occasion

SALOMON Comet 3D GTX	MEINDL Softline Ultra GTX	SCARPA Kailash GTX	MERREL Moab Mid Gore-Tex	GO SPORT Aravis 2500 WP Belledonne 2500 WP ⁽¹⁾	QUECHUA (Decathlon) Forclaz 500	AIGLE Bellegrave High GTX
170 €	190 €	150 €	120 €	70 €	45 à 55 € ⁽²⁾	115 €
1,20 kg	1,40 kg	1,30 kg	0,90 kg	1,30 kg	1,10 kg	1 kg
+++	++	++	++	+++	++	++
Souple	Très rigide	Rigide	Très très souple	Rigidité moyenne	Souple	Très souple
+	-	++	+++	+	++	++
+++	-	-	--	--	++	-- ⁽⁵⁾
-	++	-	+++	--	--	+
+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
++	++	++	+	++	+	+
++	++	++	++	++	++	+
+	+	++	+	++	++	+
+	++	+	+	++	+	+
+++	++	++	+	++	++	++
+	++	+	+	++	+	++
14,5/20	14,5/20	14,5/20	14/20	14/20	13/20	12,5/20

dans la notation. (4) Par la semelle interne, appelée « première de propreté ». (5) Le fabricant nous informe du remplacement de la semelle interne par une semelle de type Ortholite.

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT D'ACHETER

1 LE MAINTIEN

Chaussures montantes ou chaussures basses ? Votre choix dépendra du type de randonnée que vous envisagez. Si vous pensez fréquenter des chemins un tant soit peu escarpés ou rocaillieux, les modèles montants (dits "à tige haute") s'imposent, car ces chaussures offrent un bon maintien de la cheville. Celui-ci est d'autant plus nécessaire si vous ne randonnez pas régulièrement. Seuls les randonneurs expérimentés, qui souhaitent adopter une allure rapide sans trop contrarier le déroulé du pied, conservent des chaussures à tige basse sur ce genre de terrain.

Méfiez-vous des appellations concernant la hauteur de la chaussure (*mid* pour moyenne, *high* pour haute), car elles ne sont pas harmonisées : une chaussure *mid* d'une marque peut être aussi haute qu'un modèle *high* d'une marque concurrente.

2 LA SOUPLESSE

Là encore, de votre utilisation dépendra votre choix. Évitez les chaussures à semelles trop souples si vous pensez randonner sur des terrains accidentés. « Avec une semelle très souple sur un chemin caillouteux, on sent les pierres et le pied se fatigue plus rapidement », décrypte Laurent Cachalou, ancien directeur technique

dans une grande marque de sport et qui tient aujourd'hui le blog enviedemarcher.com. À l'inverse, une chaussure trop rigide peut nuire au confort de marche.

3 LE CONFORT

La forme de l'intérieur des chaussures – le "chaussant" dans le jargon – est très variable d'une marque à l'autre. Un essai minutieux (voir encadré page 32) est donc capital pour choisir sa pointure et son modèle. Ne vous fiez pas forcément à l'avis de vos proches : leurs pieds ne sont pas les vôtres ! « Des marques comme Asolo et Salomon ont un chaussant bien proche du pied. Moi, cela me

convient, car j'ai le pied fin. D'autres préfèrent des marques comme Lowa ou Meindl, qui offrent plus d'espace », détaille Laurent Cachalou. Le confort est une notion assez personnelle.

4 L'ENTRETIEN

Pas la peine d'acheter quantité de produits d'entretien en même temps que vos chaussures neuves. « Après utilisation, un nettoyage dans une petite bassine d'eau et un brossage suffisent le plus souvent », indique Simone Avesani, chez Millet. Évitez à tout prix certains produits comme les graisses, qui nuisent à la respirabilité : « Elles peuvent boucher les pores de la membrane Gore-Tex. »

L'essayage, c'est tout un art !

Rater son essayage est assez facile. Pour éviter de choisir la mauvaise paire, quelques règles s'imposent.

⊕ Faites les essayages en fin de journée (quand les pieds sont dilatés), avec les chaussettes que vous utiliserez. Essayez les deux chaussures : on a toujours un pied plus fort que l'autre.

⊕ Marchez longuement en magasin, en utilisant si possible les "obstacles" à disposition : à défaut de petits plans inclinés, présents dans les bons magasins de chaussures de randonnée, montez et descendez les escaliers. Si le pied bute à l'avant, prenez plus grand.

⊕ Pour des chaussures de randonnée, certains préconisent de choisir une demi-pointure ou une pointure de plus que sa pointure habituelle. En réalité, tout dépend des marques. « Chez nous, ce n'est pas nécessaire », indique-t-on chez Millet. La certitude est qu'il faut éviter d'être trop serré : « Lors de l'essayage, avant de serrer les lacets, placez vos orteils en butée à l'avant de la chaussure, et vérifiez que vous pouvez glisser un doigt à l'arrière entre votre talon et l'arrière de la chaussure », conseille Laurent Cachalou, blogueur (voir son site envie-demarcher.com).

Pour randonneurs ambitieux

MILLET | SWITCH GTX | 170 € | 17/20

Notre avis

Cette paire un peu chère représente un bon investissement. Solide, elle pourra vous accompagner longtemps. Presque irréprochable, elle permet de randonner confortablement et en toute sécurité.



⊕ **Les plus** : les performances lors des essais en laboratoire montrent la bonne qualité globale de ce produit. C'est l'un des deux meilleurs de l'essai en termes de qualité de construction (solidité). Il offre un très bon amorti et un bon niveau d'hygiène quant à la première de pied et à l'aération de la chaussure. Ces chaussures ont aussi été très appréciées par nos jurés pour leur légèreté, leur accroche et leur souplesse. Un bon sentiment de sécurité.

⊖ **Les moins** : les utilisateurs ont tout de même révélé un petit défaut ; ses lacets en nylon se détachent facilement. Mieux vaudra les changer.

Pour leur prix raisonnable

ASOLO | JUPITER GTX | 100 À 130 € | 15,5/20

Notre avis

Pour un prix plus raisonnable que les Millet, ces chaussures restent de qualité. Elles sont solides et jugées très confortables par notre jury d'utilisateurs, malgré un amorti un peu faible.



⊕ **Les plus** : ce modèle a été particulièrement apprécié par nos jurés, qui n'ont pas été gênés par le manque d'amorti au talon. Ils ont relevé un sentiment de confort et de sécurité dans ces chaussures aux semelles assez rigides. La respirabilité est très bonne.

⊖ **Les moins** : les performances en matière d'amorti au talon subissent une dégradation un peu trop marquée lorsque la chaussure vieillit, d'où un inconfort prévisible, avec des chocs plus ressentis. La capacité de la semelle interne à absorber et à évacuer la sueur est juste acceptable : sortez-la de la chaussure entre deux marches pour bien la laisser sécher !

Pour randonner à l'occasion

QUECHUA (DECATHLON) | FORCLAZ 500 | 45 À 55 € | 13/20

Notre avis

Bien qu'arrivé en avant-dernière place de notre essai, ce modèle conserve des performances acceptables. Son tout petit prix en fait un bon choix pour une utilisation pas trop intensive.



⊕ **Les plus** : l'amorti au talon est bon, autant à l'état neuf qu'après vieillissement. Les utilisateurs ont été satisfaits de la sensation de maintien de la chaussure, et de son confort.

⊖ **Les moins** : la tige (la partie de la chaussure qui recouvre le pied) est un peu fragile face aux risques de déchirure. L'autre gros point faible est la très faible perméabilité à la vapeur d'eau de la chaussure, qui se traduira par une tendance à la transpiration et la surchauffe des pieds que les testeurs ont signalée. Sur sols humides, l'adhérence est moyenne.

Et aussi...

LOWA | RENEGADE GTX MID | 165 € | 15,5/20

À l'état neuf, l'amorti est moyen. Mais, paradoxalement, celui-ci s'améliore avec le temps. Les autres paramètres sont satisfaisants. Modèle très apprécié des testeurs pour son confort. Un bon sentiment d'aération de la chaussure et de protection des pieds.

TECNICA | VORTEX GTX | 138 € | 15/20

Résultats tout à fait satisfaisants, à l'exception de l'amorti au talon, faible à l'état neuf et qui se détériore après usage. Nos jurés ont apprécié le bon maintien du pied dans la chaussure ainsi que le confort malgré un serrage élevé nécessaire.

SALOMON | COMET 3D GTX | 170 € | 14,5/20

Les principaux points faibles de cette paire sont son amorti assez en retrait, et sa médiocre respirabilité qui peuvent se traduire par un confort moindre. Les autres résultats sont tout à fait satisfaisants. Ce modèle se distingue notamment par la très bonne résistance de sa tige et de sa semelle aux tests de solidité.

MEINDL | SOFTLINE ULTRA GTX | 190 € | 14,5/20

Chaussure rigide adaptée à des randonnées en montagne. Les jurés sont toutefois partagés sur sa semelle qui isole bien des reliefs du sol mais dont l'amorti est moyen. De même, la semelle interne a une capacité d'absorption de la sueur décevante.

SCARPA | KAILASH GTX | 150 € | 14,5/20

Chaussure un peu trop rigide pour les terrains plats, plutôt adaptée à la randonnée en montagne. Résultats satisfaisants, à l'exception de faiblesses sur des éléments de confort hygiénique (respirabilité et absorption de la sueur).

MERREL | MOAB MID GORE-TEX | 120 € | 14/20

Chaussure très légère et très souple, à utiliser lors de randonnées faciles et sur terrains peu accidentés : les testeurs ont regretté le ressenti du relief sous les pieds. La semelle interne offre un confort insuffisant, changez-la. L'amorti de ce modèle est très bon, de même que la respirabilité.

GO SPORT | ARAVIS / BELLEDONNE2500 WP | 70 € | 14/20

Ce modèle présente principalement des faiblesses sur des éléments de confort hygiénique (respirabilité et absorption de la sueur) qui, couplés, pourraient entraîner des désagréments à l'usage (chaleur, mauvaises odeurs...). À noter la très bonne résistance de la tige.

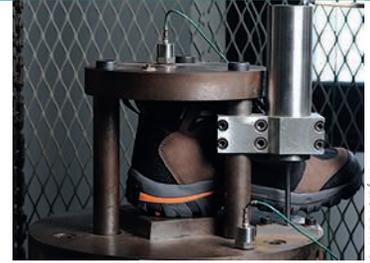
AIGLE | BELLEGRAVE HIGH GTX | 115 € | 12,5/20

Chaussure très souple, à utiliser sur terrains peu accidentés et faciles. Ses faiblesses sont la faible absorption de la sueur par la semelle interne, et la résistance à la flexion de la semelle : à la longue, des entailles pourront se propager. Les jurés ont relevé quelques petits désagréments : surchauffe, douleurs de serrage.

COMMENT NOUS AVONS PROCÉDÉ

➔ Mesures en laboratoire

Une batterie de tests sert à évaluer la solidité des matériaux constituant la chaussure. L'un d'eux concerne la résistance à la flexion. Après avoir fait une petite entaille dans la semelle avec un poinçon, 30 000 flexions de la chaussure sont réalisées, à raison de 150 par minute, sur un banc de test. En fin d'essai, on vérifie dans quelle mesure l'entaille s'est propagée ou non. D'autres tests permettent d'évaluer les performances en termes biomécaniques. Ainsi, la capacité d'amorti est mesurée sur une table à chocs qui simule l'impact du talon lors d'une marche. Réalisée d'abord à neuf, la mesure est renouvelée sur les chaussures vieillies après leur avoir fait subir des compressions répétées.



S. AUDRAS/REA/60th

La table à chocs permet de mesurer l'atténuation apportée par la chaussure lorsqu'elle reçoit un choc au talon.

➔ Tests utilisateurs

Chaque modèle a été testé par quatre randonneurs, deux hommes et deux femmes. Il devait être utilisé sans ajout ni remplacement de semelle à l'intérieur de la chaussure. Chaque testeur a parcouru une distance minimale de 50 km, mêlant des terrains durs (route bitumée) et des terrains accidentés (chemins escarpés, bois, champs...). Avant de répondre à un questionnaire d'évaluation d'une vingtaine de questions.



P. ROYER/AGEFOTO/STOPO

Les testeurs ont parcouru au moins 50 km avant de livrer leurs impressions.

Nos conclusions

➔ Globalement, les chaussures de randonnée que nous avons testées sont de bonne qualité. Aucun modèle ne présente de défaut critique. La solidité, notamment, est au rendez-vous.

➔ Si les performances en matière d'imperméabilité sont bonnes, ce n'est pas toujours le cas de la capacité à évacuer la vapeur d'eau vers l'extérieur de la chaussure

(respirabilité). Autre point faible répandu : la capacité insuffisante de la semelle interne à absorber la sueur.

➔ Les deux modèles de marques de distributeurs (Go Sport et Decathlon) se retrouvent en bas de classement, mais ils conservent néanmoins des performances correctes, pour un prix jusqu'à quatre fois inférieur aux modèles de grandes marques.

➔ 8 MACHINES À COUDRE

Un bon point pour les machines

centre d'essais
60 millions de consommateurs

Si vous ne voulez pas dépenser trop, les machines à coudre mécaniques vous permettront de découvrir les joies de la couture. Nous en avons testé huit, de 95 à 310 €, qui s'en sortent plutôt bien.

FLORENT POMMIER. CHARLES BABIN, INGÉNIEUR.

Ces amateurs-là se laissent gentiment embobiner, ils tirent des fils et découvrent tout un monde de possibilités : coussins, vêtements, sacs... Des passions naissent et le plaisir est une des motivations de la couture maison, comme l'assurent les amatrices que nous avons interrogées (*lire encadré p. 38*). Y a-t-il un retour au faire soi-même, tendance tant vantée par les marques de machines à coudre ?

Dans la tendance "loisirs créatifs"

« Il y a beaucoup de salons de loisirs créatifs en France, une foule de plus en plus importante s'y presse, assure la direction de Exact, importateur et distributeur exclusif en France des machines Janome. Et puis il y a les blogs, les forums sur Internet, les cours et les ateliers de couture... » La société Elna enchérit : « Le marché s'oriente vers le loisir créatif, de plus en plus de jeunes hommes ou femmes se remettent à la couture. »

Le retour du faire soi-même est difficilement quantifiable. Il n'y a pas de forte croissance, mais le secteur ne pleure pas : 221 000 machines ont été vendues en 2011 par les réseaux d'importa-

teurs revendeurs (Singer, Toyota, Janome, Brother, Elna, etc.) et la grande distribution spécialisée (Darty, Boulanger, etc.), selon le Sitémac, chambre syndicale nationale des importateurs, exportateurs et transformateurs de machines à coudre. C'est plus qu'en 2008 (205 000).

À cela il faut ajouter les modèles produits pour la grande distribution généraliste (Auchan, Carrefour, Leclerc, Lidl, etc.) : 80 000 à 100 000 par an, selon des estimations non vérifiables puisqu'aucun organisme ne centralise les chiffres. Si les importateurs-revendeurs sont très présents dans les salons et les ateliers en tous genres, c'est aussi parce

qu'il est important pour eux de "vendre" de l'accompagnement aux nouvelles personnes se mettant aux loisirs créatifs.

Les modèles mécaniques dominent

Il y a quatre types de machines : mécaniques, électroniques, brodeuses et surjeteuses. Si les électroniques ne représentent que 15 % des machines vendues, elles voient leurs ventes progresser de façon sensible. « Elles sont plus pratiques pour les débutant(e)s », assure l'importateur des machines Janome. « C'est plus souple à l'usage sur certains tissus, nous dit Annabel, une de ces amatrices qui se sont

mises à l'électronique. *Les réglages se font tout seuls. Je n'ai plus de souci de bourrage de fil sous prétexte que je ne choisis pas la bonne tension du fil.* » Encore faut-il pouvoir s'en offrir une. Une machine électronique coûte tout de même 450 à 500 € en moyenne. Plus spécialisées, les brodeuses et les surjeteuses sont encore plus chères. Les stars des rayons restent les mécaniques – près des trois quarts des ventes, selon le Sitémac. Elles sont à la portée de toutes les bourses, avec un prix moyen de 200 €. Et aussi de toutes les couturières, y compris débutant(e)s. Ce sont donc ces modèles que nous avons testés.

les choix de 60 millions de consommateurs

JANOME MILADY 41
240 €
13,5/20



SINGER PRELUDE
150 €
12,5/20



CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT D'ACHETER

1 L'ENCOMBREMENT ET LE POIDS

Votre plan de travail n'est pas extensible, votre étagère n'est pas très solide, vous n'avez pas suffisamment de place pour laisser la machine à coudre au même endroit... Voilà trois bonnes raisons pour comparer d'emblée



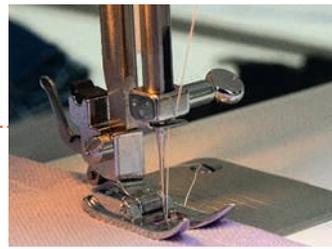
Le remplissage de la cannette, c'est parfois le casse-tête.

les dimensions et le poids des machines. Attention, la légèreté est un critère

ambivalent, car la machine doit également être stable et ne pas trop vibrer. Dans notre essai, la Toyota, encombrante mais légère avec ses 4,8 kg, vibre trop.

2 LE BRUIT

C'est le deuxième critère essentiel : votre confort en dépend, surtout en cas d'utilisation prolongée et fréquente. Or, notre essai confirme que ces machines sont toutes trop bruyantes. L'un des modèles testés atteint même 85 décibels. Il concurrence de ce fait le puissant vrombissement d'une tondeuse thermique !



Il existe pratiquement un pied de biche par travail à réaliser.

3 LA COMMODITÉ D'EMPLOI

Une machine rapide et techniquement performante, c'est bien... si elle ne demande pas plusieurs minutes de préparation pour amorcer les deux circuits de fil (en haut et en bas), changer l'aiguille ou le pied de biche, ou encore remplacer la cannette. Il est difficile d'en juger avant l'achat ; fiez-vous à notre essai

et parlez-en à votre entourage et dans les forums sur Internet.

4 LES PROGRAMMES

N'accordez pas trop d'importance au nombre de points proposés car même des couturiers(ères) confirmé(e)s n'utilisent pas toutes les possibilités des machines. Les quelques points usuels suffisent. Certains modèles permettent un ajustement manuel de la largeur et de la longueur des points pré-réglés, mais il faut déjà être connaisseur. Pour les boutonsnières, regardez si la machine les fait d'une seule traite ou en plusieurs fois – ce qui nécessite de modifier des paramètres.



LE PLAISIR DE RÉALISER SOI-MÊME

Quel plaisir d'imaginer puis de réaliser – avec un peu de dextérité – ce que portera son enfant !

- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

Performante et pas trop bruyante

Correcte pour un prix abordable



	HUSQVARNA Emerald 116	JANOME Milady 41	BROTHER XQ.2700	SINGER Prelude	CARREFOUR HOME HSEW8660-11
CARACTÉRISTIQUES					
Prix indicatif	310 €	240 €	200 €	150 €	100 €
Poids	6,7 kg	6,1 kg	5,6 kg	4,8 kg	5,6 kg
Encombrement (L x P x H en cm)	43 x 21 x 31	41 x 15 x 29	39 x 15 x 31	38 x 19 x 30	38 x 16 x 30
Nombre de points réalisables	17	17	27	13	34
Nombre d'étapes point de boutonnrière	1	1	1	4	4
Nombre de pieds de biche fournis	12	4	6	5	5
Nombre de cannettes fournies	15	3	3	3	3
RÉSULTATS					
Performances de couture (50 %)					
Points usuels sur étoffes épaisses	+++	++	+++	++	+++
Points usuels sur étoffes fines	++	++	++	+	+
Boutonnrières sur étoffes fines	++	+	-	++	++
Boutonnrières sur étoffes épaisses	++	++	++	++	+
Fermeture à glissière	++	++	+++	+++	+
Essais techniques (15 %)					
Déviations de la ligne de couture	+++	++	++	++	++
Vitesse maxi de couture	+++	++	+++	+++	++
Longueur/largeur de point	++	+++	++	+	++
Épaisseur maxi de couture	++	+	+++	+	-
Commodité d'emploi (30 %)					
Notice d'utilisation	++	++	-	+	++
Installation du fil	++	+++	+	+	-
Facilité de réalisation des points	++	++	+	++	+
Changement d'aiguille et de pied de biche	++	+++	++	++	+++
Confort lié aux vibrations de l'appareil	+++	++	+++	++	++
Rangement, entretien et nettoyage	+++	++	+	-	+
Bruit (5 %)					
Mesure du bruit	---	-	---	---	---
Appréciation globale (100 %)	14/20	13,5/20	13,5/20	12,5/20	12,5/20

(*) Essai non réalisé, aucun pied de biche pour fermeture à glissière n'étant fourni avec la machine.

Poids et encombrement

Les machines pèsent entre 4,8 kg et 6,7 kg. Certaines sont compactes (Lazer de Auchan), d'autres plus encombrantes (Toyota, Husqvarna).

Points réalisables et outils fournis

Les machines peuvent réaliser les points de base (droit, zigzag, zigzag piqué, ourlet invisible, surjet ou overlock), à l'exception de la Singer et de la Lazer qui ne proposent pas le surjet ou l'overlock.

Le nombre de points réalisables au total varie d'une dizaine (Lazer, Singer, Toyota) – sans la possibilité d'ajuster manuellement leur longueur et leur largeur –, à une trentaine (Brother, Carrefour Home) – avec ajustement manuel.

Points usuels

Sur les étoffes épaisses, trois machines obtiennent de très bons résultats (Husqvarna, Carrefour Home, Brother). La Janome a des difficultés lors de la réalisation des points ourlet invisibles

sur le jean, la Elna sur le velours. Le point zigzag sur la laine de la Singer est jugé lâche. Les machines sont globalement un peu moins bonnes sur les étoffes fines, particulièrement sur la viscose/élasthane, dure à travailler. Husqvarna et Elna font exception avec de bons résultats sur cette matière.

Boutonnrières

Les résultats sont contrastés selon la machine utilisée, surtout sur étoffes fines : Elna,

Carrefour et Husqvarna présentent de très bons résultats sur tricot de laine, mais ils sont moins probants sur un tricot de coton. Les boutonnrières obtenues sur un tricot de laine avec la Brother sont trop resserrées. Sur les étoffes épaisses, cinq machines sont jugées bonnes (Husqvarna, Janome, Brother, Singer et Elna). Sur toutes les étoffes, l'aspect obtenu avec la Lazer est vraiment peu esthétique (le point est trop espacé sur la longueur).



ELNA
1000 Sew Green



TOYOTA
ECO15CG



LAZER (AUCHAN)
818866/DF612

ELNA 1000 Sew Green	TOYOTA ECO15CG	LAZER (AUCHAN) 818866/DF612
200 €	130 €	95 €
5,8 kg	4,8 kg	4,8 kg
39 x 15 x 30	41 x 20 x 30	34 x 15 x 26
15	12	11
4	4	4
3	4	2
2	2	2
++	++	++
++	+	+
++	+	--
++	+	--
—*	++	—*
+++	++	++
+	+++	++
++	+	+
+	++	+
++	--	+
+	--	+
+++	+	++
+++	+	++
++	--	++
++	--	+++
--	--	--
85 dB	66 dB	75 dB
12/20	11/20	9,5/20

Fermetures à glissière

Le travail sur le tricot de coton s'est avéré le moins facile à réaliser. La plupart des modèles sont bons, sauf Carrefour Home à cause d'une irrégularité des points et d'un problème de serrage sur tricot de laine et jean.

Essais techniques

Les modèles testés n'ont pas rencontré de difficulté pour garder une ligne de couture droite. Ils permettent de coudre entre 3,5 cm (Elna) et 5,5 cm (Brother, Toyota)

de tissu par seconde. Trois machines n'ont pas de molette pour ajuster la longueur et la largeur des points (Lazer, Toyota, Singer) ; à l'inverse, Elna permet de nombreux réglages. Quant à l'épaisseur maximale de couture, Brother se place en tête avec 15 mm sur jean.

Notice d'utilisation

Les notices des modèles Janome, Husqvarna et Carrefour Home sont détaillées et claires. Celle de Brother est jugée peu

COMMENT NOUS AVONS PROCÉDÉ

Points et étoffes

Une couturière professionnelle a réalisé des points usuels (droit, zigzag et ourlet invisible) sur des étoffes épaisses et des étoffes fines puis évalué la qualité du travail de chaque machine. Des boutonsnières et des fermetures à glissière ont également été réalisées : sur un tricot 100 % coton, un tricot 100 % laine, un velours et un jean. Par ailleurs, le laboratoire



Test du point de boutonnière sur un tricot 100 % laine.



Pose d'une fermeture à glissière sur une étoffe épaisse.

a mesuré la vitesse maximale de couture, les longueurs et les largeurs maximales du point droit et du zigzag, l'épaisseur maximale de tissu pouvant être cousue. Notre couturière a aussi évalué la facilité à maintenir une ligne de couture droite.

Utilisation de la machine

Quatre personnes ont jugé douze critères, parmi lesquels le contenu de la notice d'emploi, la facilité d'embobinage du fil sur la cannette, l'acheminement du fil à l'aiguille et l'enclenchement de la cannette dans son boîtier. Mais aussi la facilité de choix des points, le changement de l'aiguille et du pied de biche, ainsi que l'entretien, le nettoyage et le rangement de l'appareil.

compréhensible. Quant à celle de Toyota, elle est sur cédérom, accompagnée d'un simple guide d'installation rapide papier.

Installation du fil, entretien et rangement

L'installation du fil et de la cannette est jugée commode sur Elna et Janome, mais peu pratique sur Carrefour Home. Changer les aiguilles et les pieds de biche s'avère simple sur tous les appareils, un peu moins pratique sur la Toyota. Au final, seules trois machines cumulent les bonnes notes en commodité d'emploi (Husqvarna, Janome et Elna). Quant au nettoyage et à l'entretien, deux machines sont plébiscitées (Husqvarna, Lazer).

Bruit

Aucune des machines testées ne descend en dessous de 65 décibels (dB). La plupart dépassent les 70 dB, jusqu'à 85 dB chez Elna, ce qui peut entraîner un risque pour l'acuité auditive en cas d'utilisation prolongée.

Contacts

- **BROTHER** : 01 49 90 61 09
- **CARREFOUR HOME** : 3235 (0,15 €/minute à partir d'un fixe)
- **ELNA** : m.crepeau@elna.com
- **HUSQVARNA** : husqvarna_france@husqvarnaviking.com
- **JANOME** : 01 47 63 16 54
- **LAZER (AUCHAN)** : 03 59 30 59 30
- **SINGER FRANCE** : 01 41 91 65 65
- **TOYOTA (AISIN FRANCE)** : 01 34 30 25 00

Performante et pas trop bruyante

JANOME | MILADY 41 | 240 € | 13,5/20

Notre avis

Avec ses 69 décibels, cette machine figure parmi les moins bruyantes. Elle est aussi moins chère que la numéro 1 de notre essai. Elle présente de bonnes performances globales, malgré un bémol sur la qualité de la boutonnière sur étoffes fines.



+ **Les plus :** cette machine permet de réaliser de bons points usuels sur étoffes fines et un bon travail de confection de fermetures à glissière. Il est possible de régler la largeur et la longueur de différents points. Sa notice est claire et détaillée. Changer les aiguilles et les pieds de biche s'avère simple. Elle propose même une assistance d'enfilage de l'aiguille.

- **Les moins :** même si les résultats sont globalement bons sur étoffes épaisses, quelques difficultés ont été observées lors de la réalisation des points ourlet invisibles sur jean. Sur viscose-élasthanne, cette machine tend au roulottage avec le point zigzag.

Correcte pour un prix abordable

SINGER | PRELUDE | 150 € | 12,5/20

Notre avis

Voici un modèle basique à un prix correct. Ses performances de couture sont globalement bonnes. Malgré son poids plutôt léger, elle est stable. Elle fait partie des machines rapides à l'exécution. Dommage, cependant, qu'elle soit bruyante.



+ **Les plus :** les boutonnières sur étoffes épaisses et fines sont de qualité. Les réalisations des fermetures à glissière sont excellentes. Le bouton marche arrière est ergonomique, le boîtier de rangement très pratique. La taille de ce modèle est idéale pour le rangement.

- **Les moins :** la confection des points usuels sur étoffes fines aboutit à des résultats contrastés. Le point zigzag sur laine est un peu lâche, la régularité et le serrage des points droit et ourlet invisible sur viscose-élasthanne posent problème. Pour réaliser une boutonnière, il faut passer par quatre étapes. Ce modèle pêche par son bruit et le manque d'information sur l'entretien et le nettoyage dans sa notice.

« On se prend à aimer dessiner des vêtements »

🕒 Betty, Annabel, Annette, Émilie... ce sont toutes des femmes mais, jurent-elles, des hommes autour d'elles se sont mis à la couture ou, plus modestement, leur entourage est ravi de les trouver pour recoudre une fermeture éclair, retoucher une veste, faire un ourlet de pantalon ou créer des vêtements pour nourrisson. Elles sont autodidactes ou ont appris avec leur

mère, elles ont suivi une formation, pris des cours ou se perfectionnent en consultant les forums sur Internet ou en achetant des patrons fournis dans des magazines, des boutiques spécialisées...

🕒 Coudre est une manière de faire des économies, mais c'est surtout un plaisir. « Quand on sait faire soi-même, on ne paie plus des professionnels, affirme Betty. Et puis on se prend à aimer

dessiner des vêtements et cela devient une passion. On a une grande liberté et des possibilités innombrables ». Grâce à ses vêtements faits maison qui attirent l'œil, Betty a déjà plusieurs fois entamé des discussions avec des inconnu(e)s.

🕒 Émilie, qui a commencé à coudre des petits sacs, des rideaux et des habits de petite taille à la naissance de sa fille, aime cette activité qui cana-

lise son stress et fait travailler ses mains. Aux débutant(e)s, Émilie conseille d'aller au-delà de la notice du produit, « pas toujours pédagogique », et de prendre conseil auprès de « copines, de boutiques et de passionnées sur Internet ». Et la technique finit par rentrer avec le temps. On apprend à tenir correctement le tissu, à le prendre dans le bon sens, à piquer droit... « Il faut être patient », résume Annette.

Et aussi...

HUSQVARNA | EMERALD 116 | 310 € | 14/20

C'est la machine la plus chère de notre essai et globalement la plus performante... et la plus lourde et imposante. La ligne de couture est très facile à maintenir. Les tissus très épais ne lui font pas peur, le coupe-fil est de qualité. De nombreux accessoires sont fournis et la notice est claire et détaillée.

BROTHER | XQ 2700 | 200 € | 13,5/20

Cette machine offre des performances très proches des deux championnes. Deux bémols : les points ourlet invisible sur viscose-élasthane ne sont pas très réguliers et les boutons sur étoffes fines pas impeccables. La notice est peu compréhensible.

CARREFOUR HOME | HSEW0660-11 | 100 € | 12,5/20

À ce prix, les performances sont honorables. Plusieurs problèmes : irrégularité des points droit et ourlet invisible sur viscose/élasthane, et de l'ourlet invisible sur soie ; lâcheté du point zigzag sur viscose/élasthane... La pédale manque de stabilité.

ELNA | 1000 SEW GREEN | 200 € | 12/20

Malgré ses qualités (très bonne commodité d'emploi, bon maintien de la ligne de couture, éclairage de la zone de travail), ce modèle pêche sur le velours et il est très bruyant : il faut mettre des bouchons d'oreille en cas d'utilisation prolongée.

TOYOTA | ECO15CG | 130 € | 11/20

C'est la machine la moins bruyante mais aussi la moins appréciée en termes de commodité d'emploi. Elle est peu confortable à cause de ses vibrations et son point ourlet invisible est de qualité variable.

LAZER (AUCHAN) | 010066/DF612 | 95 € | 9,5/20

Ses bons résultats dans la confection des points usuels sur étoffes épaisses ne rattrapent pas ses défauts : les boutons ne sont pas esthétiques, la cannette est difficile à mettre en place, la pédale manque de stabilité, etc.

Nos conclusions

⊙ Les amateurs de couture trouveront leur compte avec quasiment toutes les machines de notre essai, car leurs performances sont bonnes ou acceptables. Seule la Lazer (Auchan) n'obtient pas la moyenne. La réalisation des points usuels est globalement satis-

faisante, celle des boutons plus inégale.
 ⊙ Pour la commodité d'emploi, Elna, Janome et Husqvarna se distinguent.
 ⊙ Le bruit est l'élément le plus gênant. N'hésitez pas à mettre des bouchons d'oreille si vous travaillez longtemps et régulièrement.

acheter malin

ctaconso

Le premier site d'information conso 100% ados

Pour aider les jeunes
à mieux consommer...



Interactif et ludique www.ctaconso.fr
guide les ados au quotidien

- ✿ 6 rubriques avec des vidéos et des informations courtes
- ✿ Toute l'info pour devenir un jeune consommateur malin et responsable
- ✿ Un forum d'échanges de bons plans
- ✿ Retrouvez tous les sujets, quiz, jeux et actualités sur le site

Et pour les pros
une mine d'outils
pédagogiques



CONCOURS
Jeunes
Testeurs

dossier

➔ GARÇON, ENCORE UN VERRE DE SUCRE ! p. 42

➔ LES PETITS SECRETS DES COLAS DÉVOILÉS p. 48



Boissons sucrées

Ce que vous buvez vraiment

Colas, boissons à l'orange ou à base de thé : «60» a analysé plus de cinquante boissons rafraîchissantes. Et révèle leur composition et ses zones d'ombre.

P. CHAIROPOULOS, AVEC T. LAURENCEAU. C. WALLAERT, INGÉNIEUR.

C'est l'été, le mercure grimpe et la consommation de "boissons rafraîchissantes" s'envole. Au total, plus de 4 milliards de litres de *soft drinks* ont été vendus l'an passé. Les colas se taillent la part du lion, avec plus de la moitié des ventes, devant les boissons aux fruits. Mais que contiennent exactement ces boissons si séduisantes ? C'est là que le bât blesse. Comme le montrent nos analyses, un litre de cola peut contenir jusqu'à 115 g de sucre, soit l'équivalent d'une vingtaine de morceaux.

Un apport calorique qui passe inaperçu

Si le sucre en soi n'est pas nocif, son excès favorise la prise de poids et l'obésité. Encore faudrait-il savoir pourquoi tant de personnes en abusent, et notamment dans les boissons. Loin d'être farfelue, l'idée d'une véritable addiction fait son chemin dans les milieux scientifiques : « On estime que 10 % de la population, en particulier les femmes, seraient "addicts" aux sucres et aux graisses selon les critères de l'addiction aux drogues », révèle Serge Ahmed, responsable de l'équipe "Addiction, compulsion" à l'Institut des maladies neurodégénératives à l'université de Bordeaux 2.

Quoi qu'il en soit, on consomme si facilement ces boissons que leur apport calorique passe inaperçu. Des nutritionnistes les accusent d'ailleurs de favoriser

les troubles du comportement alimentaire : le fait d'ingérer des calories sous forme liquide perturbe les sensations de faim et de satiété.

Un sérieux manque de transparence

Au pays des sodas, on trouve donc des sucres à foison, mais aussi nombre d'ingrédients – édulcorants, additifs, extraits végétaux... – dont on ne sait pas forcément tout de leurs effets. Comme nous avons pu le constater, la transparence n'est pas toujours de mise !

En France, l'objectif avoué de Coca-Cola – qui gère de nombreuses autres marques de boissons rafraîchissantes, Fanta, Sprite, Minute Maid, etc. – est, de la bouche de l'un de ses cadres, « de convertir la consommation d'eau du robinet en boissons commerciales ». Voilà le problème : nous consommerions trop d'eau du robinet !

À nous d'éviter le piège. Pour se désaltérer, on n'a jamais rien inventé de mieux que l'eau. Rappelons-le, les boissons rafraîchissantes ne sont pas particulièrement désaltérantes : c'est leur température froide qui donne une sensation de fraîcheur. Cela n'empêche pas de se faire plaisir de temps en temps avec un jus de fruits ou un soda.

Ce dossier a été rédigé avec les conseils du Dr Laurent Chevallier, médecin consultant en nutrition, qui agit depuis des années pour la transparence et une meilleure information des consommateurs.

Garçon, encore un verre de sucre !

60
millions
de consommateurs
centre
d'essais

Le point commun à toutes ces boissons ? Leur goût sucré. Nombre d'entre elles contiennent plus de 100 grammes de sucre par litre. Mais le remplacer par des édulcorants n'est guère plus convaincant.

Il y a d'abord eu, en 2005, l'interdiction des distributeurs de sucreries dans les écoles. Puis l'encadrement des spots télévisés pour ces produits destinés aux enfants et, depuis le 1^{er} janvier, la taxe sur les boissons sucrées... Bref, le sucre n'a pas la cote. En soi, il n'est pourtant pas mauvais pour la santé. Il est même indispensable à l'organisme et au fonctionnement du cerveau. C'est son excès qui pose problème, et notamment via les boissons sucrées. En 2011, dans un rapport consacré au sur-

pois et à l'obésité de l'enfant et de l'adolescent, la Haute Autorité de santé (HAS) a pointé leur rôle dans la prise de poids.

Une consommation en hausse continue

Or notre consommation ne cesse d'augmenter. Nous buvons un peu plus de 60 litres de boissons plates et gazeuses par an et par personne (hors jus de fruits et sirops). Et cela en dépit des recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS) qui rappellent que

NICOLAS/SUCRÉ-SALÉ - PHOTOS PRODUITS - J. CHISCANO/60*



COLAS CLASSIQUES

	CARREFOUR Cola classic (1) (2)	SUPER U Cola (2)	AUCHAN Planet cola (1)	CORA Cola (1)	COCA-COLA Coca-Cola	CASINO Cola	PEPSI Pepsi
Volume	1,5l	1,5l	1,5l	1,5l	1,5l	1,5l	1,5l
Prix indicatif au litre	0,47 €	0,41 €	0,45 €	0,60 €	0,99 €	0,40 €	0,89 €
Caféine	66 mg/l	74 mg/l	77 mg/l	74 mg/l	91 mg/l	26 mg/l	101 mg/l
Total sucres (4)	115 g/l	111 g/l	109 g/l	108 g/l	108 g/l	106 g/l	103 g/l
Dont saccharose	28 %	32 %	32 %	19 %	37 %	20 %	13 %
Dont glucose	36 %	33 %	33 %	39 %	31 %	39 %	43 %
Dont fructose	35 %	33 %	33 %	40 %	31 %	40 %	43 %
Édulcorants	-	-	-	-	-	-	-

COLAS ALLÉGÉS EN

	LECLERC Jean's Cola	LEADER PRICE Cola à l'édulcorant et au sucre
Volume	1,5l	1,5l
Prix indicatif au litre	0,41 €	0,38 €
Caféine	80 mg/l	23 mg/l
Total sucres (4)	87 g/l	65 g/l
Dont saccharose	52 %	23 %
Dont glucose	23 %	37 %
Dont fructose	23 %	37 %
Édulcorants	Sucralose	Aspartame

(1) Échantillons testés : canettes de 0,33 l pour Carrefour Classic, Coca-Cola light et Pepsi max 0 % ; bouteilles de 0,33 l pour Cora et 0,5 l pour Planet Cola. (2) Le fabricant annonce un changement de recette pour cette référence.

COMMENT NOUS AVONS PROCÉDÉ



La chromatographie permet de séparer et de quantifier les différentes molécules.

➔ Profil des sucres

Le dosage des sucres (fructose, glucose, saccharose, maltose, lactose) a été mené pour les trois catégories de produits, sauf les références sans sucres. Une fois les sucres extraits de la boisson dans un bain à 60 °C, l'échantillon a été filtré, puis injecté en chromatographie ionique afin de quantifier ses sucres par rapport à une solution étalon.

➔ Alcool et caféine

Nous avons dosé l'éthanol, dans les colas uniquement, grâce à la chromatographie en phase gazeuse et détection à ionisation de flamme, et la caféine dans les colas et les thés glacés.

➔ Extraits végétaux et teneur en fruits

Afin d'identifier les extraits végétaux des colas, les échantillons ont été chauffés pour dégager les composés volatils. Une fois extraits avec un solvant, ils ont été identifiés et quantifiés par chromatographie gazeuse couplée à une spectrométrie de masse. Par ailleurs, la teneur en fruits des trois jus de fruits a été mesurée via des molécules spécifiques d'une présence de fruit (acide D-isocitrique, proline...).

« certaines boissons sucrées, comme les sodas, apportent ce qu'on appelle des "calories vides" : beaucoup de calories apportées par le sucre et aucun nutriment intéressant. »

Les scientifiques explorent particulièrement la piste du fructose, jusqu'à présent considéré comme anodin. Il pourrait être en grande

partie responsable de maladies chroniques telles que le diabète, l'obésité, les pathologies cardiovasculaires. C'est ce que suggère notamment un article publié en février dernier dans la revue scientifique *Nature* : trois scientifiques américains tirent la sonnette d'alarme sur les risques sanitaires que présente l'ab-

sorption excessive de sucres ajoutés comme le fructose. Or sa consommation a explosé ces dernières années sous la forme de sirop de glucose-fructose. Largement utilisé aux États-Unis par l'industrie alimentaire, cet ingrédient, généralement issu du maïs, coûte beaucoup moins cher que le sucre blanc (le saccha-

rose). Mais une forte consommation peut perturber l'équilibre des différents acides gras dans le sang et, de là, provoquer toutes sortes d'effets néfastes.

Les colas, les plus chargés en sucres

On a donc fixé à 100 grammes de fructose par jour le seuil au-delà duquel les perturbations métaboliques risquent d'apparaître. « *L'Europe n'a heureusement pas encore cédé à la vague du sirop de glucose-fructose*, souligne le Pr Luc Tappy, directeur du département de physiologie à l'université de Lausanne, en Suisse. *Mais nous ignorons encore beaucoup de choses de ce sucre et notamment chez quels types de personnes il est le plus néfaste.* »

Certes, la majorité des sodas commercialisés en France n'en contiennent pas. Notre Coca-Cola – pour ne prendre que le leader du marché – est sucré au seul saccharose. Mais la recette peut changer selon les pays : le



SUCRES			COLAS AUX ÉDULCORANTS					COLAS CONCENTRÉS	
DIA Cola	LECLERC Jean's Cola stevia	BREIZH COLA Breizh cola stevia	CARREFOUR Cola light (2)	COCA-COLA Coca-Cola Light (1)	COCA-COLA Coca-Cola Zéro	PEPSI Pepsi Max 0 % (1)	U-MAN COLA U-MAN Cola Light	SODASTREAM (Pour gazéifier) Concentré Cola (3)	Concentré Cola sans sucres (3)
1,5 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l	0,5 l	0,75 l
0,51 €	0,47 €	1,20 €	0,63 €	1,03 €	1,09 €	0,98 €	0,93 €	0,48 €	0,31 €
51 mg/l	78 mg/l	< 0,5 mg/l	80 mg/l	118 mg/l	92 mg/l	112 mg/l	82 mg/l	68 mg/l	70 mg/l
61 g/l	53 g/l	35,2 g/l	0 g/l	0 g/l	0 g/l	0 g/l	0 g/l	37,6 g/l	0 g/l
28 %	36 %	51 %	-	-	-	-	-	1 %	-
34 %	30 %	22 %	-	-	-	-	-	50 %	-
34 %	30 %	21 %	-	-	-	-	-	48 %	-
Acésulfame K et sucralose	Stevia (5)	Stevia (5)	Aspartame et acésulfame K	Aspartame et acésulfame K	Aspartame et acésulfame K	Aspartame et acésulfame K	Acésulfame K et sucralose	Cyclamate de sodium et acésulfame K	Cyclamate de sodium, aspartame et acésulfame K

(3) Dilué vingt-quatre fois selon le mode d'emploi. (4) Dans le total des sucres, le lactose et le maltose n'ont pas été détectés. (5) Rébaudioside A, extrait de stevia rebaudiana.



JUS D'ORANGE

TROPICANA
Récoltes Bio
Jus d'orange
sans pulpe

**ALTER ECO
COMMERCE
ÉQUITABLE**
Jus d'orange
fruité et engagé

JOKER
Jus d'orange
sans pulpe

BOISSONS À L'ORANGE

ORANGINA
Orangina
(1)

**LECLERC
MARQUE
REPÈRE**
Jafaden Orange

MINUTE MAID
Orange & Nada

INTERMARCHÉ
Look Fun

TEISSEIRE
Fruit shoot
Orange

OASIS
Orange

	TROPICANA	ALTER ECO COMMERCE ÉQUITABLE	JOKER	ORANGINA	LECLERC MARQUE REPÈRE	MINUTE MAID	INTERMARCHÉ	TEISSEIRE	OASIS
Volume	1 l	0,75 l	1 l	1,5 l	2 l	1 l	1,5 l	0,2 l	2 l
Prix indicatif au litre	3,66 €	3,08 €	1,45 €	0,97 €	0,49 €	1,81 €	0,39 €	2,39 €	0,93 €
Teneur en fruits (%) (5)	100 %	100 %	100 %	12 %	15 %	30 %	10 %	13 %	12 %
Total sucres (6)	109 g/l	100 g/l	90 g/l	108 g/l	105 g/l	104,3 g/l	102 g/l	102 g/l	101 g/l
Dont saccharose (%)	38 %	31 %	42 %	69 %	34 %	81 %	27 %	75 %	59 %
Dont glucose (%)	29 %	32 %	26 %	15 %	39 %	8 %	46 %	12 %	19 %
Dont fructose (%)	31 %	35 %	30 %	15 %	25 %	9 %	25 %	12 %	20 %
Édulcorants	-	-	-	-	-	-	-	-	-

(1) Échantillons testés : canettes de 0,33 l. (2) Changement de recette pour cette référence. (3) Dilué huit fois selon le mode d'emploi. (4) Dilué vingt-quatre fois selon le mode d'emploi. (5) Teneur mesurée pour les jus d'orange et



▶ **Un litre de cola Carrefour apporte l'équivalent de 19 morceaux de sucre.**

sirop de base est le même partout, mais selon un rapport de l'Association slovaque des consommateurs présenté au Parlement européen le 1^{er} février dernier, on ajoute des sucres moins chers dans les pays plus pauvres comme la Bulgarie, la Hongrie, la Roumanie, ou la Slovaquie. Pour l'instant épargnés, nous ingérons pourtant du fructose en buvant du Coca-Cola ou d'autres boissons au saccharose. Car lors de la fabrication et du stockage des produits, une partie du saccharose se scinde en deux, libérant les deux molé-

cules dont il est formé, le glucose... et le fructose. Nous l'avons vérifié en établissant le profil des sucres de nos boissons.

Nous avons analysé 52 références, réparties en trois familles : des colas, des boissons à l'orange plates et gazeuses ainsi que des thés glacés. Dans chaque catégorie figurent des marques nationales, voire régionales pour les colas, des marques de distributeurs et des produits de hard discount.

Les édulcorants sucrant moins cher

Un tiers environ de ces boissons contiennent des édulcorants artificiels ou d'origine naturelle (stévia). La plupart des bouteilles ont une contenance de 1,5 ou 2 litres, sauf les conditionnements particuliers tels que l'Ice thé Arizona (0,5 l) ou les sirops à diluer (0,5 l, 0,6 l et 0,75 l). Nos calculs pour un litre permettent de rendre les

résultats comparables. La moitié des produits sans édulcorants dépassent les 100 g de sucre par litre, soit l'équivalent de 17 morceaux de sucre. Le record de l'essai est détenu par le cola de Carrefour (115 g/l). Rien de neuf, donc, depuis notre précédent essai (avril 2005). Depuis 2006, Coca-Cola s'est engagé à réduire

les teneurs en sucres de ses boissons aux agrumes, pas de son produit phare. La firme préfère le décliner en versions *light* chargées en édulcorants (*voir page 47*). Un petit tiers de nos colas s'affichent *light* ou zéro sucre. Cinq autres ont été classés « *allégés en sucres* », ils contiennent à la fois des sucres

Il y a sucre et sucres

▶ Dans la liste des ingrédients, la mention « *sucres* » signifie que le fabricant a ajouté plusieurs glucides simples à la saveur sucrée. Il peut s'agir de glucose, de lactose, de fructose, de saccharose ou encore de sirop de glucose-fructose. Normalement, les noms des différents sucres ajoutés doivent figurer sur l'étiquette. Leur intérêt pour l'industriel est d'être peu coûteux.

▶ Le mot sucre au singulier désigne classiquement le saccharose, c'est-à-dire le "sucre de table" issu de la betterave ou de la canne à sucre. Il est composé d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose. Lors de la fabrication ou lors du stockage de la boisson sucrée, une part plus ou moins importante du saccharose se transforme en glucose et en fructose.



BOISSONS ALLÉGÉES EN SUCRES				SIROPS ET CONCENTRÉS						
LEADER PRICE	CORA	MONOPRIX	CASINO	DIA	CARREFOUR	FANTA	ORANGINA	TEISSEIRE	SODASTREAM	TEISSEIRE
Orange à l'eau de source	Pulpé Orange	Pulpé Orange	Soda Orange	Pulp' Orange	Soda Orange	Fanta still orange	Orangina light (1) et (2)	Sirop Agrumes (3)	Concentré saveur orange (4)	Sirop Agrumes avec extraits de stevia (3)
2l	1,5l	1,5l	1,5l	1,5l	1,5l	1,5l	1,5l	0,75l	0,5l	0,6l
0,51 €	0,63 €	0,69 €	0,55 €	0,44 €	0,48 €	1,31 €	1,19 €	0,41 €	0,38 €	0,54 €
13 %	12 %	10 %	10 %	12 %	12 %	6 %	12 %	20 %	12,2 %	18 %
100 g/l	98 g/l	97 g/l	90 g/l	73 g/l	62,9 g/l	59,2 g	13,9 g	100,4 g⁽⁷⁾	33,8 g	2,3 g
31 %	69 %	25 %	58 %	51 %	68 %	57 %	21 %	21 %	25 %	5 %
40 %	14 %	36 %	20 %	23 %	14 %	7 %	31 %	34 %	37 %	49 %
27 %	14 %	37 %	20 %	23 %	15 %	32 %	34 %	30 %	37 %	35 %
-	-	-	-	Aspartame et acésulfame K	Glycoside de stéviol	Stevia (8)	Aspartame et acésulfame K	-	Cyclamate de sodium, aspartame et acésulfame K	acésulfame K, stevia (8) et sucralose

mentionnée sur l'étiquetage pour les boissons à l'orange. (6) Dans le total des sucres, le lactose et le maltose n'ont pas été détectés. (7) Dont 15 % de maltose. (8) Rebaudioside A, extrait de stevia rebaudiana.

et des édulcorants. Seules les références à la stevia, Breizh cola et Leclerc Jean's cola, mentionnent clairement la présence d'édulcorant – la stevia a le vent en poupe ! Si les autres boissons restent discrètes sur ce point, c'est surtout parce que leurs édulcorants sont utilisés pour des motifs économiques : ils coûtent bien moins cher que le sucre. Globalement, ces colas allégés restent très sucrés, en particulier Leclerc Jean's cola (87 g/l). Concernant le profil des sucres, la plupart des colas contiennent en parts égales du saccharose, du glucose et du fructose. L'absence de ces deux derniers sucres de la liste des ingrédients signifie qu'ils n'ont pas été ajoutés ; ils proviennent *a priori* de la coupure du saccharose sous l'effet de la chaleur et de l'acidité. Sachez que plus un produit acide comme le cola s'approche de sa date limite d'utilisation optimale (DLUO), plus sa teneur en saccharose diminue au profit du glucose et du fructose.

LES BOISSONS À L'ORANGE

L'orange est le parfum le plus courant dans les boissons aux fruits. Elles contiennent de l'eau, du concentré de fruits, du sucre ajouté et des additifs.

Parmi nos vingt références, les deux tiers représentent des boissons aux fruits plates ou gazeuses, dont quatre sont allégées en sucres. Le dernier tiers regroupe les autres types de produits, à savoir trois sirops et concentrés ainsi que trois jus d'orange (un « pur jus » et deux « jus d'orange à base de concentré »). Nous avons vérifié qu'ils sont bien 100 % fruits. Surprise, on a affaire à des produits pour la plupart aussi sucrés que les colas : plus de sept boissons à l'orange sur les dix « classiques » avoisinent les 100 grammes de sucres au litre. Cela concerne autant les pulpés

(Orangina, Pulpé Orange de Cora et de Monoprix, Orange & Nada, Jafaden orange) que les sodas, type Oasis ou Look Fun. Mais, à la différence des colas, il s'agit à la fois des sucres ajoutés par le fabricant et – dans une moindre proportion – de ceux contenus dans les fruits.

La marge est cependant très variable d'une boisson à l'autre. Avec ses 12 % de « fruits », le soda Carrefour ne regorge pas de sucres naturels. À l'opposé, la « boisson rafraîchissante à

base de jus d'orange » Orange & Nada affiche 30 % de fruits et 81 % de saccharose... sans qu'il soit toutefois possible de distinguer la partie ajoutée de celle issue de l'orange, un fruit riche en saccharose.

Des boissons allégées encore trop sucrées

Du côté des boissons allégées, le résultat est loin d'être spectaculaire. On ne descend pas en dessous de 59 grammes de sucres pour les sodas Carrefour, Pulp' Orange et Fanta still, lequel revendique toutefois « 30 % de sucres en moins grâce à l'édulcorant d'origine naturelle extrait de la plante stevia ».

Plus ennuyeux est de trouver du fructose parmi la liste des ingrédients du Fanta still. Cela signifie

► Un litre d'orangina apporte l'équivalent de 18 morceaux de sucre.





THÉS CLASSIQUES

	ARIZONA Ice thé noir à la pêche	LIPTON Liptonic Ice tea à la pêche	LIPTON Ice tea pêche (1)	OASIS Thé à la pêche	INTERMARCHÉ Look iced tea	CORA Thé glacé pêche	LECLERC MARQUE REPÈRE Fresh tea	CARREFOUR Iced tea peach (2)
Volume	0,5 l	1,5 l	1,5 l	1 l	1,5 l	1 l	2 l	0,33 l
Prix indicatif au litre	4,80 €	1,11 €	0,89 €	1,88 €	0,57 €	0,85 €	0,61 €	0,87 €
Caféine	52 mg/l	61 mg/l	61 mg/l	54 mg/l	48 mg/l	40 mg/l	42 mg/l	40 mg/l
Total sucres (4)	86 g/l	79 g/l	76 g/l	70,2 g/l	70 g/l	66 g/l	64,9 g/l	62 g/l
Dont saccharose (%)	51 %	54 %	58 %	74 %	24 %	83 %	88 %	74 %
Dont glucose (%)	23 %	22 %	20 %	11 %	50 %	7 %	4 %	11 %
Dont fructose (%)	23 %	22 %	20 %	13 %	23 %	7 %	5 %	11 %
Édulcorants	-	-	-	-	-	-	-	-

(1) Échantillon testé : bouteille de 0,5 l. (2) Changement de recette pour cette référence. (3) Dilué vingt-quatre fois selon le mode d'emploi. (4) Dans le total des sucres, le lactose et le maltose n'ont pas été détectés.

qu'il a été ajouté comme agent sucrant... en dépit des réserves émises actuellement sur ce sucre. C'est regrettable. Seule la version *light* d'Orangina passe sous la barre des 14 g/l grâce à des édulcorants comme l'aspartame ; le sucre pourrait en partie provenir de la pulpe, indiquée sur l'étiquette à 12 %. Notons

que le fabricant vient de changer sa formule en supprimant l'aspartame au profit du sucralose, un édulcorant fabriqué à partir du saccharose.

À raison d'une dilution moyenne dans huit volumes d'eau, le sirop Teisseire classique s'aligne sur les autres boissons à l'orange. Encore peut-on jouer

sur la dilution pour abaisser légèrement l'apport en sucres et, de ce fait, en calories.

Un apport de vitamines réel mais à limiter

En dépit de l'image santé largement relayée par les producteurs, il ne faut pas non plus abuser des jus de fruits. Comme le montrent les résultats de nos analyses, ils sont également très sucrés : en buvant un grand verre de Tropicana bio (330 ml), vous ingérez 36 g de sucres, soit quasi autant qu'avec une canette de Coca-cola. Tous ces jus en bouteille sont pourtant « sans sucre ajouté » conformément à la réglementation.

Le Programme national nutrition santé (PNNS) précise que le jus de fruits est certes préférable à d'autres boissons sucrées car il apporte des vitamines, mais qu'il convient d'en consommer avec modération, pas plus d'un demi-verre par jour pour les enfants de 3 à 11 ans.

LES THÉS GL

Boisson désaltérante par excellence, le thé froid séduit tous les consommateurs qui y voient une variante aux sodas gazéifiés.

Leur consommation a le vent en poupe. La famille des thés glacés ne cesse de s'élargir autour du vétéran Lipton Ice tea, leader du marché. Il s'agit en réalité de sodas composés d'eau, d'extraits de thé, de sucres, d'arômes et autres additifs (acidifiant, correcteur d'acidité et antioxydant). Soit dit en passant, les teneurs en thé de nos références se contentent pour la plupart de frôler le seuil de 1 gramme par litre imposé par le code de pratique pour les thés glacés élaboré par le Comité européen du thé ; mauvais élève, l'Oasis en contient deux fois moins. Quant

Quelques définitions

Ⓛ Adoptée le 19 avril, la nouvelle réglementation européenne prévoit d'interdire l'ajout de sucres à tous les jus de fruits commercialisés dans l'Union. C'est déjà le cas en France pour le "pur jus de fruits" obtenu par pression et mis aussitôt en bouteille.

Ⓛ Les jus de fruits à base de concentré sont élaborés à partir de fruits dont on a éliminé au moins 50 % d'eau (pour faciliter le trans-

port) ; le jus est reconstitué avec la même quantité d'eau. On peut lui ajouter jusqu'à 15 g de sucre/l.

Ⓛ Les nectars sont constitués de 25 à 50 % de purée ou de pulpe de fruits, et le reste d'eau et de 20 % de sucres au maximum.

Ⓛ Les boissons à l'orange n'ont pas de norme pour leur teneur en fruits. Elles contiennent donc de l'eau, du gaz carbonique et divers additifs.



		THÉS SANS SUCRES		CONCENTRÉ
AUCHAN	LEADER PRICE	DIA	LIPTON	SODASTREAM
Thé glacé pêche	Thé glacé à la pêche	Thé pêche light	Ice tea pêche light	Concentré saveur thé pêche (3)
1,5 l	2 l	2 l	1,5 l	0,75 l
0,65 €	0,58 €	0,54 €	1,13 €	0,30 €
40 mg/l	39 mg/l	41 mg/l	68 mg/l	< 0,5 mg/l
61,7 g/l	55,7 g/l	0 g/l	0 g/l	33,5 g/l
86 %	88 %	-	-	27 %
5 %	4 %	-	-	37 %
6 %	4 %	-	-	36 %
-	-	Aspartame et acésulfame K	Aspartame et acésulfame K	Cyclamate de sodium et acésulfame K

ACÉS

à Sodastream, sa liste d'ingrédients indique seulement « *saveur thé pêche* », ce qui lui interdit de s'afficher « *thé glacé* ».

Une image supposée légère et rafraîchissante

Parmi nos onze références sucrées, seul Sodastream affiche moins de 50 g de sucres. Mais ce, par le truchement d'édulcorants.

Pour les autres, il ne faut pas compter moins de 55 g de sucres par litre de thé glacé, avec un pic

atteint par Arizona (86 g/l). Sa jolie bouteille au dessin soigné risque de tromper plus d'un amateur de vrai thé. Quant aux deux stars du marché, Lipton et Liptonic Ice tea pêche, elles sont également généreuses en sucres (76 g/l). Attention de ne pas céder à l'image rafraîchissante et supposée légère de cette catégorie de boisson ! De nombreuses marques proposent des bouteilles de deux litres, ce qui incite à accroître encore sa consommation.

Reconnaissons à ces boissons leur moindre apport en fructose – au maximum 23 % des sucres totaux, à l'exception de Sodastream – comparées aux deux autres familles. Et comme elles sont moins acides, cela favorise le maintien du saccharose.



▶ Un litre de Liptonic à la pêche apporte l'équivalent de 13 morceaux de sucre.



N'augmentez pas votre consommation sous prétexte que les boissons sont light.

DES ÉDULCORANTS PAS SI INOFFENSIFS

Les industriels multiplient les boissons allégées ou sans sucre. Elles ne sont pas forcément efficaces, ni dénuées de risques...

Réglementé, le terme *light*, ou "allégé" impose de réduire d'au moins 30 % la teneur en sucres comparée au produit similaire. On peut donc trouver dans ces boissons de petites quantités de sucres, complétées par des édulcorants intenses tels l'acésulfame K (E950), l'aspartame (E951), la stevia, etc. Ils ne sont autorisés qu'à certaines doses, fixées afin de ne pas pouvoir dépasser la dose journalière admissible (DJA), même chez les gros consommateurs. De plus, les édulcorants sont « *prohibés dans les aliments destinés aux enfants en bas âge* », selon le règlement européen.

Prudence avec l'aspartame

Cette indication ne devrait-elle pas figurer sur les sodas allégés ? Pour Coca-Cola, « *cette disposition ne signifie pas que la consommation de produits contenant des édulcorants est déconseillée aux enfants de moins de 3 ans* ». Entendez, selon le fabricant, qu'ils peuvent en boire sans problème... Or, concernant l'aspartame, des études récentes incitent à une certaine prudence. Si l'Autorité

européenne de la sécurité alimentaire (Efsa) maintient pour l'instant sa DJA (40 mg/kilo de poids corporel/jour), elle a toutefois anticipé sa réévaluation complète, initialement prévue en 2020.

Les bénéfices et les risques réévalués

De son côté, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) a lancé une évaluation des bénéfices et des risques nutritionnels de tous les édulcorants intenses. Ses résultats, annoncés pour début 2012, étaient toujours attendus début juin. Des marques comme Orangina, Carrefour et Système U ont cependant pris les devants en remplaçant l'aspartame par d'autres édulcorants. Mais consommer des boissons *light* vaut-il la peine ? Des travaux suggèrent qu'elles pourraient être une aide modérée à la réduction du poids. Mais d'autres montrent au contraire qu'elles n'ont aucun impact, voire qu'elles font grossir ! Quoi qu'il en soit, l'éventuelle économie de calories se fait sur une fraction assez minime des apports totaux.

Les petits secrets de

La recette d'un cola ? Finalement, elle est très simple : de l'eau, du sucre, des additifs et du marketing. Mais aussi beaucoup de cachotteries, qui n'ont plus vraiment de raison d'être.

On ne vous racontera pas la saga du Coca-Cola, l'entreprise s'en charge. Vous savez, le petit pharmacien d'Atlanta qui inventa un drôle de breuvage en 1886, la célèbre bouteille dessinée en 1916... Tout cela fait partie intégrante du produit. Au fond, c'est plutôt sympa, non ? Voilà une boisson qui vous fait voyager dans l'espace et dans le temps, que vous pouvez commander partout dans le monde sans avoir besoin de parler la langue locale. Un trait d'union entre les peuples en quelque sorte, que symbolise le soutien apporté depuis plus de quatre-vingts ans par la marque aux Jeux olympiques...

Toujours imité, jamais détrôné, Coca-Cola a fait du secret de sa composition un élément clé de sa stratégie. Sa mythique formule 7x est si bien protégée que personne n'est parvenu à l'éventer. Là encore, c'est amusant. Enfin, jusqu'à un certain point. Précisément, jusqu'au moment où le culte du secret vient s'opposer à la transparence que l'on est en droit d'attendre d'un géant mondial de l'agroalimentaire.

Nous avons le droit de savoir

Il est légitime de savoir de quoi est composé un produit que des centaines de millions de personnes consomment chaque jour dans le monde. Bien sûr, on en connaît l'essentiel. C'est écrit sur l'étiquette de tous les colas : de l'eau gazéifiée, du sucre ou des édulcorants, un colorant, des

acidifiants... Les fabricants que nous avons interrogés n'ont pas manqué de nous le rappeler, tout cela est donc parfaitement conforme à la réglementation. Sauf que la réglementation, elle, est parfois en retard d'une bataille. Certes, le colorant caramel E150d ou l'acide phosphorique que l'on trouve dans les colas sont parfaitement autorisés. Cela ne signifie pas qu'ils ne posent pas question, comme vous le verrez un peu plus loin.

Le mystère des extraits végétaux

Et puis, il y a ces fameux « extraits végétaux », qui contribuent au goût des colas. De quoi sont-ils composés ? Alors que les intolérances et allergies alimentaires ne cessent d'augmenter, on aimerait disposer de la liste des plantes utilisées. Mais là, motus. En tout cas de la part de Coca-Cola et de PepsiCo, qui nous intimement de comprendre que, pour des raisons de concurrence, ils ne peuvent rien dire. Alors, nous avons cherché par nous-mêmes. Nous n'avons pas reconstitué la formule exacte du Coca ou du Pepsi – ce n'était pas notre ambition. Mais, après analyses, nous sommes en mesure de donner la liste des composés aromatiques des colas de notre échantillon. Et ce que nous avons trouvé est suffisant pour confirmer qu'un peu plus de transparence serait bienvenue. Après tout, nous ne sommes plus en 1886, mais en 2012.



LE COLORANT caramel E150d jugé cancérigène en Californie... mais pas chez nous

C'est l'un des ingrédients de base des colas, celui qui leur confère leur couleur caractéristique. On le produit en chauffant des sucres en présence de sulfites et d'ammoniac. Rien à voir, donc, avec ce que vous obtenez en faisant fondre du sucre dans une casserole. En mars dernier, une association américaine de consommateurs révélait qu'une canette de Coca-Cola ou de Pepsi en contenait de 103 à 152 µg (microgrammes). Or, depuis janvier 2012, l'État de Californie limite son absorption quotidienne à 29 µg par personne (contre 300 mg par kilo de poids corporel en Europe !). Un an auparavant, cette même asso-

ciation avait en effet demandé la classification de l'E150d ainsi que d'un autre caramel, le E150c, comme cancérigènes, des études menées chez la souris mettant en cause l'un de leurs sous-produits, le 4-MEI (4-méthylimidazole). Contrairement à l'Agence de sécurité alimentaire américaine, la Californie avait alors choisi d'abaisser les seuils admissibles. Plutôt que de devoir afficher un avertissement sur leurs bouteilles, les deux fabricants ont préféré modifier leurs recettes sur l'ensemble du territoire américain, réduisant fortement la teneur de leurs boissons en E150d. Et qu'en est-il en Europe ? Rien. Dans un avis publié en mars 2011,

s colas dévoilés



Dans l'usine Coca-Cola de Shanghai. Un environnement ultra-sophistiqué pour une boisson qui a fêté ses 125 ans.

L'ACIDE PHOSPHORIQUE pas totalement neutre

Utilisé comme agent acidifiant, l'acide phosphorique (E338) est autorisé à une teneur maximale de 0,60 g/l. Une canette (330 ml) de Coca-Cola en contient environ 50 mg. La limite est donc respectée. Cette substance pose toutefois question. On la soupçonne de pouvoir altérer la fixation du calcium dans l'os, avec des risques majorés d'ostéoporose chez l'adulte et de retard de croissance chez l'enfant. Seule une forte consommation de boissons riches en acide phosphorique associée à une carence en calcium semble cependant susceptible d'altérer la croissance.

XINHUA/ZUMA/REA

Qu'importe le flacon ?

Le revêtement intérieur des canettes contient du bisphénol A (BPA) à des concentrations variables, qui peut migrer dans la boisson. Soupçonné de perturber le système reproducteur humain, il sera prochainement proscrit. En attendant, Coca-Cola nous rappelle que la réglementation actuelle ne l'interdit pas dans les contenants alimentaires. Une façon un peu rapide de passer sur les divers travaux (Inserm et Agence française de sécurité alimentaire) qui ont, en 2011, mis en garde contre les dangers potentiels du BPA.



Des canettes contenant du bisphénol A ? Ce n'est pas encore interdit, mais devra l'être en 2014.

THINKSTOCK

Autre substance : l'antimoine utilisé pour produire le plastique PET de certaines bouteilles. Ses effets toxicologiques sont reconnus à des doses *a priori* supérieures à celles que l'on peut trouver dans ces boissons. Le Japon l'a toutefois remplacé par un composé moins agressif.

L'Agence européenne de sécurité des aliments (Efsa) a déclaré ce colorant « *ni génotoxique ni cancérigène* ». Malgré tout, le groupe scientifique de l'Efsa a lui-même estimé plus prudent de maintenir les concentrations de l'E150d « *aussi basses qu'il est*

possible de faire d'un point de vue technologique » et s'est aussi inquiété de la sécurité toxicologique de certains de ses sous-produits. Par mesure de précaution, ne serait-il pas pertinent de réduire ce colorant partout ? D'autant

que Coca-Cola France nous affirme que « *cette modification ne change ni la recette ni le goût* » du Coca. Tant que rien ne bouge au niveau réglementaire, le géant industriel semble vouloir camper sur sa position et conserver la recette actuelle.

Des altérations au niveau des reins

Plus inquiétant serait son effet sur les reins. Durant deux ans, des chercheurs américains ont suivi plus de 900 personnes dont la moitié souffraient d'insuffisance rénale ; après observation de leur régime alimentaire, ils ont conclu qu'à partir de deux verres de cola (normal ou *light*) par jour, le risque d'atteinte rénale chronique augmentait, alors que les sodas utilisant essentiellement de l'acide citrique n'avaient aucun impact. De quoi renforcer la suspicion à l'encontre de l'acide phosphorique... Et donner un coup de vieux à l'argument des autorités sanitaires, selon lesquelles cet additif est autorisé en Europe « *après évaluation rigoureuse de son innocuité pour le consommateur dans des conditions d'emploi retenues* ».

Des additifs aussi dans les boissons à l'orange

Malgré la présence de fruits, les boissons à l'orange ne sont pas forcément "naturelles". À l'exception d'Orangina et des jus de fruits (exempts d'additifs, conformément à la réglementation), toutes celles de l'essai contiennent des additifs ; ils sont listés dans le règlement européen sur les additifs du 11 novembre 2011.

L'acide citrique (E330) utilisé comme acidifiant et l'acide ascorbique (E300) comme antioxydant sont communs à la plupart de ces boissons. On peut aussi trouver des conservateurs, des stabilisants ou épaississants ainsi que des colorants. Au final, il y a autant d'additifs, voire davantage, que dans les colas ou les thés glacés.

LA CAFÉINE : un arôme qui peut énerver

Dans la liste des ingrédients, l'association des termes « *arôme caféine* » intrigue. Arôme café serait, en revanche, plus logique, la caféine n'ayant pas à proprement parler de fonction aromatisante dans le café. C'est un alcaloïde présent à l'état naturel dans les grains de café et qui est connu pour ses effets stimulants. La caféine des colas aurait-elle un rôle stimulant plutôt qu'aromatique ?

Au-delà de 150 mg/l, le fabricant doit indiquer « *teneur élevée en caféine* ». Nous avons mesuré ces teneurs dans les colas et les thés glacés de notre échantillon (les boissons au thé et au café n'ont pas l'obligation d'indiquer la

présence de caféine). Trois références sont au-delà de 100 mg/l : Pepsi (101 mg/l), Pepsi Max (112 mg/l) et Coca-cola *light* (118 mg/l). Pour comparer avec une "vraie" boisson au café, nous avons aussi dosé la teneur en caféine de la boisson Issimo café de Illy : comme attendu, elle est bien plus élevée (704 mg/l).

Les enfants en première ligne

Cela dit, 100 mg de caféine équivalent déjà à une à deux tasses de café. Déjà trop pour un enfant : il n'existe pas de seuil en Europe, mais outre-Atlantique, la dose maximale recommandée entre 7 et 9 ans est de 62,5 mg par jour. Et le Conseil européen de l'information sur l'alimentation (EUFIC) précise qu'un excès de caféine peut entraîner chez l'enfant « *des changements de comportement transitoires de type agitation, irritabilité, nervosité ou anxiété* ». Raison de plus pour limiter la consommation ou choisir un produit sans caféine.



Un litre de Pepsi contient l'équivalent en caféine de 1 à 2 tasses de café

LES EXTRAITS VÉGÉ «60» lève un coin du voile

De quoi sont-ils composés ? Au nom du secret industriel, certains fabricants refusent de répondre. Nous avons décidé de mener l'enquête.

Certaines étiquettes mentionnent les extraits végétaux comme des ingrédients ; d'autres, de la même marque, les citent au titre d'"arômes naturels". De quelles plantes s'agit-il ? Le consommateur ne le saura pas. La réglementation impose pourtant « *la mention obligatoire de la liste des ingrédients sur l'étiquette des denrées alimentaires, sauf dérogation* »... mais elle admet qu'on peut ne pas citer les arômes présents en très faible quantité.

Nous avons donc demandé aux fabricants et distributeurs de colas de nous préciser ce qu'il y avait dans leurs "extraits végétaux". Si Coca-Cola et Pepsi s'arcboutent sur la notion de secret industriel, Auchan avoue tout bonnement ignorer ce qu'il vend à ses clients : « *Notre fournisseur, pour des raisons de confidentialité, ne nous transmet pas précisément la composition exhaustive des arômes naturels* », nous écrit l'enseigne ! Saluons, à l'inverse, l'effort de transparence de Aldi, Casino et ED/Dia, qui nous ont fourni sans rechigner la liste de leurs extraits végétaux : épices (cannelle, noix de muscade, clou de girofle, vanille, macis, coriandre,

noix de cola), agrumes (citron, citron vert, orange...), mais aussi baume de benjoin, du Pérou ou de Tolu... Ces extraits représentent moins de 2 % du produit fini.

Des molécules pouvant être problématiques

Sur cette base, nous avons recherché dans les colas les molécules propres à ces végétaux. Plusieurs d'entre elles, nous semble-t-il, peuvent être potentiellement problématiques, notamment pour des personnes allergiques ou intolérantes : l'alpha-terpinéol, le cinnamaldéhyde, voire le safrole. « *Les terpènes sont effectivement, pour un certain nombre d'entre eux, des allergènes naturels en contact, avec exceptionnelle réactivation par voie alimentaire* », précise le Dr Jean-Luc Bourrain, allergologue au CHU de Montpellier. Rarissime, mais possible, donc.

Il nous restait à interroger les pouvoirs publics, autorités sani-



TAUX :

sur un secret bien gardé

Les composés aromatiques du Coca-Cola et du Pepsi (en µg/kg)

Coca-Cola	Composés	Pepsi
13 663	Alpha-terpinéol	10 537
1 830	Limonène	639
1 476	Terpinène-4-ol	1 086
1 410	Alpha-terpinyl acetate	2 077
1 209	Cinnamaldéhyde	1 591
839	Fenchol	916
731	1,4-Cinéole	1 207
711	Paracymène	1 349
656	Gamma-terpinène	513
605	Bornéol	591
541	Terpinolène	684
516	Eucalyptol	902
415	Furfural	540
190	Déhydro-p-cymène	403
175	Alpha-terpinène	325
127	Valencène	
97	Linalool	
67	Safrole	148
62	Benzaldéhyde	
55	bêta-Myrcène	
47	Camphène	
34	Camphre	
32	Octanal	
30	Nonanal	
27	Acétate de Néryl	
16	2-Phényléthanol	
16	Carvone	
12	2-Méthyl-3-butène-2-ol	

- ⊕ Différentes plantes et épices – telles la cannelle, la noix de muscade et les agrumes – sont utilisées dans les boissons au cola. Nous avons recherché et mesuré leurs molécules, notamment chez les deux leaders du marché ; les terpènes (alpha-terpinéol, limonène, terpinène-4-ol, etc.), substances communes à de nombreux végétaux, prédominent. Certaines molécules pourraient être gênantes pour les personnes allergiques ou intolérantes.

taires et Répression des fraudes, pour savoir si de tels risques avaient été évalués. Concernant le cas particulier de Coca-Cola, la Répression des fraudes a répondu, de manière bien sybilline, que « le fait de ne pas disposer de la composition détaillée des "extraits végétaux" n'entrave pas la réalisation d'analyses permettant d'évaluer la "sécurité" de ces boissons ». Mais il semble bien qu'aucune évaluation toxicologique n'ait jamais été menée sur ces composants.

Coca-Cola s'engage peu pour les allergiques

Que faire alors, lorsque l'on est allergique ou intolérant à certaines substances d'origine végétale, comme les terpènes ? En tant que mère inquiète pour son fils allergique, une de nos collaboratrices a sollicité les services consommateurs de Coca-Cola et de Pepsi. Réponse de la diététicienne de Coca-Cola : « Seules cinq personnes au monde connaissent la recette secrète du Coca, et donc ce qu'il y a dans ces extraits végétaux ; il nous est impossible de garantir qu'il n'y a pas de substances auxquelles votre fils est allergique. » Dans le doute, a-t-elle conseillé, il vaut mieux s'abstenir d'en boire.

L'ALCOOL

Ce n'est pas qu'une rumeur

Le bruit circule sur Internet : il y aurait de l'alcool dans les colas. Coca-Cola s'en défend habilement en assurant que ses boissons « sont reconnues comme boissons non alcoolisées par les autorités gouvernementales de chaque pays ». Selon la législation française, une boisson est non alcoolisée si elle ne contient pas plus de 1,2 % d'alcool.

Plus de la moitié des colas concernés

Nous avons vérifié : neuf colas de notre essai ne contiennent pas d'alcool (Auchan, Carrefour classic et light, Casino, Cora, Leader Price, Leclerc, Super U et U-Man). Mais nos analyses en ont révélé dans les dix autres références, à des teneurs, il est vrai, inférieures à 10 mg/l, soit 0,001 % d'alcool... Sauf pour le cola sans sucres Sodastream, dosé à 272 mg/l (soit un taux d'alcool de 0,03 %). L'alcool doit servir, lors de la fabrication, de support aux extraits végétaux ajoutés à la boisson. Mais pourquoi une telle disparité entre les colas ? Mystère. Et surtout, pourquoi nier sa présence ? ■

Nos conclusions

- ⊕ Les boissons rafraîchissantes sont très sucrées, en particulier les jus de fruits et les colas : celui de Carrefour apporte l'équivalent de 19 morceaux de sucre par litre.
- ⊕ Les édulcorants n'ont prouvé ni leur efficacité en matière d'aide au régime, ni leur totale innocuité. De plus, les produits light peuvent inciter à consommer davantage d'aliments

"sucrés". Dans un cas comme dans l'autre, la modération s'impose donc.

- ⊕ Se retranchant derrière le "secret industriel", certains fabricants de colas ne disent pas tout de leurs produits. Ainsi, une partie de ces boissons contient bien des traces d'alcool. Et la composition des extraits végétaux, notamment, exige-rail plus de transparence.

60

millions
de consommateurs

INSTITUT NATIONAL DE
LA CONSOMMATION

Complétez votre collection

Les hors-séries

Dans ces guides complets et pratiques sur les sujets de consommation et de vie quotidienne, retrouvez l'expertise de 60 Millions de consommateurs au service de la défense de vos intérêts.

BONS PLANS
HORS-SÉRIE

INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION
60 millions de consommateurs

**Troc, achats groupés...
CONSOMMER MALIN**
Maison, voiture, voyages...
**LES BONS PLANS
POUR DÉPENSER MOINS**

2012

Le guide du nouveau radin

JUN-JUILLET 2012
5,90 € France métropolitaine - DOM - 4,40 € - AND - 5,90 € - MAY - 8,30 € www.60millions-mag.com

HS 161 Le Guide du nouveau radin
(Juin-Juillet 2012)
5,90 €

ARGENT

60 millions de consommateurs

Retraites
CE QUE LA RÉFORME
CHANGE POUR VOUS

HS 108S (Avril 11)
6,50 €

60 millions de consommateurs

GUIDE FISCAL 2012
Toutes les nouveautés
Les réductions possibles
Ce que vous allez payer

Vos impôts

HS 159 (Février 2012)
6,10 €

60 millions de consommateurs

Préparez votre SUCCESSION

Pensez-y dès maintenant!
Protéger son conjoint
Favoriser ses proches

HS 107S (Nov. 10)
5,90 €

HIGH-TECH

60 millions de consommateurs

Numérique
Le guide d'achat

Tablettes, home cinéma, ordinateurs, appareils photo...
Ce qu'il faut savoir avant d'acheter
Les vraies innovations

HS 158 (Déc. 11)
5,90 €

SANTÉ

60 millions de consommateurs

LE GUIDE DU BIO

Viande, poisson, œufs...
les garanties du bio
Labels, marques, prix
comment s'y retrouver

Alimentation
Textiles
Cosmétiques
Produits ménagers

HS 156 (Juin-Juil. 11)
5,90 €

60 millions de consommateurs

LES RÉPONSES DES SPÉCIALISTES

Causes, manifestations, témoignages, traitements

VAINCRE LE MAL DE DOS

Les gestes et postures qui soignent

HS 155 (Mai 11)
5,90 €

60 millions de consommateurs

Guide de la maison écologique

AVANTAGES FISCAUX, SUBVENTIONS, PRÊTS
Financer les travaux
ISOLATION, CHAUFFAGE
Toutes les solutions

SPÉCIAL RÉNOVATION

HS 149 (Avril 10)
5,90 €

ENVIRONNEMENT

60 millions de consommateurs

Le guide du jardinage écologique

Fiches produits
Bien acheter et utiliser
les engrais et les traitements

Sol, climat :
choisir des plantes adaptées
Les systèmes pour économiser l'eau
Les techniques pour désherber au naturel

HS 143 (Mai 09)
5,90 €

IMMOBILIER

60 millions de consommateurs

Copropriété mode d'emploi

Choisir le syndic
Faire balancer les charges
Contrôler les comptes

Assemblée générale, ascenseur, chauffage, entretien, travaux...

Les réponses de nos experts pour agir au quotidien

HS 160 (Avril 12)
5,90 €

60 millions de consommateurs

IMMOBILIER Acheter pour louer

Nos conseils pour bien investir
Le guide pratique de la location

PLUS-VALUES
Les nouvelles mesures

HS 109S (Nov. 11)
5,90 €

DRIT

60 millions de consommateurs

Comment résoudre les petits litiges

GAGNER FACE AUX ABUS DES PROFESSIONNELS
Plus ont résolu ?
50 cas réels décryptés
Toutes les procédures

HS 150 (Juillet 10)
5,90 €

ALIMENTATION

60 millions de consommateurs

ALIMENTS SANTÉ

anticholestérol allégés en sucre enrichis en oméga 3 en vitamines

200 fiches produits
L'avis du Dr Jean-Michel Cohen, nutritionniste

HS 110S (Mai-Juin 12)
5,90 €

60 millions de consommateurs

MANGER SAIN

Pesticides, bisphénol A, OGM, salmonelles...
LA VÉRITÉ SUR LES RISQUES ALIMENTAIRES

Produits laitiers, plats préparés, viandes...
Les conseils nutritionnels du Dr Laurent Chevallier

HS 157 (Oct.-Nov. 11)
5,90 €

60 millions de consommateurs

Mincir avec plaisir

Les nouvelles pistes des nutritionnistes et des psychomotriciens

MANGER MIEUX BOUGER PLUS

Pourquoi grossit-on ?
L'influence des émotions
Pas d'équilibre sans plaisir

HS 142 (Avril 09)
5,90 €

Conception : Octelio Conseil



www.60millions-mag.com

+ simple, + rapide

Retrouvez la liste de tous les essais comparatifs.
Commandez en ligne les mensuels et hors-séries.

Organisations pour vous défendre

Organisations nationales

(Membres du Conseil national de la consommation)

■ **ADEIC (Association de défense, d'éducation et d'information du consommateur)**
27, rue des Tanneries, 75013 Paris.
Tél. : 01 44 53 73 96. Fax : 01 44 53 73 94.
E-mail : adeic.nat@adeic.asso.fr
Internet : www.adeic.asso.fr

■ **AFOC (Association Force ouvrière consommateurs)**
141, avenue du Maine, 75014 Paris.
Tél. : 01 40 52 85 85. Fax : 01 40 52 85 86.
E-mail : afoc@afoc.net
Internet : www.afoc.net

■ **ALLDC (Association Léo-Lagrange pour la défense des consommateurs)**
150, rue des Poissonniers, 75883 Paris Cedex 18.
Tél. : 01 53 09 00 29. Fax : 01 56 55 51 82.
E-mail : consom@leolagrange.org
Internet : www.leolagrange-conso.org

■ **ASSECO-CFDT (Association études et consommation)**
4, boulevard de la Villette, 75019 Paris.
Tél. : 01 42 03 82 53. Fax : 01 53 72 85 56.
E-mail : asseco@cfdt.fr
Internet : www.cfdt/asseco

■ **CGL (Confédération générale du logement)**
29, rue des Cascades, 75020 Paris.
Tél. : 01 40 54 60 80. Fax : 01 47 66 18 17.
E-mail : info@lacgl.fr
Internet : www.lacgl.fr

■ **CLCV (Consommation, logement et cadre de vie)**
59, Boulevard Exelmans, 75016 Paris.
Tél. : 01 56 54 32 10. Fax : 01 43 20 72 02.
E-mail : clcv@clcv.org
Internet : www.clcv.org

■ **CNAFAL (Conseil national des associations familiales laïques)**
108, avenue Ledru-Rollin, 75011 Paris.
Tél. : 01 47 00 02 40. Fax : 01 47 00 01 86.

E-mail : cnafal@wanadoo.fr
Internet : www.cnafal.org

■ **CNAFC (Confédération nationale des associations familiales catholiques)**
28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris.
Tél. : 01 71 93 70 37. Fax : 01 48 78 07 35.
E-mail : cnafc-conso@afc-france.org
Internet : www.afc-france.org

■ **CNL (Confédération nationale du logement)**
8, rue Mériel, BP 119, 93104 Montreuil Cedex.
Tél. : 01 48 57 04 64. Fax : 01 48 57 28 16.
E-mail : cnl@lacnl.com
Internet : www.lacnl.com

■ **CSF (Confédération syndicale des familles) et CNAPFS (Comité national des associations populaires familiales syndicales)**
53, rue Riquet, 75019 Paris.
Tél. : 01 44 89 86 80. Fax : 01 40 35 29 52.
E-mail : contact@la-csf.org
Internet : www.csfriquet.org

■ **Familles de France**
28, place Saint-Georges, 75009 Paris.
Tél. : 01 44 53 45 90. Fax : 01 45 96 07 88.
E-mail : conso@familles-de-france.org
Internet : www.familles-de-france.org

■ **Familles rurales**
7, cité d'Antin, 75009 Paris.
Tél. : 01 44 91 88 88. Fax : 01 44 91 88 89.
E-mail : infos@famillesrurales.org
Internet : www.famillesrurales.org

■ **FNAUT (Fédération nationale des associations d'usagers des transports)**
32, rue Raymond-Losserand, 75014 Paris.
Tél. : 01 43 35 02 83. Fax : 01 43 35 14 06.
E-mail : contact@fnaut.org
Internet : www.fnaut.asso.fr

■ **INDECOSA-CGT (Association pour l'information et la défense des consommateurs salariés-CGT)**
263, rue de Paris, 93516 Montreuil Cedex.

Tél. : 01 48 18 84 26. Fax : 01 48 18 84 82.
E-mail : indecosa@cgt.fr
Internet : www.indecosa.cgt.fr

■ **ORGECO (Organisation générale des consommateurs)**
64, avenue Pierre-Grenier, 92100 Boulogne-Billancourt.
Tél. : 01 46 08 60 60. Fax : 01 46 08 00 44.
E-mail : contact@orgeco.net
Internet : www.orgeco.net

■ **UFC-Que Choisir (Union fédérale des consommateurs-Que Choisir)**
233, bd Voltaire, 75011 Paris.
Tél. : 01 43 48 55 48. Fax : 01 43 48 44 35.
Internet : www.quechoisir.org

■ **UNAF (Union nationale des associations familiales)**
28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris.
Tél. : 01 49 95 36 00. Fax : 01 40 16 12 76.
Internet : www.unaf.fr

Centres techniques régionaux

■ **Chambre de consommation d'Alsace (CTRC)**
7, rue de la Brigade-Alsace-Lorraine, BP 6, 67064 Strasbourg Cedex.
Tél. : 03 88 15 42 42.
E-mail : contact@cca.asso.fr
Internet : www.cca.asso.fr

■ **CTRC Aquitaine**
89, rue Porte-Dijeaux, 33000 Bordeaux.
Tél. : 05 57 14 26 30.
E-mail : ctrc-aquitaine@wanadoo.fr

■ **CTRC Auvergne**
17, rue Richepin, 63000 Clermont-Ferrand.
Tél. : 04 73 90 58 00.
E-mail : u.r.o.c@wanadoo.fr

■ **CTRC Basse-Normandie**
89, rue d'Hastings, 14000 Caen.
Tél. : 02 31 85 36 12. Fax : 09 55 69 36 13.
E-mail : ctrc@consonormandie.net
Internet : www.consonormandie.net

■ **CTRC Bourgogne**
39, avenue du 14-Juillet, parc des Grands-Crus, Bât. MN1, 21300 Chenove.
Tél./Fax : 03 80 74 26 24.
E-mail : ctrc.bourgogne@wanadoo.fr

■ **Maison de la consommation et de l'environnement (MCE) Bretagne**
81, bd Albert 1^{er}, 35200 Rennes.
Internet : www.mce-info.org

■ **CTRC Centre**
Bourseul Associations, 4, rue de Bourseul, 41000 Blois.
Tél. : 02 54 43 98 60. Fax : 02 54 42 09 35.
E-mail : ctrc.centre@wanadoo.fr

■ **CTRC Corse (UROC)**
15, rue Fresche, 20000 Ajaccio.
Tél. : 04 95 22 24 39. Fax : 04 95 22 60 94.
E-mail : ctrc.corse@wanadoo.fr

■ **CTRC Franche-Comté**
37, rue Battant, 25000 Besançon.
Tél. : 03 81 83 46 85.

■ **CTRC Île-de-France**
6, rue de Chantilly, 75009 Paris.
Tél. : 01 42 80 96 99. Fax : 01 42 80 96 96.
Internet : www.ctrc-idf.asso.fr

■ **CTRC Languedoc-Roussillon**
31, allée Léon-Foucault, résidence Galilée, 34000 Montpellier.
Tél./Fax : 04 67 65 04 59.
Internet : www.conso-languedoc-roussillon.org

■ **CTRC Limousin**
22 bis, rue Gustave-Nadaud, 87000 Limoges.
Tél. : 05 55 77 75 56. Fax : 05 55 77 77 73.
E-mail : ctrc-uroc-limousin@wanadoo.fr
Internet : www.ctrc-uroc-limousin.asso.fr

■ **CTRC Lorraine**
Le Kennedy, 13-15, av. Foch, 54000 Nancy.
Tél. : 03 83 28 02 68. Fax : 03 83 40 02 01.
E-mail : ctrc.lorraine@laposte.net

■ **CTRC Midi-Pyrénées**
1, av. Maurice-Hauriou, résidence Port Garaud, 31000 Toulouse.
Tél. : 05 61 62 37 41.
E-mail : ctrc.mp@wanadoo.fr
Internet : www.ctrc-midi-pyrenees.org

■ **Nord-Pas-de-Calais (UROC)**
6 bis, rue Dormagen, 59350 Saint-André-lez-Lille.
Tél. : 03 20 42 26 60.
E-mail : uroc-5962@wanadoo.fr
Internet : www.uroc5962.fr

■ **CTRC Poitou-Charentes**
23, av. Robert-Schumann, 86000 Poitiers. E-mail : ctrc.poitoucharentes@wanadoo.fr

■ **CTRC Provence-Alpes-Côte d'Azur**
23, rue du Coq, 13001 Marseille.
Tél. : 04 91 50 27 94.
E-mail : contact@ctrc-paca.org
Internet : www.ctrc-paca.org
Fax : 04 91 64 40 39

■ **CTRC Rhône-Alpes**
20, rue de Condé, BP 2008, 69227 Lyon Cedex 02.
Tél. : 04 78 42 29 76.
E-mail : ctrcRA@aol.com
Internet : www.ctrc-rhone-alpes.org

Départements d'outre-mer

Guadeloupe
■ **UDAF**
2, rue Lardenoy, 97100 Basse-Terre.
Tél. : 05 90 81 12 80.

Martinique
■ **FRAC-CTRC Martinique**
Lotissement Les Terrasses, Basse-Gondeau, bât. F, local 1, 97232 Lamentin.
Tél. : 05 96 50 26 62.

● Dix-sept organisations de consommateurs, régies par la loi de 1901, sont officiellement agréées au plan national pour représenter les consommateurs et défendre leurs intérêts.

● Outre leurs activités au plan national (études, recherches, représentation dans de multiples instances officielles ou privées, information et formation des consommateurs), les mouvements sont présents au niveau local à travers de très nombreuses associations.

● La plupart des structures locales tiennent des permanences pour aider les particuliers à résoudre leurs problèmes de consommation. Assurées par des militants, ces permanences fonctionnent à des jours et heures variables (renseignez-vous par téléphone).

● Pour le traitement de dossiers litigieux, il vous sera demandé une contribution à la vie de l'association sous forme d'adhésion.

● Pour connaître l'adresse des associations de consommateurs les plus proches de votre domicile, interrogez soit les mouvements nationaux, soit le Centre technique régional de la consommation (CTRC) dont vous dépendez.

Guide

- ➔ **VOS DROITS** p. 55 Laurence Ollivier
- ➔ **VOTRE ARGENT** p. 58 Lionel Maugain
- ➔ **VOTRE TABLE** p. 60 Aurélia Sevestre
- ➔ **VOTRE SANTÉ** p. 62 Victoire N'Sondé
- ➔ **VIE PRATIQUE** p. 64 F. Pommier et A. Goisset p. 68 A. Sevestre
- ➔ **COURRIER DES LECTEURS** p. 70 Illustrations : Vainui de Castelbajac

vos droits

Les conseils de nos juristes



Sarah Lespinasse

J. CHISCANO/400

Bien assurer son déménagement

De nombreux Français font appel, chaque année, à un professionnel pour déménager. Comment bien assurer ses effets personnels pendant l'opération ?

Tous les objets que vous confiez à un déménageur professionnel bénéficient automatiquement d'une garantie contractuelle. Elle vous couvre en cas de perte ou d'avarie, sauf cas de force majeure (accident de la circulation non responsable, glissement de terrain, etc.), vice propre de la chose (un meuble verrouillé, par exemple) ou faute du client.

■ La déclaration de valeur, le document essentiel

Les déménageurs prennent en charge l'ensemble de vos biens, avec une limitation de valeur globale et par objet. La valeur maximale par objet vous sera indiquée dans la déclaration de valeur. Suivant les déménageurs, elle varie en moyenne entre 100 et 1 500 €. Si certains de vos biens excèdent cette limite, vous devrez les lister et en indiquer la valeur réelle, afin



Pour être correctement indemnisé en cas de problème, ne sous-estimez pas la valeur de vos biens.

qu'ils soient correctement pris en charge dans le cadre de la garantie contractuelle, en cas de pépin.

■ Faut-il souscrire une assurance dommage complémentaire ?

Contrairement à ce que certains déménageurs laissent croire, l'assurance dommage complémentaire n'a rien d'obligatoire et n'est pas forcément utile. La grande majorité des contrats de déménagement couvrent correctement, sous réserve de bien remplir la déclaration de valeur, les 30 000 à 40 000 € de valeur

transportée correspondant au montant moyen des déménagements. Certes, les cas de force majeure sont exclus. Mais ces événements restent rarissimes. À vous de voir si vous êtes prêt à courir ce risque, sachant, par ailleurs, que vous êtes peut-être déjà couvert par votre assurance habitation. Notre conseil : l'assurance dommage s'impose uniquement si vous souhaitez une assurance "tous risques", si vous déménagez à l'international ou par bateau. Son coût représente de 0,3 à 0,6 % en moyenne de la valeur totale déclarée.

■ Comment estimer son mobilier

Vous devez communiquer la valeur de remplacement à neuf au jour de votre déménagement. Vous pouvez prendre comme référence les valeurs affichées en magasin ou sur Internet. Pour les objets anciens, reportez-vous aux éventuelles expertises, prix de vente aux enchères... Ne sous-estimez pas vos biens. Certes, votre cotisation serait allégée dans le cadre de l'assurance dommage. Mais, en cas de sinistre, l'assureur pourrait réduire votre indemnisation.

Comprendre

Le cadastre, en accès libre

Particuliers ayant ou pas un projet immobilier peuvent consulter librement les informations figurant au cadastre.



Les informations peuvent vous être envoyées par courrier ou par Internet.

La consultation du cadastre permet d'obtenir un descriptif graphique des terrains et des biens d'un secteur géographique. Ce document est indispensable lorsqu'un particulier envisage d'acheter, de vendre ou d'agrandir un bien, ou souhaite obtenir des informations fiscales. Les références cadastrales, voire des extraits de plans, doivent à la demande de permis de construire ou de déclaration de travaux.

La loi de simplification du droit du 12 mai 2009 (art. 109), complétée par le décret du 18 janvier 2012, précise les modalités de délivrance des informations cadastrales. La demande doit être faite par écrit auprès de l'administration fiscale ou des communes. Elle doit comporter les nom et prénom ou raison sociale du demandeur, le nom du propriétaire de l'immeuble (parcelle ou lot de copropriété) concerné, ainsi que la commune de situation du bien.

Les informations sont communiquées sur papier, ou par voie électronique si le demandeur en fait la demande.

Sachez qu'un service en ligne (www.cadastre.gouv.fr) permet de rechercher, de consulter et aussi de commander des feuilles de plans d'un grand nombre de communes. Mais certaines requêtes sont payantes.

Les informations communicables par l'administration sont : les références cadastrales, l'adresse des immeubles, la contenance (surface) cadastrale de la parcelle, la valeur locative cadastrale des immeubles (qui sert à calculer certaines taxes), ainsi que les nom et adresse des propriétaires. En revanche, la date de naissance du propriétaire et les motifs de l'éventuelle exonération fiscale ne peuvent être communiqués.

Info+ Décret n° 2012-59 du 18 janvier 2012 relatif à la délivrance au public de certaines informations cadastrales.

► TÉLÉPHONIE MOBILE

Baisse des prix pour les appels de l'étranger

Au 1^{er} juillet 2012, passer ou recevoir des appels avec un téléphone mobile lors de ses déplacements à travers l'Union européenne coûte moins cher : au maximum 34,7 centimes d'euro la minute pour passer un appel depuis l'Espagne, l'Allemagne, la Lituanie, la Suède..., contre 42 centimes auparavant, et 9,6 centimes la minute pour recevoir un appel, au lieu de 13 centimes. Pour les SMS, ce plafond baisse de plus de deux centimes et passe à 10,8 centimes par unité.

En revanche, pour les appels passés ou reçus dans d'autres pays étrangers (États-Unis, Amérique Latine, Afrique, Asie, Australie, Russie...) les tarifs sont libres et souvent élevés. Mieux vaut s'informer avant son départ auprès de son opérateur.

Pour éviter aux personnes voyageant au sein et hors de l'Union européenne des factures astronomiques, notamment d'Internet mobile, des informations sur les tarifs d'itinérance doivent leur être adressées dès qu'elles passent une frontière.

► RECOURS

Médiation : ne brûlez pas les étapes !

Au regard du nombre de demandes irrecevables adressées au médiateur bancaire (presque 40 % des saisines), un grand nombre de consommateurs semblent ignorer le fonctionnement des systèmes de médiation. Il faut d'abord avoir épuisé les recours internes à l'organisme avec lequel on est en litige avant de les saisir. En effet, lorsqu'un différend vous oppose à une banque, un fournisseur d'accès Internet, un assureur, la SNCF ou toute autre entreprise adhérente à un dispositif de médiation, le médiateur ne peut être valablement saisi que si, au préalable, vous avez tenté de le résoudre à l'amiable auprès du service consommateur ou service client "maison".

Avant de saisir le médiateur, il est donc conseillé d'écrire en recommandé à l'entreprise. Il faudra joindre la copie de ce courrier à votre demande de médiation, accompagnée éventuellement de la réponse reçue. Si l'entreprise ne daigne pas répondre à votre réclamation, il suffit généralement d'attendre un certain délai pour que la saisine du médiateur soit recevable : par exemple, un mois après son envoi pour le médiateur de la SNCF, et deux mois pour le médiateur national de l'énergie, compétent pour les litiges avec les fournisseurs d'électricité et de gaz naturel. Il est vivement recommandé, avant toute saisine, de consulter la charte du médiateur, afin de vérifier les modalités et étapes à respecter.

Info+ Consultez la fiche pratique *La médiation-conciliation pour résoudre ses litiges*, sur conso.net, rubrique Vos droits.

► SANTÉ

Accéder à son dossier médical

Pour accéder à son dossier médical, il suffit de le demander. C'est un droit, reconnu par la loi.

🕒 **En pratique**, vous devez d'abord envoyer une lettre recommandée avec AR au professionnel ou à l'établissement de santé concerné. Demandez-lui, soit de mettre le dossier à votre disposition pour que vous ou le médecin de votre choix puissiez le consulter sur place gratuitement, soit de vous en envoyer une copie ou de l'envoyer à votre médecin. Seuls les coûts de reproduction et d'expédition peuvent vous être réclamés.

🕒 **La loi impose des délais très courts** pour accéder à votre demande : huit jours au maximum, et deux mois si les informations datent de plus de cinq ans. Le fait de ne pas avoir de réponse écrite dans le mois qui suit la réception de votre demande est considéré comme un refus.



Les dossiers peuvent être consultés sur place ou être photocopiés et envoyés.

les hôpitaux publics et les établissements privés participant au service public hospitalier. Pour les autres établissements et les médecins libéraux, saisissez le conseil de l'ordre des médecins de votre département, ou les tribunaux de l'ordre judiciaire.

Info+ Article L. 1111-7 du code de la santé publique. Un modèle de lettre intitulé "Vous demandez communication de votre dossier médical", est disponible sur le site www.conso.net, rubrique Vos droits, puis Dossier juridiques, sous-rubrique Spécial santé.

Le bon conseil

Vacances : les contacts utiles

Avant le départ, constituez la liste des numéros indispensables pour parer à tout pépin : numéro à 16 chiffres et date d'échéance de votre carte bancaire, numéros des chèques emportés (chèque classique ou de voyage), numéros de téléphone pour faire opposition. Pensez aussi à relever le numéro de série de votre téléphone portable (numéro IMEI),

les coordonnées de l'assureur et/ou assistant figurant dans vos contrats d'assurance habitation, automobile, voyage et carte bancaire. Notez aussi les coordonnées de l'ambassade si vous partez à l'étranger. Conservez cette liste sur un document séparé de vos moyens de paiement, ainsi que sur une adresse Web consultable depuis n'importe quel cybercafé.



Il faut souvent plus de 20 heures pour être jugé apte à passer l'épreuve.

► AUTO-ÉCOLE

Passer le permis, c'est pas automatique

L'été, les apprentis conducteurs sont pressés de décrocher leur permis pour prendre la route des vacances. Un argument qui ne pèse pas dans la décision d'une auto-école au moment de présenter un élève à l'épreuve pratique du permis. En effet, sa mission pédagogique consiste à s'assurer, au travers de 20 heures de cours au minimum (la moyenne nationale se situe plutôt autour de 30 heures), que le novice a bien validé les quatre étapes de la formation, définies dans le livret d'apprentissage.

En outre, l'auto-école est tenue à une obligation de conseil. Elle commettrait une faute si elle vous laissait croire que vous êtes prêt alors que ce n'est pas le cas. Résultat, si le forfait d'heures prévu ne suffit pas, vous devrez prendre de nouvelles leçons et payer un supplément. À vous de vérifier le contenu de votre livret d'apprentissage. Si les quatre étapes sont validées, tentez d'obtenir des explications de votre formateur. Privilégiez la solution amiable. Au besoin, faites-vous accompagner d'un parent. Demandez alors à être présenté à l'examen et contestez de devoir prendre des cours supplémentaires.

Affaires jugées

Le tour d'échelle empiète sur le droit de propriété

Les époux X. doivent effectuer des travaux de réfection de la toiture de leur pavillon du côté de la propriété de leur voisine, Mme Y. Pour ce faire, cette partie n'étant pas accessible de chez eux et le maire de la commune refusant de voir installer une nacelle à partir de la voie publique, ils lui demandent de les autoriser à poser un échafaudage sur sa propriété pendant les travaux. Celle-ci s'oppose à l'exercice de ce droit, appelé "tour d'échelle". Les époux X. saisissent les tribunaux. L'affaire arrive devant la Cour de cassation, qui constate, d'une part, la nécessité de réaliser des travaux sur la toiture du pavillon des époux X. et, d'autre part, qu'il n'existe aucun autre moyen pour les réaliser que de passer sur le terrain de Mme Y. Elle en déduit donc que la voisine ne peut, sous peine de commettre un abus de droit, s'opposer à l'installation d'un échafaudage en éventail ou sur pieds dans sa propriété pour une durée de trois semaines. De fait, le tour d'échelle est une dérogation temporaire au droit de propriété.



En cas de nécessité, votre voisin ne peut vous refuser le passage.

En pratique, lorsqu'un particulier confronté à ce type de situation est éconduit par son voisin, il doit saisir le président du tribunal de grande instance en référé. Le tour d'échelle relevant des usages, seul le juge peut déterminer si les conditions sont remplies pour autoriser le passage pour une durée limitée sur la propriété adjacente.

Info+ Arrêt du 15 février 2012 de la 3^e chambre civile de la Cour de cassation, pourvoi n° 10-22.899.

› MOYENS DE PAIEMENT

Comment payer à l'étranger

Avant de partir hors de nos frontières, vérifiez si vous pourrez subvenir à vos besoins une fois sur place sans être coincé.

C'est l'un des grands avantages de la monnaie commune : depuis dix ans, on peut voyager avec pièces et billets en euro dans la zone du même nom pour régler ses dépenses en espèces, sans frais de change. Dans les dix-sept pays de la zone euro*, les retraits au distributeur de billets sont soumis au même tarif qu'un retrait en France.

Si vous partez hors de cette zone, mieux vaut passer par la banque pour acheter les devises. Pour les plus courantes (dollar, livre

sterling, yen, etc.), votre agence reprendra les billets inutilisés au retour. Cette opération donne lieu au paiement d'une commission fixe. Pour certaines destinations (Maroc, Tunisie, Égypte...) en revanche, la monnaie locale est disponible uniquement sur place.

• LA CARTE BANCAIRE Taxée hors de la zone euro

Mieux vaut éviter les retraits lorsque vous êtes en dehors de la zone euro : outre les frais de change, ils sont lourdement taxés par la banque. De même, inutile d'emporter un chéquier lors de votre voyage, y compris dans la zone euro. Ce moyen de paiement est rarement accepté et lourdement taxé (30 à 40 € pour un chèque de 150 € hors zone). Les paiements par carte, quant à eux, ne supportent aucuns frais dans un pays de la zone, ce qui n'est pas le cas lorsqu'on en sort. Une commission, mentionnée dans la plaquette tarifaire de la banque, est prélevée. Un conseil pratique avant de partir : vérifiez avec votre conseiller que vos plafonds de paiement et de retrait à l'étranger sont suf-

fisamment hauts. De nombreux Français se sont retrouvés coincés, ne pouvant ni payer ni retirer d'espèces, parce qu'ils avaient atteint le plafond, fixé trop bas, voire à zéro. Pour des raisons de sécurité, les plafonds de retrait et de paiement sont distincts.

• LES CHÈQUES DE VOYAGE Faciles à échanger

Il existe enfin les chèques de voyage, acceptés dans la plupart des hôtels, restaurants, et magasins des zones touristiques. Il est possible de les échanger au guichet d'une banque contre des espèces en monnaie locale, puis, au retour, de les déposer sur votre compte s'ils sont en euros ou de les changer contre des euros s'ils sont en devises. Mais les frais de gestion sont élevés, 1 à 2 % avec parfois un montant minimum de 4 à 7 €.

* Allemagne, Autriche, Belgique, Chypre, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Irlande, Italie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Portugal, Slovaquie, Slovénie.

l'avis de 60 millions
Pour lutter contre la fraude transfrontière, il arrive que les banques abaissent à votre insu les plafonds de retrait et de paiement de votre carte à l'étranger. Il faut nécessairement vérifier ce point avant de partir.



CREATIF/GETTYIMAGES

Dans les 17 pays de la zone euro, les retraits d'argent sont soumis au même tarif qu'en France.

› ÉPARGNE

Une assurance vie qui se veut solidaire

■ Concilier les avantages de l'assurance vie, tout en reversant une partie du rendement annuel à des associations sous forme de don, tel est le principe du contrat Entr'aid Épargne de la Carac, mutuelle des anciens combattants, désormais ouverte à tous. Ce contrat a rapporté 4 % net de frais en 2011 sur l'épargne gérée, hors prélèvements sociaux, ce qui est une belle performance. Chaque année, 1 % de chaque versement est reversé à l'une des quatre associations partenaires de la Carac (Association des paralysés de France, Arc-en-ciel, Mécénat chirurgie cardiaque et Solidarités nouvelles face au chômage). Le don réalisé bénéficie d'une réduction d'impôts pouvant aller jusqu'à 75 %.

› FISCALITÉ

Crédit d'impôt erroné, entrepreneur condamné

■ Un entrepreneur qui réalise des travaux bénéficiant d'un coup de pouce fiscal doit informer précisément son client sur l'avantage dont il bénéficiera en fonction de sa situation personnelle. Dans un arrêt du 8 mars dernier, la Cour de cassation a donné tort à un installateur de panneaux solaires qui s'était trompé sur le calcul prévisionnel du crédit d'impôt. La Cour a estimé qu'il aurait dû recueillir tous les renseignements pour évaluer correctement le montant de l'avantage. Le fait d'indiquer un montant qui a contribué à emporter le consentement de la personne engage la responsabilité de l'entrepreneur envers son client. Il a été condamné à lui verser 1 500 € en réparation du préjudice.

Info+ Arrêt du 8 mars 2012, Cour de cassation, 1^{re} chambre civile, pourvoi n° 10-21239.



L'entrepreneur doit donner tous les renseignements afin que le client évalue l'avantage réel du crédit d'impôt.

La chronique de nos économistes

Emmanuel Masset-Denèvre



J. CHISCANO/AGF

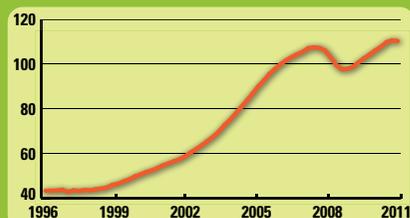
L'immobilier, à bout de souffle ?

Jusqu'à présent le marché de l'immobilier français a globalement bien résisté à la crise, mais 2012 s'annonce comme une année maussade pour la pierre. Qui peut profiter aux futurs acquéreurs.

■ Après le pic, la chute ? Malgré leur légère baisse entre le printemps 2008 et l'été 2009 (-9 %), les prix dans l'immobilier ancien avaient atteint leur plus haut niveau historique en 2011, tandis que les transactions ont retrouvé le rythme élevé d'avant 2008 (830 000 pour l'année 2011).

■ Néanmoins, 2012 s'annonce comme une année d'inflexion. De nombreux facteurs pèsent sur le pouvoir d'achat immobilier : chômage élevé, incertitude sur les mesures fiscales qui seront prises par le gouvernement pour réduire les déficits, hausse des taux d'intérêt et critères d'attribution des banques resserrés. Ces éléments négatifs couplés à des prix élevés vont mécaniquement réduire le nombre

L'INDICE DES PRIX DES LOGEMENTS ANCIENS



Les prix étaient repartis à la hausse depuis l'été 2009. Ils connaissent un coup d'arrêt cette année.

Source : Insee-notaires. Base 100 au 1^{er} trimestre 2010.

de prétendants à l'accession. Un indicateur est révélateur de ce grippage : la production de crédit immobilier a fondu de moitié entre mars 2011 et mars 2012.

■ Moins de crédits, moins de transactions, les acheteurs potentiels seront, cette année, en capacité de négocier et de peser à la baisse sur les prix. Mais cette baisse sera-t-elle juste la correction de prix manifestement surévalués ou les prémises d'un retournement durable du marché ? Compte tenu des facteurs structurels qui demeurent (construction de logements insuffisante au regard de l'augmentation du nombre de ménages, forte appétence à être propriétaire, perception de la pierre comme valeur refuge), la première thèse est la plus probable.



Le coin du radin

Partager le lave-linge

Voilà qui s'inscrit dans une des séries favorites du radin : « Avoir l'usage sans être propriétaire ». D'un côté, des étudiants et des foyers modestes privés de machine à laver le linge, qui ont souvent des petits logements éloignés de la première laverie en libre-service (qui disparaissent de plus en plus du paysage urbain). De l'autre côté, des voisins plus ou moins proches et accueillants qui possèdent un lave-linge et sont disposés à le prêter. Cela peut se faire dans un immeuble *via* une petite annonce, ou un quartier, par le biais d'une association. Quatre étudiants lillois ont même monté un site (lamachineduvoisin.fr) pour relier les propriétaires avec les usagers ponctuels. « Nous laissons le soin aux propriétaires d'estimer et de fixer le coût d'utilisation de leur machine. Ils doivent en contrepartie indiquer la capacité et la catégorie énergétique de celle-ci afin d'offrir plus de transparence et de choix aux "Sans machine fixe" », expliquent-ils. Dans les faits, le lavage coûtera de 2 à 4 €, selon les villes et les engins.

> SUCCESSION

Nommer un exécuteur testamentaire

■ Au Moyen Âge, l'exécuteur testamentaire était un ecclésiastique qui surveillait les legs à l'Église. Aujourd'hui, c'est un mandataire, nommé par testament pour deux ans, qui agit au nom du défunt. Les notaires conseillent d'en désigner un dans le cas de transmission de biens nécessitant une gestion appropriée, comme une entreprise. Ou bien en présence d'une succession nécessitant des arbitrages. L'exécuteur testamentaire doit alors être choisi en fonction de ses compétences professionnelles et, éventuellement, rémunéré. Le testament doit délimiter sa mission de façon précise.

Le prix du mois

104 €

le prix moyen d'une nuitée à l'hôtel en France

Le prix des hôtels a dépassé la barre des 100 € en moyenne en Europe, ce qui peut freiner les ardeurs des vacanciers dont le budget n'est pas extensible. Selon une étude de la centrale de réservation Hotel.info, la France reste toutefois moins chère que la Suède (134 €), le Danemark (123 €) ou le Royaume-Uni (120 €). De plus en plus de consommateurs se tournent vers la location de vacances. D'après le site d'annonces Aritel, le coût serait 50 % moins élevé que l'hôtel en moyenne, notamment dans l'Hexagone. Un arbitrage compréhensible en cette période de crise.

► LE PRODUIT DU MOIS

La crevette sur le grill

Nature ou mariné, poêlé à l'ail ou grillé à la plancha, le plus consommé des crustacés se déguste désormais toute l'année. Pour répondre à la demande, sur les plateaux de fruits de mer, la gamba des tropiques a supplanté la petite grise de nos côtes.

Microscopique, la crevette française ? Chaque année, moins de 200 tonnes de ce crustacé sont capturées au large de nos côtes, selon FranceAgriMer. Pas de quoi combler notre appétit pour ce décapode : nous en consommons chaque année plus de 100 000 tonnes. Elle est importée donc, comme la quasi-totalité des gambas – le terme désigne simplement des grosses crevettes – principalement d'Équateur, d'Inde, de Madagascar et de Thaïlande.

La pêche française résiduelle concerne le bouquet. Une chair fine, un parfum unique : pêchée de juin à mars, cette petite rose se vend au prix fort (jusqu'à 90 € le kilo) pendant la période des fêtes. L'autre espèce autochtone, la petite grise qui se déguste à l'apéritif, est pêchée à 90 % en mer du Nord.

■ Rose ou tigrée

Cette production exotique a eu le mérite de démocratiser le crustacé, qui se vend aujourd'hui en moyenne 10 € le kilo en grandes surfaces. Deux espèces tropicales dominent le marché : la crevette rose à pattes blanches

(*penaeus vannamei*) et la grosse crevette tigrée, appelée aussi *black tiger* (*penaeus monodon*). Cette dernière, réputée pour sa chair ferme et croquante, pèse jusqu'à 350 grammes. Sur l'étal, on reconnaît la *vannamei* à sa taille plus modeste (6 à 7 cm environ) : si sa chair est moins savoureuse, elle résiste mieux aux conditions d'élevage intensif pratiquées en Amérique du Sud et en Asie du Sud-Est. Une production qui a longtemps été critiquée pour son impact sur les milieux naturels : destruction de la mangrove, épuisement des nappes phréatiques, pollution des sols, etc.

■ Bio ou pas

La crevette de Madagascar se distingue : les deux groupes industriels de l'île, Unima avec son label Rouge, Oso avec le label AB (Agriculture biologique), se sont engagés dans un mode de pro-

Les qualités nutritionnelles

► Riche en protéines mais faible en calories, la crevette est idéale pour qui surveille son poids. Comme les autres produits de la mer, elle contient peu d'acides gras saturés. Source d'oméga 3, de phosphore et de vitamines B, ses qualités varient néanmoins selon les modes d'élevage. Sa teneur en cholestérol (160 mg/100 g) a pu lui donner mauvaise réputation. C'est plutôt de sa teneur en sel qu'il faut se méfier, qui peut atteindre plus de 2 g/100 g après transformation (cuisson industrielle), soit un tiers de la dose journalière recommandée.

100 g de crevette cuite apportent :

Énergie	96,3 kcal
Protéines	21,3 g
Lipides	1,1 g
Glucides	0,3 g

Source : Table composition nutritionnelle Ciqual 2008.

duction plus durable, plus extensif (moins de 10 au mètre carré contre 200 dans une ferme classique) et qui limite le recours aux substances chimiques. Une qualité qui se paye : on trouve rarement la crevette malgache à moins de 30 € le kilo.

Bio ou pas, toutes les crevettes sont traitées aux sulfites (E224), un antioxydant sans lequel les carapaces noircissent au contact de l'air. Ces sulfites peuvent provoquer des allergies. Le traitement intervient juste après la pêche, avant la congélation. À leur arrivée en France, elles sont parfois directement mises en vente dans les rayons surgelés. Mais le gros des stocks est cuit industriellement avant d'être réfrigéré.

■ Bien la choisir

Pas simple, une fois devant l'étal, de savoir ce qui fait la qualité d'une crevette cuite réfrigérée. Certains indices peuvent alerter quant à son manque de fraîcheur :

une odeur forte ou légèrement ammoniacale, une tête fragile qui se détache du corps, une carapace terne, collante ou molle. Ce dernier signe peut aussi résulter d'une mauvaise cuisson ou annoncer une chair farineuse due au mode d'élevage. Les crevettes ainsi transformées doivent être mangées dans les sept jours suivant la date de cuisson (que le poissonnier peut vous indiquer). Une crevette se choisit surtout en fonction de la préparation envisagée. On optera pour des grosses gambas s'il s'agit de les griller au barbecue ou de les flamber à la poêle, tandis qu'on réservera les plus petites pour les salades ou les apéritifs. Sur l'étiquette, le calibre est signalé par deux chiffres : la mention 10-20 indique que l'on a de 10 à 20 crustacés par kilo. Le calibre le plus courant est le 40-60. À noter : plus une crevette est grosse, plus elle est chère... sans forcément être meilleure.

La crevette de Madagascar se distingue avec des modes de production durables.



Question nutrition

Mangeons-nous trop vite ?



Oui, si l'on considère que nous "avalons" de plus en

plus d'aliments mous, qui ne nécessitent pas d'être longuement mâchés. Or la mastication joue un rôle dans la digestion. Notre bouche fonctionne comme un scanner, qui analyse les différentes caractéristiques de l'aliment (texture, goût...). Cela permet au tube digestif de se préparer à une absorption optimale de l'aliment. Bien mâcher une carotte crue, par exemple, permet de mieux libérer son bêta-carotène. Enfin, il faut savoir que le cerveau met vingt minutes avant de percevoir le signal de satiété. En mangeant en moins de temps, on aura encore faim, et donc tendance à manger plus.

Marie-Agnès Peyron
Chercheuse à l'unité de nutrition humaine de l'Inra à Clermont-Ferrand

Zoom

Une pâte à tartiner vraiment venue d'ailleurs !

L'an dernier débarquait en France le Philadelphia : le fromage à tartiner américain, utilisé dans les bagels ou la confection des cheesecakes, se posant en challenger du St Morêt. En s'associant avec Milka, autre marque du géant de l'agroalimentaire Kraft (Lu, Oréo, Maxwell...), Philadelphia veut cette fois faire la nique au Nutella. Le défi est de taille : consommée par trois foyers français sur quatre, la pâte à tartiner de Ferrero détient 85 % des parts de ce marché. Comme il faut bien s'en distinguer, Philadelphia avec Milka est un curieux produit, une sorte d'hybride : première pâte à tartiner à base de spécialité fromagère (52 %) et de chocolat au lait (20 %), elle est vendue au rayon frais à côté des Boursin et des Kiri. Dans sa barquette à dominante mauve – la couleur du chocolat Milka « au bon lait des Alpes » – ce fromage au chocolat joue la carte du "léger" : avec 13,5 % de matière grasse, il n'a pas de mal à faire mieux que Nutella (31 %).

Cette gourmandise affiche au final 300 calories par portion de 100 g contre 544 pour la marque de Ferrero. De quoi déculpabiliser les parents à l'heure du goûter et leur faire oublier que ce produit industriel, essentiellement sucré, reste trois fois plus calorique qu'une banane – une autre idée de goûter ! En outre, ce qu'il perd en gras, Philadelphia a tendance à le récupérer en sel (0,5 g pour 100 g). Vu son prix, 2,09 € la barquette soit près de 14 € au kilo, il n'est sans doute pas utile d'y habituer les plus petits.



Cette spécialité "hybride" à base de fromage et de chocolat entend défier le Nutella.

Vu, lu pour vous

● DANS LES COULISSES DU "BIO BUSINESS"

L'agriculture bio est-elle soluble dans une économie de marché mondialisée ? C'est la question qui traverse cet ouvrage collectif sous forme de recueil de reportages : de la Colombie, où la monoculture des palmiers à huile se développe à coups d'expulsion de paysans, aux cultures intensives de fraises bio d'Espagne, cueillies par une main d'œuvre féminine "importée" des Philippines ou du Sénégal, ce livre explique les ressorts du "business du bio".

La bio entre business et projet de société, sous la direction de P. Baqué, éd. Agone, 426 p., 22 €.

● PETITS COURS D'AGROÉCOLOGIE

Il est possible de produire une nourriture suffisante et saine en préservant la terre. Tel est le postulat de l'agroécologie. Ce manuel met, pour la première fois, les techniques et savoir-faire de cette « écologie de la terre » à la portée des jardiniers (déjà un peu) avertis.

Le manuel des jardins agroécologiques, Terre & Humanisme, éd. Actes Sud, 192 p., 29 €.

LA BIO ENTRE BUSINESS ET PROJET DE SOCIÉTÉ

PHILIPPE BAQUÉ

COLLECTIF

AGONE

22 €

LA BIO ENTRE BUSINESS ET PROJET DE SOCIÉTÉ

PHILIPPE BAQUÉ

COLLECTIF

AGONE

22 €

LA BIO ENTRE BUSINESS ET PROJET DE SOCIÉTÉ

PHILIPPE BAQUÉ

COLLECTIF

AGONE

22 €

LA BIO ENTRE BUSINESS ET PROJET DE SOCIÉTÉ

PHILIPPE BAQUÉ

COLLECTIF

AGONE

22 €

LA BIO ENTRE BUSINESS ET PROJET DE SOCIÉTÉ

PHILIPPE BAQUÉ

COLLECTIF

AGONE

22 €

LA BIO ENTRE BUSINESS ET PROJET DE SOCIÉTÉ

PHILIPPE BAQUÉ

COLLECTIF

AGONE

22 €

LA BIO ENTRE BUSINESS ET PROJET DE SOCIÉTÉ

PHILIPPE BAQUÉ

COLLECTIF

AGONE

22 €

LA BIO ENTRE BUSINESS ET PROJET DE SOCIÉTÉ

PHILIPPE BAQUÉ

COLLECTIF

AGONE

22 €

LA BIO ENTRE BUSINESS ET PROJET DE SOCIÉTÉ

PHILIPPE BAQUÉ

COLLECTIF

AGONE

22 €

Décryptage

Des poulets pas toujours élevés aux grains

Certaines volailles affichent la mention : « Alimentation 100 % végétaux, minéraux et vitamines. » De quoi jeter la suspicion sur les autres dindes et poulets : auraient-ils été élevés à autre chose qu'aux bons grains (et au soja) ? Depuis la crise de la vache folle, les farines animales sont interdites dans leur nourriture, mais pas les graisses d'origine animale. Les volailles françaises n'en consomment guère : les réintroduire dans les usines coûterait trop cher aux fabricants. Ce qui n'est pas forcément le cas des volailles importées. Mais l'absence de cette étiquette n'est pas forcément le signe d'une moindre qualité. Ainsi, le poulet AOC de Bresse est nourri en partie au lait, source de protéines animales.



PHOTOS DR

Tellement tendance

La vie en rose au rayon apéro

Ni blanc ni rouge, le rosé a longtemps été considéré comme un vin de seconde zone. Surprise : en dix ans, sa consommation a plus que doublé. Il représente aujourd'hui 27 % des volumes de vin vendus dans l'Hexagone. Surfant sur cette vague rose, les apéritifs se sont invités à la fête. On connaissait le Martini Rosato et la version "pink" du porto Cruz ; voici que les vins doux naturels rosissent à leur tour. L'année dernière, un muscat de Rivesaltes rosé est apparu. Un vin « naturellement branché », « glamour » et même « sexy », prétend l'Interprofession des vins du Roussillon. On en oublierait presque qu'il s'agit d'un vin (autour de 6 € la bouteille) à 16°. Plus alcoolisé, donc, et aussi plus sucré qu'un bon vieux rosé.



L'alcool adopte le rose pour séduire les jeunes et les femmes.

Mise au point

Ostéopathie : consultez votre médecin au préalable

Insuffisamment formés, certains ostéopathes risquent de faire des erreurs de diagnostic, selon un rapport officiel.

Rendu en avril 2010 au ministère de la Santé, le rapport de l'Inspection générale des affaires sociales (Igas) sur la formation des ostéopathes vient juste d'être dévoilé. Et ses conclusions sont sévères. Du fait de l'engouement actuel pour cette discipline, le nombre d'écoles a explosé. Résultat : en cinq ans, le nombre total d'ostéopathes devrait doubler... mais au terme de formations inégales. Ces écoles agréées sont destinées soit aux professionnels de santé – masseurs-kinésithérapeutes essentiellement – soit aux bacheliers.

Mais d'après le rapport, l'agrément est accordé sans se baser sur la qualité de l'en-

seignement dispensé, sans contrôle sur place et, souvent, malgré un avis défavorable de la commission chargée de l'attribuer. Les inspecteurs s'inquiètent aussi qu'« aucune norme ne [vienne] définir le nombre de patients qu'un élève en formation doit avoir traité ».

Des risques de diagnostic tardifs

Heureusement, le risque de complication aiguë lors d'une manipulation dangereuse ou inappropriée est jugé « faible » par les inspecteurs. En revanche, ils considèrent comme « plus fréquent et plus insidieux » le risque de retard de diagnostic, donc de traitement.

Cette situation peut se produire quand les ostéopathes sont face à des patients qui ne relèvent pas de leur domaine de compétences. En effet, les ostéopathes ne doivent intervenir que sur les troubles fonctionnels, comme les blocages et raideurs des membres ou du dos (voir « 60 » n° 453, octobre 2010).

Face à cet écueil, les deux principales corporations d'ostéopathes tirent chacune la couverture à elle. « Un ostéopathe-kinésithérapeute est un professionnel de santé. Grâce à sa double casquette, il pourra donner une bonne indication au patient », plaide Éric Pastor, du Conseil national de l'ordre des masseurs-kinésithérapeutes.

Faites le point avec votre médecin traitant

« L'ostéopathie exige une précision gestuelle. C'est pour quoi nous demandons, entre autres, à nos membres, qui tous ont bac +5, de ne pratiquer que l'ostéopathie », rétorque Philippe Sterlingot, président du Syndicat français des ostéopathes (SFDO) qui représente des ostéopathes dits "exclusifs".

En pratique, pour éviter toute erreur de diagnostic, il convient de faire le point avec son médecin traitant avant de consulter un ostéopathe et ce, quelle que soit la formation du praticien.



Les recherches sur le rôle bénéfique de l'aspirine se poursuivent.

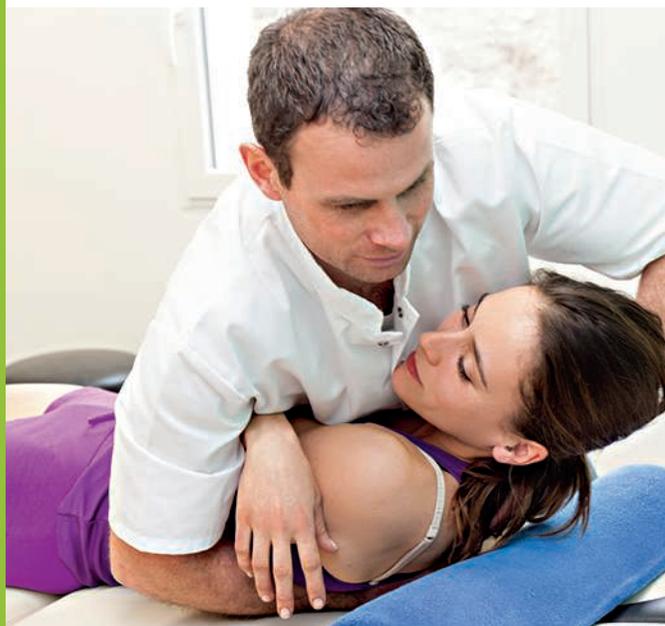
► PRÉVENTION

L'aspirine, des espoirs contre le cancer

Plus d'un siècle après sa découverte, l'acide acétylsalicylique, plus connu sous le nom d'aspirine, révèle encore de nouvelles propriétés thérapeutiques.

Selon plusieurs études publiées par la même équipe de recherche britannique, la prise régulière, voire quotidienne, d'aspirine réduirait sur le long terme le risque de survenue de certains cancers (colorectaux, gastro-intestinaux, de l'œsophage ou encore du sein). Il réduirait aussi le développement de métastases chez des personnes malades. Des effets bénéfiques de l'aspirine sur le cancer seraient même observés à plus court terme, moins de cinq ans après le début de la prise.

Ces études suscitent beaucoup d'espoirs. À l'Institut national français contre le cancer (Inca), on tempère. « Il faudra attendre de plus amples résultats avant de savoir si l'aspirine pourra un jour être prescrite contre certains cancers. Pour l'heure, l'automédication n'est pas recommandée car l'aspirine est un produit qui n'est pas neutre », prévient une porte-parole de l'Inca. On rappellera que l'aspirine présente de nombreuses contre-indications, notamment du fait d'un risque d'hémorragie digestive.



Le risque de complication aiguë lors d'une manipulation inappropriée par un ostéopathe est toutefois jugé faible.

Question beauté

L'épilation par lampes flash, ça ne s'improvise pas

En attendant l'avis des autorités de santé, n'achetez pas ces appareils controversés.

Au regard de la loi, l'épilation par lampes à lumière pulsée (ou lampes flash) ne peut être pratiquée que par un médecin (arrêté du 6 janvier 1962), ou sous contrôle médical, précisait récemment le Syndicat national de dermatologues vénéréologues dans un communiqué. Pourtant, on peut se procurer très facilement ce type d'appareil pour s'épiler à la maison.

Ⓢ **Les lampes flash sont vendues entre 200 et 500 € selon les marques**, dans une grande enseigne d'électroménager et sur des sites bien connus. Ce tarif est plus compétitif qu'il n'y paraît. En effet, en institut, pour ce prix, vous bénéficierez d'une seule

séance d'épilation longue durée pour les deux demi-jambes. Or au moins six séances sont recommandées par les professionnels pour obtenir un résultat.

Ⓢ **Le faisceau lumineux de la lampe cible le pigment brun du follicule pileux.** Est-il assez puissant pour détruire progressivement le poil, comme le font

les lasers esthétiques (voir «60» n° 449, mai 2010) ? Si oui, les risques, notamment de brûlures de la peau, sont réels lors d'un usage à domicile. Sinon, le consommateur aura dépensé une belle somme pour rien. Ce qui est sûr, c'est que le sujet est sensible. Fin 2011, le ministère de la Santé a fait réaliser une expertise dont les conclusions n'ont toujours pas été rendues publiques. En attendant, la prudence doit donc prévaloir.

Les lampes flash doivent être utilisées sous contrôle médical.



C'est de saison...

Les jouets nautiques gonflables

Si la chaleur est au rendez-vous, les bambins vont adorer patouger dans l'eau sur leurs bateaux et autres jouets gonflables. Pour éviter les noyades, ces objets doivent être conçus de manière à ne pas se dégonfler brutalement. De plus, leur valve doit être suffisamment solide. Heureusement, les anomalies sur ces jouets sont rares, si on se fie aux derniers contrôles de la Répression des fraudes. Pour autant, les jouets nautiques gonflables ne doivent être utilisés que là où l'enfant a pied et sous la surveillance d'un adulte. Ces mises en garde doivent d'ailleurs figurer sur les jouets, de même que le marquage CE.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Une consultation aux urgences

• Consulter un médecin aux urgences n'est jamais gratuit. Si la facture n'est pas réglée sur place, celle-ci sera envoyée au domicile du patient. Sauf en cas de prise en charge à 100 %.

• **De jour, une consultation aux urgences est facturée 23 € pour un généraliste**, soit le tarif de base de la Sécurité sociale. Le dimanche et les jours fériés, il faut ajouter 19,06 € à cette somme. De nuit, la tarification devient plus com-

plexe. Pour un généraliste ou un pédiatre, entre 20 h et minuit ainsi qu'entre 6 h et 8 h du matin, la majoration est de 35 €. De minuit à 6 h, elle passe à 40 €.

De nuit, vous paierez donc 58 € ou 63 € pour un généraliste,

selon l'heure. Pour les autres spécialités médicales, les tarifs de base sont majorés de 25,15 € entre 20 h et 8 h. Dans tous les cas, la note pourra être augmentée en fonction des actes pratiqués.

BOBOLOGIE

Comment réagir face à un saignement de nez

Même s'il est autrement plus fréquent chez les enfants, le saignement de nez sans cause apparente peut se produire aussi chez les adultes. Chez les grands comme chez les petits, tout le monde y va alors de son conseil, sans vraiment savoir que faire... Faut-il se pincer le nez ? Ou alors boucher la narine qui saigne avec un coton ? La revue pharmaceutique *Prescrire* fait le point sur les bons gestes à pratiquer chez l'enfant. Ses principales préconisations valent aussi pour l'adulte.

S'il n'y a pas de caractère de gravité (par exemple saignement consécutif à un traumatisme ou au niveau des deux narines, etc.), il faudra d'abord se moucher pour évacuer les caillots qui se sont formés. Le mouchage peut augmenter le saignement dans un premier temps. Mais il facilitera ensuite la compression. Car une fois assis et en gardant la tête



Assis, la tête penchée en avant, le bon geste consiste à presser l'aile du nez.

penchée en avant – surtout pas en arrière – le geste qui s'impose est bel et bien de presser l'aile du nez contre la cloison nasale, par exemple à l'aide d'un linge propre, et de patienter ainsi jusqu'à ce que le saignement cesse. Cela pourra prendre jusqu'à une quinzaine de minutes.

En ligne directe avec

Quel temps fera-t-il demain ? Aujourd'hui, plus besoin d'attendre l'heure du bulletin météo à la télé ou à la radio, les sites Internet et les applications mobiles sont nombreux. Ces sources, pas toujours concordantes, nous rappellent que la météo n'est pas une science exacte.

FLORENT POMMIER ET AGATHE GOISSET.

Des assurances gadgets qui promettent de compenser les désagréments du ciel, des entreprises qui évaluent l'impact de la météorologie sur les ventes en grandes surfaces, les conversations quotidiennes entre proches, voisins ou collègues... Le temps qu'il fait ne laisse personne indifférent. Surtout pendant les vacances d'été, quand il faut trouver des occupations aux enfants et programmer des sorties pour petits et grands.

Pour savoir si le soleil est au rendez-vous, si la pluie est à craindre ou l'eau assez chaude pour se baigner, il y a bien sûr les traditionnelles prévisions diffusées

sur les chaînes de télévision généralistes. Mais il y a plus immédiat encore, et plus complet : des sites Internet et des applications pour téléphones mobiles et tablettes tactiles.

De nombreux sites gratuits et fiables

Encore faut-il s'y retrouver. Première chose à retenir, c'est qu'il n'est pas nécessaire de mettre la main à la poche. En effet, de nombreux sites et applications (applis) proposant des informations fiables et actualisées sont gratuits. Nous en avons sélectionnés en nous concentrant sur la clarté et la

qualité de la présentation, les spécificités des services rendus aux consommateurs, ainsi que sur l'ergonomie pour les applis mobiles.

Ainsi, nous avons retenu le site Internet de Météo France. L'établissement public est l'acteur dominant avec près de 38 millions de visites par mois. Nous distinguons trois autres sites : le suisse MeteoNews.fr ; Meteo-ville.com, créé par un météorologue et présentateur sur BFMTV ; l'américain Weather.com, diffuseur de la chaîne The Weather Channel. Nous n'avons pas aimé le site de La Chaîne météo, qui renvoie

constamment sur Meteo Consult.fr (son propriétaire), où l'internaute est rapidement orienté vers les services payants. Quant aux applis, nous en avons mis quatre en avant, dont celle de Météo France (plus de 3,5 millions de téléphones et tablettes équipées).

Les mêmes données brutes pour tous

Les prévisions des météorologues sont-elles fiables ? La question est délicate. On aurait pu envoyer des enquêteurs un peu partout, et ainsi tenter de vérifier si les prévisions des sites et applis correspondaient bien à

METEOFRANCE.COM

L'incontournable



Service national de météorologie, Météo France est l'acteur principal du pays. Il fournit des données scientifiques pour un grand nombre de diffuseurs de programmes météo.

▶ **Prévisions à** : quatre jours et tendances pour les six jours suivants

⊕ **Les plus** : le site distingue les prévisions fiables des quatre premiers jours et les tendances moins certaines des six suivants. Son service "Pleuvra-t-il dans l'heure ?" est une spécificité intéressante. La météo des plages indique la température de l'air, de l'eau, l'état de la mer ainsi que l'indice UV, une aide précieuse pour les vacances. L'onglet "vigilances" et sa carte des phénomènes dangereux sont accessibles dès la page d'accueil.

⊖ **Les moins** : la prévision de pluie à une heure ne fonctionne pas pour le Sud-Est et l'Alsace et elle n'est pas très lisible. Le site est encombré de services annexes comme le trafic routier ou les actualités.

METEONEWS.FR

Par tranches de 3 heures



Meteo News est le fournisseur de bulletins météo pour des dizaines de médias comme *Le Monde*, France 24 ou encore RFI. Son site est clair, complet et gratuit, à la différence de son application mobile, en partie payante.

▶ **Prévisions à** : six jours

⊕ **Les plus** : il est possible d'affiner les prévisions par tranches de trois heures, ainsi que de localiser les stations météo sources. La carte de France des précipitations, déclinée heure par heure permet de visualiser la probabilité de pluie. De nombreux bulletins sont disponibles au niveau national et régional.

⊖ **Les moins** : les termes techniques ont tendance à s'immiscer dans des visuels pourtant simplifiés. À quatre ou cinq jours, une prévision par tranches de trois heures est un peu cavalière. De même, prévoir une durée d'ensoleillement par créneau horaire est incertain.

Monsieur météo

la réalité observée sur le terrain. Mais le ciel nous serait tombé sur la tête ! Car il y a des limites de taille : la description du temps qu'il fait est une chose propre à chacun ; le temps peut varier beaucoup d'un endroit à l'autre, y compris dans une même commune. Et, surtout, toutes les entreprises du secteur travaillent sur les mêmes données brutes, issues des quelques grands centres de prévisions du monde, comme le centre européen de Reading (Angleterre).

Ensuite, tout est affaire de méthode, d'interprétation et de présentation des prévisions. Dit autrement par Meteo News : « Nous travaillons tous avec les mêmes ingrédients de départ, mais les résultats des prévisions peuvent varier en fonction de la qualité du cuisinier. » Nous avons donc étudié la façon dont les

sites et applications rendent compte aux utilisateurs des données scientifiques.

Des prévisions plus ou moins difficiles

« Le prévisionniste consulte les résultats de calculs mathématiques et de projections numériques, explique Michael Ghil, professeur de géosciences au Laboratoire de météorologie dynamique de l'École normale supérieure, à Paris. L'échelle est alors de quelques dizaines de kilomètres sur quelques dizaines de kilomètres. C'est le prévisionniste qui va descendre en échelle et établir des scénarios au niveau local, parce qu'il comprend comment se forme le temps dans les zones qu'il étudie (nuages, précipitations, enneigement, etc.). À ces petites échelles, il y a un aspect aléatoire. »

Des phénomènes sont plus difficiles à anticiper que d'autres : la localisation exacte des pluies et la quantité de précipitations, les vents et les brouillards. À l'inverse de la pression et des températures, plus simples à prévoir. « Nos prévisions pour le lendemain sont fiables à plus de 90 % concernant les températures et le temps ressenti », précise Jean-Marie Carrière, directeur de la prévision chez Météo France. Mais ce pourcentage est de fait calculé a posteriori. Ce qui a peu d'intérêt pour le grand public. Quant au taux de fiabilité sur les précipitations, l'entreprise publique préfère ne pas donner ses chiffres – « très variables ». Bien entendu, plus le jour est éloigné, moins la prévision est sûre, et moins elle a d'intérêt ! Déjà, à trois jours, Météo France évalue son taux de fiabilité à

80 % concernant les températures et le temps ressenti. Au bout de quelques jours, les météorologues ne prévoient plus, ils esquissent des tendances. « Au niveau d'une ville, les prévisions à trois-quatre jours sont pertinentes, pas au-delà, estime Jean-Marie Carrière. Au niveau d'un pays, les prévisions à sept jours sont à peu près bonnes. Aller au-delà de dix jours est périlleux. » « C'est du pipeau au-delà de sept », tranche même Meteo News.

Pour ne pas déchanter, croiser les sources

Les spécialistes le répètent, la météorologie n'est pas une science exacte. Ce n'est pas une prédiction, mais une probabilité. Des chaînes de télévision affichent un indice de confiance (3 sur une échelle

METEO-VILLES.COM

L'allié des citoyens



Si vous habitez l'une des dix-huit grandes villes couvertes par le réseau, vous trouverez toutes les informations sur le site meteo-villes.com, ou sur "meteo-" suivi du nom de la ville (meteo-paris, meteo-nantes, etc.)

▶ **Prévisions à :** douze jours (six jours pour la France entière)

⊕ **Les plus :** les prévisions sont développées sous forme de texte. De très nombreuses informations sont disponibles : les écarts saisonniers, le suivi des pluies, etc. Le risque de précipitation est indiqué par un pourcentage. La même prudence est de rigueur dans les prévisions : lorsqu'elles nécessitent une confirmation, le site l'indique clairement.

⊖ **Les moins :** dommage que villes moyennes et campagnes soient oubliées. Les possibilités du site peuvent rebuter. Si l'on recherche les prévisions pour l'Europe ou le monde, un renvoi automatique s'effectue vers un autre site (weatheronline.co.uk), qu'il faut paramétrer en français.

WEATHER.COM

Pour jouer l'expert



Obtenir les prévisions pour sa ville à dix jours, et observer l'évolution des vents dans l'autre hémisphère, voilà l'éventail de services proposé. Tout est possible sur le site, avec du temps et de la curiosité.

▶ **Prévisions à :** dix jours

⊕ **Les plus :** si l'onglet "weather" est le plus utile, il y a toujours plusieurs façons d'obtenir une information. Accéder à des centaines de données (radars, satellites) pour le monde entier et de manière simple constitue un service non négligeable. L'onglet "santé" est pratique : il regroupe les données relatives aux UV, à l'humidité ou aux pollens.

⊖ **Les moins :** la représentation des données par dégradés de couleurs n'est pas toujours lisible. Difficile de ne pas se perdre dans ce site labyrinthique. L'onglet "carte" peut effrayer par ses possibilités sans fin. Le site manque de textes explicatifs.

de 5, par exemple), des sites indiquent le niveau d'incertitude à l'aide d'un nuancier de couleurs ou d'un pourcentage. C'est plus honnête vis-à-vis des utilisateurs, mais c'est au bon vouloir des éditeurs.

Pour ne pas déchanter face aux incertitudes de la météo, voici quelques conseils. Le chercheur Michael Ghil recommande de regarder les prévisions auprès de plusieurs sources, chaque jour pendant les trois ou quatre jours précédant un départ en week-end ou en vacances. « Si c'est très changeant d'une source à l'autre, considérez que la prévision est peu sûre. » À l'inverse, si tous anticipent un temps ensoleillé et sec, la probabilité de trouver ce temps est très forte.

Si vous partez à l'étranger, consultez de préférence le site Internet du service national de prévision : www.dwd.de pour l'Allemagne, www.metoffice.gov.uk pour la Grande-Bretagne, www.aemet.es pour l'Espagne.

Des services payants, parfois par sécurité

Enfin, pour certains usages et notamment pour des raisons de sécurité en mer ou en montagne, il est raisonnable de se tourner vers des services affinés et payants. Comme ceux proposés dans « l'espace services/particuliers » du site MeteoFrance.com ou les bulletins téléphoniques à 1,35 € l'appel puis 0,34 € la minute depuis un poste fixe (le 3250 de Météo France, le 0899 700 513 de Meteo News, le 3201 de Meteo Consult). Vous accédez alors en plus à la limite pluie-neige, l'état de la mer, la force des vents, les risques d'orage...

Météo France et Meteo News ne s'en cachent pas : ils réservent des informations à valeur ajoutée aux clients déboursant quelques euros.

LES APPLICATIONS MOBILES

LA CHAÎNE MÉTÉO

Pour connaître le temps facilement



Contrairement au site Internet du même nom qui renvoie sans cesse à l'éditeur (Météo Consult), cette application vous fournit les informations essentielles de façon agréable et simple.

▶ **Fonctionne sur :** Iphone, Ipad, Windows Phone, Samsung Bada, Android, Symbian

▶ **Prévisions à :** douze jours

⊕ **Les plus :** cette application est la plus réussie graphiquement de notre échantillon. Pour trouver sa ville, il est possible de zoomer sur la carte nationale en un clic. L'application propose la météo des plages (UV et température de l'eau), des stations de ski et des lieux touristiques. Des bulletins régionaux sont disponibles en vidéo.

⊖ **Les moins :** la probabilité qu'il pleuve n'est pas indiquée de façon satisfaisante. Lors de nos tests, la carte qui s'affichait à l'ouverture de l'application n'était pas forcément celle du jour.

METEO-PARIS, METEO-NANTES, ETC.

Une prudence bienvenue



Déclinaison du site Meteo-villes.com. Il faut habiter dans l'une des dix-huit villes couvertes pour mesurer la qualité du service. L'application mobile est tout aussi satisfaisante que la version Web.

▶ **Fonctionne sur :** Iphone, Android

▶ **Prévisions à :** sept jours

⊕ **Les plus :** les prévisions du lieu sélectionné sont très complètes et à sept jours. Le degré de fiabilité est mentionné, ce qui est un réel avantage. Le bulletin national se décline sous forme de texte, alors que les indications en temps réel de la température, de la pression du vent, de l'humidité et de la pluie se retrouvent sous forme de courbes en quelques clics.

⊖ **Les moins :** l'application ne concerne qu'une partie de la population. Le design est un peu austère. Il n'y a pas de carte.

MÉTÉO FRANCE

Une bonne information



L'application est aussi intéressante que le site Web grâce au sérieux des données sources, mais la navigation manque de fluidité.

▶ **Fonctionne sur :** Android, Iphone, Symbian

▶ **Prévisions à :** quatre jours et tendances pour les dix jours suivants

⊕ **Les plus :** les bulletins sont disponibles sous forme de texte. L'onglet "alertes" regroupe les vigilances en cours, les détaille par écrit et les localise sur une carte.

⊖ **Les moins :** la date des cartes n'est pas assez visible ; il faut être vigilant, et parfois mettre à jour la page. La prévision de pluie à une heure ne fonctionne pas pour le Sud-Est et l'Alsace. Des publicités intempestives empêchent d'accéder à certaines fonctions. La météo des plages ne donne pas la température de l'eau. L'appli manque d'ergonomie.

YAHOO METEO !

Météo de base, photos en plus



Les photos issues du site de partage Flickr sont associées aux prévisions de The Weather Channel pour cette application basique.

▶ **Fonctionne sur :** Iphone, Android

▶ **Prévisions à :** cinq jours

⊕ **Les plus :** le lieu recherché est illustré par une photo qui se place en fond d'écran de l'application. Lorsqu'on incline le téléphone, la météo détaillée apparaît, et les écrans défilent en un glissé de doigt. Il est possible de paramétrer la fréquence d'actualisation des données.

⊖ **Les moins :** pour les quatre jours suivants, les indications sont minimales. Elles se limitent à un pictogramme et aux températures. Pour certaines photos affichées, les prévisions peuvent se révéler difficiles à lire.



60

millions
de consommateurs

INSTITUT NATIONAL DE
LA CONSOMMATION

www.60millions-mag.com

Retrouvez une mine d'informations en ligne pour consommer plus juste !

Ce mois-ci sur le site



• Les rappels de produits

Un produit rappelé ?
Soyez aussitôt informé.

• Le testeur de connexion

Mesurez les performances de votre
accès à Internet, fixe ou mobile.

• Et toujours les forums

100 000 personnes participent
chaque mois à nos forums.
Et vous ?

accès libre
pour tous
les abonnés

Bienvenue sur votre espace abonnés !

Sur votre espace réservé, vous pouvez facilement consulter votre abonnement, modifier vos coordonnées, vous réabonner, parrainer un ami ou un proche...

De plus, vous pouvez accéder librement aux essais comparatifs, aux dossiers interactifs, aux lettres types et à toutes les archives du magazine.

Le site qui redonne le pouvoir au consommateur

Ces bêtes qui nous embêtent

Frelons, serpents, méduses... Leurs piqûres ou morsures sont le plus souvent bénignes. Mais elles peuvent provoquer parfois des réactions allergiques aux conséquences mortelles. Que faire en cas d'attaque ? Voici les gestes à connaître pour gérer sans paniquer.

AURÉLIA SEVESTRE

Chaque été, guêpes, moustiques, vipères prennent un malin plaisir à gâcher pique-niques et randonnées. Leur dangerosité, du moins sous nos latitudes, est largement surfaite. Même le frelon à pattes jaunes, importé d'Asie, n'est pas plus dangereux que son cousin français. Généralement limitée à une réaction cutanée plus ou moins importante, les piqûres ou morsures de l'été ne doivent néanmoins pas être banalisées. En cas de symptômes inquiétants – vertiges, nausées, sensation d'étouffer –, contactez toujours les secours (le 15).

GUÊPES ET ABEILLES

►► Réagir dare-dare en cas d'allergie

Guêpes, abeilles, bourdons, frelons... ont en commun une appétence toute particulière pour nos assiettes lors des repas de plein air. Ces hyménoptères sont dotés d'un dard venimeux qu'ils utilisent généralement lorsque nous les effrayons avec de grands gestes. L'abeille n'a le loisir d'utiliser le sien qu'une seule fois. Elle meurt après l'avoir laissé planté dans la peau de sa

victime. Il faut alors le retirer au plus vite, avec l'ongle ou une aiguille désinfectée.

LE RISQUE En cas de réaction allergique, il faut prévenir les secours : une urticaire importante, un gonflement de la gorge ou de la langue alors qu'on a été piqué ailleurs, un malaise... Des signes à prendre au sérieux : si vous êtes allergique au venin de ces insectes, une seule piqûre peut-être fatale. « *Les hyménoptères sont en cause dans trente à cinquante décès par an, par choc anaphylactique* »,

estime le docteur Patrick Harry, du centre antipoison d'Angers. Il est alors conseillé d'avoir toujours à portée de main une seringue d'adrénaline (délivrée sur ordonnance) ou de faire une désensibilisation. En cas de piqûres multiples ou d'une seule au niveau de la gorge ou de la bouche (qui peut, en cas de gonflement, entraîner une asphyxie), mieux vaut également consulter.

LES BONS GESTES Le venin des guêpes et des abeilles est thermolabile : on peut le neutraliser en faisant varier la température



UN INSTANT DE GRÂCE FRAGILE

En été, le pique-nique au bord de l'eau peut être gâché par une attaque intempestive de moustiques.

à proximité de la piqûre. En pratique, il faut approcher avec précaution une source de chaleur (un sèche-cheveux, la flamme d'un briquet) près de la zone concernée deux minutes, puis appliquer du froid (glaçon, canette sortie du réfrigérateur) plusieurs minutes. On réduira aussi le risque de piqûre en se lavant le visage après les repas et en évitant les parfums et les vêtements bariolés.

Traiter la piqûre de méduse

🕒 Hantises des baigneurs, les méduses pululent sur nos côtes depuis plusieurs années. Outre l'effet de décharge électrique qu'elles provoquent, la pélagie en Méditerranée et l'aurelia aurita dans la Manche ne représentent guère de danger.

🕒 Plus redoutable, la physalie se propage sur le littoral aquitain. Elle traîne des filaments parfois longs de plus de 10 mètres. À leur contact, le nageur éprouve une sensation intense de brûlure. D'autres symptômes peuvent apparaître : nausées, gêne respiratoire, malaise. Il faut alors faire le 15.

🕒 En cas d'envenimation, sortez de l'eau au plus vite pour écarter tout risque de noyade. Puis retirez les fragments restés sur votre peau sans frotter. On peut les "piéger" en versant du sable sur les zones concernées et en raclant avec un carton, avant de rincer à l'eau de mer. Les crèmes solaires censées offrir une protection contre les méduses n'ont pas démontré leur utilité. La meilleure parade ? Ne pas se baigner en cas d'alerte et chausser des sandales en plastique pour les balades au bord de l'eau : ces animaux restent venimeux longtemps après leur mort.



bon à savoir

Des crèmes pas toujours apaisantes

► Les crèmes apaisantes, en cas d'envenimation (piqûres d'insectes, méduses, etc.) sont d'une efficacité très variable. « Elles ont surtout un effet placebo, estime le Dr Labadie, du centre antipoisson de Bordeaux. Pour atténuer la douleur, prendre du paracétamol est plus efficace. » Si l'on souhaite vraiment acheter une crème, on préférera les basiques : de la vaseline contre les irritations, de la Biafine ou un équivalent générique contre les brûlures, ou une crème à base d'oxyde de zinc, adoucissante. Et pour les démangeaisons, des produits à base d'hydrocortisone.

TIQUES ET MOUSTIQUES

►► De l'eau froide pour soulager

Les tiques et moustiques se repaissent de notre sang ; les aoûtats, ces larves d'acariens rouge orangé qui infestent les pelouses ombragées, préfèrent sucer la lymphe et les tissus situés sous notre peau. Leur point commun ? Ces bestioles apprécient particulièrement, l'été, les zones humides et plissées de notre peau : aines, aisselles, plis du genou, parties situées sous les élastiques des chaussettes, etc.

LE RISQUE Leur "attaque" se traduit généralement par une bonne démangeaison, à l'exception de la tique dont la morsure est indolore. On peut ainsi être l'hôte de ce parasite, vecteur de différentes infections, sans le savoir sur une longue période. La tique de type Ixode, par exemple, qui s'épanouit notamment dans les forêts humides de l'est de la France, peut transmettre la maladie de Lyme, une grave affection bactérienne. Il convient

d'inspecter minutieusement son corps après une balade au vert et de retirer, le cas échéant, l'importune avec une pince à épiler désinfectée. Consultez en cas d'apparition d'une rougeur au niveau de la morsure ou de fièvre dans les jours suivants.

LES BONS GESTES Ne pas se gratter. Désinfecter et appliquer une compresse d'eau froide suffit le plus souvent à soulager l'irritation due aux piqûres d'insectes (*lire* Bon à savoir). Mais le meilleur remède est encore de les éviter. L'été, on choisira des vêtements longs, clairs et fermés, éventuellement imprégnés d'un insecticide spécial vêtements. Dans les maisons et sur les terrasses, l'arme chimique (sous forme d'aérosols, de serpentins fumigènes, de diffuseurs électriques, etc.) a aussi fait ses preuves. Mais l'utilisation de ces produits, nocifs par nature, n'est pas sans risque. Les allergiques et les asthmatiques en savent quelque chose. À noter : les produits pour la peau – spray ou crème à base de DEET, notam-

ment – repoussent également tiques et autres nuisibles. L'effet répulsif des produits à la citronnelle reste aléatoire. Inutile, en revanche, la consommation d'ail ou le fait de porter un bracelet "antimoustiques".

VIPÈRES

►► Vous les craignez ? Elles aussi !

Sans doute la rencontre estivale que l'on craint le plus... à tort ! En France, les serpents tuent moins que les guêpes. Deux espèces peuvent présenter un danger : la vipère aspic, la plus répandue, apprécie les chemins rocailleux du Sud ; la vipère péliade se croise, elle, au nord de la Loire. Plutôt craintives, elles n'attaquent que lorsqu'elles se sentent acculées... lorsque l'on s'assied ou que l'on pose malencontreusement la main dessus.

LE RISQUE Produire du venin leur demande une telle énergie que, dans la moitié des cas, les morsures sont dites "blanches", c'est-à-dire sans injection. Dans le cas contraire, la morsure de

ces reptiles, rapide comme l'éclair (quelques dixièmes de seconde) fait l'effet d'un "coup de marteau" au point touché : un œdème se forme rapidement. Chaleur, malaise, vomissement... signalent le passage du venin dans le sang. Grâce à l'efficacité du sérum antivenin, aucun décès n'a été rapporté ces dernières années.

LES BONS GESTES Rassurer la victime et l'allonger : tout mouvement peut faciliter la propagation du venin dans le corps. Puis alerter les secours et, en les attendant, nettoyer et désinfecter la plaie avec un antiseptique. Si l'on peut, appliquer de la glace. On oublie les idées à la Indiana Jones : pas de garrot (au contraire, on enlève bagues et ceintures qui peuvent bloquer la circulation sanguine), pas d'incision ni d'aspiration buccale, pratiques inutiles, voire dangereuses. Inefficaces également, les pompes à venin « sont incapables de retirer un venin injecté sous pression », assure le Dr Luc de Haro, du centre antipoisson de Marseille. ■

Vous voulez nous écrire

Cette rubrique est composée de lettres choisies parmi les quelque 2 000 courriers que nous recevons chaque mois par voie postale ou électronique.

■ Notre sélection reflète les problèmes les plus fréquents que vous rencontrez. Nos réponses s'appliquent ainsi aux litiges comparables et permettent de prévenir nos lecteurs qui pourraient être un jour exposés aux mêmes déboires.

■ Pour plus d'informations et de conseils, consultez notre site : www.60millions-mag.com

■ Les associations de consommateurs (adresses page 54) peuvent vous apporter une aide précieuse.

■ Dans tout litige vous opposant à un professionnel, il est impératif d'essayer d'abord de régler le problème à l'amiable avant d'entreprendre une action en justice. Conservez toujours un double de tous les documents utiles (publicités, devis, correspondances, contrats...) Et utilisez systématiquement la lettre recommandée avec avis de réception.

60 Millions de consommateurs
Courrier des lecteurs
80, rue Lecourbe
75015 Paris
redactionweb@inc60.fr

LOCATION

Trois mois, et pas un jour de plus

Je suis locataire de mon appartement depuis le 1^{er} septembre 2008. Je viens d'acheter un bien immobilier, et je vais donc quitter cet appartement. Sur le contrat de location, il est stipulé que le locataire peut prendre congé à tout moment à condition de respecter un délai de préavis de trois mois. J'ai donné mon congé le 24 mars et vais partir le 10 juillet. Dois-je payer tout le mois de juillet ?

Nicolas T./63 Châtel-Guyon



Vainvi de Castelbajac.

60 millions À partir du moment où vous avez donné votre congé, vous êtes redevable des loyers jusqu'à la date où le préavis prend fin. Le préavis légal est de trois mois à compter du jour de réception de votre lettre recommandée par le bailleur, ou plus exactement de sa remise effective au bailleur. Dans votre cas, votre préavis devrait prendre fin quelques jours après le 24 juin, si on compte le délai d'acheminement. Vous ne devriez donc pas payer pour les jours au-delà, à condition évidemment d'avoir quitté les lieux à cette date précise. Si vous restez jusqu'au 10 juillet, le propriétaire peut très bien vous demander de payer entièrement le mois entamé : aucune règle n'existe puisqu'on est ici dans le cadre d'une négociation avec le bailleur.

ASSURANCE

Tout risque vaut mieux qu'au tiers

Est-il vrai que l'assurance tout risque est obligatoire pour une voiture achetée neuve il y a un an et qu'une assurance au tiers n'est pas possible ? Y a-t-il un texte qui justifie cela ?

Bertrand Schneider/75 Paris

60 millions Non, l'assurance tout risque n'est obligatoire pour aucune voiture, même neuve ; seule l'est la garantie responsabilité civile (article L. 211-1 du code des assurances). En revanche, il est vivement conseillé d'assurer un véhicule neuf en tout risque afin d'être correctement indemnisé pour les dommages au véhicule, en cas de sinistre responsable ou encore d'incendie ou de vol. Sachez qu'il existe des formules intermédiaires et qu'il est également vivement recommandé de souscrire une garantie des dommages corporels du conducteur.

ENVIRONNEMENT

Avec le soleil, ça lave aussi...

J'ai fait installer, il y a deux ans, un panneau solaire. L'eau chaude sanitaire de mon domicile est produite par ce panneau, avec adjonction, si besoin, d'un complément par une chaudière à gaz. J'en suis particulièrement satisfait et ma note de gaz a été bien réduite. Serait-il possible d'alimenter mon lave-linge et mon lave-vaisselle avec cette eau chaude ?

Michel Bonjean/38 Corenc

60 millions Comme nous l'évoquons dans notre dernier essai de lave-vaisselle (n° 468, février 2012), certains modèles permettent un raccordement à l'eau chaude. C'est la même chose pour les lave-linge. Pour savoir si votre appareil peut être raccordé, reportez-vous à la notice d'emploi. Elle vous indiquera aussi la plage de température acceptée par la machine. Veillez toutefois à ce que le tuyau d'arrivée d'eau fourni par le fabricant soit adapté aux températures élevées (inscription sur le tuyau). Dans le cas contraire, il faudra le changer. Ce raccordement est intéressant quand l'installation est elle-même économique, comme chez vous. La source de production d'eau chaude doit, elle, être la plus proche possible de l'appareil afin d'éviter la déperdition de chaleur.

AUTOMOBILE

C'est très cher, mais c'est très encadré



Il y a quelque temps, je suis tombée en panne sur l'autoroute A8 avant le péage d'Antibes. J'ai donc fait appel à la société d'autoroutes Escota chargée de faire le nécessaire. Le service a été irréprochable et la rapidité assurée. Le tarif, en revanche, est démentiel : 175 € pour aller jusqu'à Villeneuve-Loubet situé à environ quatre kilomètres. C'est vraiment un scandale, mais que faire dans ces cas-là ? Il faudrait quand même que cela change un jour et que des tarifs fixes soient appliqués. Qu'en pensez-vous ?

Cathy Ravez/06 Nice

60 millions Sur route express et autoroute, les tarifs des dépannages sont déjà fixés par arrêté du ministère de l'Économie. Les autorités établissent aussi la liste des garagistes agréés. Chaque année, le prix forfaitaire du dépannage est réévalué pour tenir compte de l'évolution des coûts (carburant, main-d'œuvre...). Depuis octobre 2011, le forfait ne peut excéder 117 € pour un véhicule dont le poids est inférieur à 1,8 tonne. Il comprend le déplacement du professionnel, la réparation sur place ou sur une aire, dans la limite de 30 min de main-d'œuvre, ainsi qu'un remorquage chez le réparateur agréé, ou de votre choix, dans la limite de 5 km après la sortie. Ce forfait est majoré de 50 % entre 18 h et 8 h tous les jours, ainsi que les samedis, dimanches et jours fériés. Les 175 € demandés correspondent bien à l'un de ces cas. Les automobilistes qui s'estiment abusés peuvent saisir la direction départementale de la protection des populations du département où a eu lieu leur dépannage.

ÉLECTROMÉNAGER

Mon congélateur se prend pour le pôle Nord ou quoi ?

Mon congélateur est réglable sur -18 °C, -22 °C et -26 °C. Quelle est l'utilité quand la conservation est assurée à partir de -18 °C ?

Bernard Leroux/07 Aubenas

60 millions Pour conserver des produits déjà congelés, la température de -18 °C est suffisante. En revanche, si vous souhaitez congeler un produit frais, l'aliment doit atteindre sa température à cœur le plus rapidement possible, de préférence en une heure ou moins. Il faudra alors le régler à des températures plus basses, d'où la présence sur votre congélateur de ces trois niveaux de réglage. N'hésitez pas à lire la notice de votre appareil. Certaines donnent des conseils de conservation et congélation en fonction des produits : viande, surgelés, produits frais...

ENVIRONNEMENT

Une Maison un peu moins verte qu'il n'y paraît...

Vous avez publié dans votre n° 467 de janvier, un essai sur les lessives où figure le produit Maison verte. Sur la photo du produit que vous présentez apparaît l'Ecolabel européen. Sur l'emballage du produit que j'ai acheté, l'Ecolabel ne figure pas. Sur Internet, je constate que ce produit n'a pas obtenu l'Ecolabel par l'Afnor. En revanche, il apparaît avoir été attribué par l'Espagne. Il est regrettable que le fabricant Reckitt Benckiser puisse commercialiser, sous la même appellation et la même apparence, des produits ecolabellisés et d'autres qui ne le soient pas.

Robert Hatton/31 Toulouse

60 millions L'Ecolabel ne s'applique qu'à la référence que nous avons testée, et non à l'ensemble des produits vendus sous la marque Maison verte. Sur les trois lessives liquides que commercialise le fabricant Reckitt Benckiser, une seule détient ce label écologique et utilise les termes « lessive écologique ». Vous avez sans doute acheté l'une des deux autres. Rien d'étonnant non plus à ce que vous n'ayez pas retrouvé ce produit dans la liste des marques certifiées par l'Afnor

puisqu'il n'a pas été certifié par l'organisme français, mais par un organisme espagnol.

Lors de notre essai, nous avons nous aussi été surpris de constater qu'une autre lessive testée, l'Arbre vert, n'affichait pas l'Ecolabel alors que la majorité des produits de cette marque (lessives, liquides vaisselle, détergents, etc.) en bénéficient. Notre conclusion : fiez-vous plutôt au logo de l'Ecolabel qu'à une marque dont le nom semble garantir d'un engagement environnemental.



TOURISME

Le pont du Gard préfère les familles



Je vous écris concernant la visite du pont du Gard. J'ai été particulièrement déçu de voir que je devais m'acquitter de 18 € pour y accéder. Je trouve la somme particulièrement élevée pour admirer un chef-d'œuvre architectural appartenant à l'État et réaliser quelques clichés personnels. Effectivement, j'étais seul dans ma voiture. Cependant, je trouve la pratique tarifaire particulièrement inéquitable : seul ou à cinq dans la voiture, le tarif est le même. Dois-je en conclure que l'accès au patrimoine national est plus favorable aux familles nombreuses qu'aux célibataires ?

Alain Favard/83 Sanary-sur-Mer

60 millions Seul dans votre voiture, vous auriez dû payer "seulement" 12 € pour accéder au pont du Gard. Il s'agit d'une exception au forfait unique de 18 € appliqué aux véhicules jusqu'à cinq personnes. Depuis le réaménagement complet du site en 2000, l'offre est globalisée et forfaitaire. Le prix comprend l'accès au site mais aussi à un contenu culturel étoffé autour de la construction : vestiges de l'aqueduc antique, entrée au musée de la romanité, aux expositions temporaires ou encore à un espace dédié aux enfants. L'établissement public qui gère le site justifie sa politique tarifaire par la volonté de « rendre la culture accessible au plus grand nombre ». Elle incite en tout cas à prolonger la pause photo et à s'organiser pour rejoindre le site en groupe. Ainsi, la facture de 18 € semble beaucoup moins exagérée.

DÉMARCHES

Un acte sous bonne garde

Pouvez-vous me dire comment se procurer un double d'un titre de propriété ? Ma mère vient de décéder. Elle avait acheté un appartement à Antony (92) il y a, je crois, plus de vingt ans. Impossible de remettre la main sur ce papier.

Nadège Venet/75 Paris

60 millions Vous pouvez contacter le notaire qui a rédigé l'acte : il détient l'original. Vous pouvez aussi contacter les services fiscaux du lieu de situation de l'immeuble. En effet, lors d'un achat immobilier, l'acte notarié est obligatoirement déposé à la conservation des hypothèques, un service assuré par la Direction générale des finances publiques. Tous les

titres de propriété sont consultables librement, mais pas gratuitement (la demande est payante). Vous pouvez donc retrouver celui de votre mère en indiquant ses nom, prénoms exacts dans l'ordre de l'état civil, date et lieu de naissance sur le formulaire Cerfa n° 3233. Ensuite, vous pourrez en réclamer une copie, conformément à l'article 2449 du code civil.

IMPÔTS

Avec le fisc, la patience paye

J'ai fait installer chez moi une porte d'entrée performante en matière d'isolation. Elle est éligible au crédit d'impôt. Quand dois-je la déclarer au fisc, sachant que j'ai payé un acompte fin 2011, mais payé le solde début 2012, lors de son installation ?

Anne L./78 Houilles

60 millions Pour les services fiscaux, l'acompte ne compte pas. Ils retiennent la date du règlement définitif de la facture à l'installateur pour accorder le crédit d'impôt pour les travaux d'économie d'énergie. Dans votre cas, il faudra intégrer ces travaux dans votre déclaration pour les revenus 2012, que vous remplirez au printemps 2013.

IMMOBILIER

Petite an

Je trouve sur Internet une annonce immobilière provenant d'une agence sans mention du diagnostic de performance énergétique (DPE). Ce dernier est obligatoire depuis le 1^{er} janvier 2011. Comment réagir dans un tel cas ?

Edith Finck/67 Strasbourg

60 millions L'affichage de la classe de performance énergétique du logement est effectivement obligatoire depuis un an et demi. Toutes les annonces de vente ou de location sont concernées qu'elles soient publiées dans la presse écrite, présentées dans la vitrine des agences immobilières ou encore diffusées sur Internet. C'est ce que précisent les articles R. 134-5-1 et suivants du code de la construction et de l'habitation. Dans les agences et sur Internet doit en plus figurer l'étiquette énergie, lisible et en couleur. Elle

BANQUE

110 € carrément p

L'autre jour, j'ai pris pour 25 € d'essence avec ma carte bancaire à débit immédiat à la station-service d'Intermarché. Il me restait alors 150 € sur mon compte. Je m'arrête ensuite à un distributeur pour effectuer un retrait, et là, stupeur : « Refusé, provision insuffisante... » J'appelle ma banque qui me dit : « Vous avez deux paiements par carte en attente, un de 25 €, un de 110 € à Intermarché ». Impossible d'avoir une preuve de ces paiements pour faire une réclamation, puisqu'ils ne sont que virtuels. Il me fallait attendre qu'ils soient débités de mon compte. Quatre jours après,

nonce qui l'affiche mal



. Vainui de Castelbajac.

doit notamment occuper sur le Net une surface sur l'écran supérieure à 180 x 180 pixels et en vitrine au moins 5 % de la surface du support. En l'ab-

sence d'affichage, vous pouvez saisir les services de la Répression des fraudes du lieu où est située l'agence. Ces derniers pourront alors constater

l'infraction. Les sanctions peuvent aller jusqu'à deux ans de prison et 37 500 € d'amende (article L. 213-1 du code de la consommation).

COPROPRIÉTÉ

Le syndic traîne les pieds

Je suis copropriétaire et membre d'un conseil syndical. Je n'arrive pas à obtenir les pièces comptables par le syndic. Quelles voies s'offrent à moi ?

Georges S./44 Nantes

60 millions

Tout copropriétaire a la possibilité de consulter les pièces originales qui justifient les charges (factures, contrats de fourniture et d'exploitation en cours, etc.), comme le précise l'article 18-1 de la loi du 10 juillet 1965. Le syndic doit en effet tenir ces documents à leur disposition au moins un jour ouvré entre la convocation de l'assemblée générale et la tenue de cette dernière. Toutefois, il est souvent plus simple, pour un copropriétaire, de s'adresser dans un premier temps au conseil syndical, qui peut prendre connaissance de tous les documents relatifs à l'administration de la copropriété. Si le syndic ne respecte pas ses obligations en matière de mise à disposition des pièces, le conseil syndical ou tout copropriétaire peut demander que cette question soit inscrite à l'ordre du jour de la prochaine assemblée générale annuelle.

ompés sur mon compte

25 € me sont effectivement débités, mais les 110 € ne l'ont jamais été... En attendant, je suis restée quatre jours coincée financièrement. Êtes-vous au courant de ces pratiques ?

**Frédérique Mercun/
74 Maxilly-sur-Léman**

Lorsque vous introduisez votre carte dans un distributeur automatique de carburant, une demande d'autorisation est systématiquement envoyée à votre banque. Cette pratique est appliquée dans toutes les pompes à essence libre-service afin de lut-

ter contre la fraude. Mais peu de consommateurs connaissent son existence. Comme le montant final de votre achat n'est pas encore connu, la demande est faite pour un montant forfaitaire – dans cette station, il s'élève à 110 €. Le plafond d'autorisation de paiement de votre carte a donc été interrogé et amputé à hauteur de 110 €, même si finalement vous n'avez pris que 25 € de carburant. Votre banque a alors bloqué vos demandes ultérieures de retrait jusqu'au paiement effectif de ces 25 €, parce que cette opération virtuelle vous a fait dépasser votre plafond d'autorisa-



. Vainui de Castelbajac.

tion ou bien votre solde provisoire. Pour l'avenir, vous pouvez demander à votre banque une augmentation du plafond de dépenses.

Mais il serait souhaitable que les délais de transaction soient réduits pour vous éviter ce genre d'inconvénients.

Avant, Kryss ne voyait aucun mal

Ce que dit la pub

■ Le groupe Kryss dénonce une pratique bien connue dans la profession, l'“optimisation” de facture. Exemple : relever le prix des verres, mieux remboursés que les montures par les complémentaires santé, pour arranger le client. Il s'agit bien d'une fraude.

Ce qu'elle ne dit pas

■ Ces “arrangements” sont si courants qu'ils ternissent l'image de la profession. Dans ce contexte, Kryss érige sa charte de déontologie en argument marketing. Pourquoi pas ? Mais il ne dit pas comment il entend la faire appliquer par les 3 000 opticiens de ses enseignes.

■ Les opticiens sont peu contrôlés sur leurs factures. En revanche, ils ont tendance à s'assigner entre eux, certains étant mécontents de voir leur clientèle les quitter pour des confrères moins regardants : fin 2009, Optical Center a fait condamner Alain Afflelou à 1,1 million d'euros pour concurrence déloyale. Celui-ci a fait appel.



Annonceur : Kryss
Média : presse quotidienne
Date : mai 2012

Mensuel édité par
L'Institut national de la consommation
80, rue Lecourbe, 75732 Paris Cedex 15
Tél. : 01 45 66 20 20, Télécopieur : 01 45 67 05 93
www.conso.net
Directrice de la publication
Fabienne Chol

Directrice
Directrice de la rédaction
Marie-Jeanne Husset
Assistante : Kadidia Traoré

Rédacteur en chef
Thomas Laurenceau
Rédacteur en chef adjoint
Benjamin Douriez

Directrice artistique
Véronique Touraille-Sfeir

Secrétaire générale de la rédaction
Martine Fédor

Rédaction
Fanny Guibert, Fabienne Loiseau,
Lionel Maugain (chefs de rubrique),
Patricia Chairopoulos, Victoire N'Sondé,
Florent Pommier

Secrétariat de rédaction
Bertrand Loiseau (premier secrétaire de rédaction),
Gilles Godard

Maquette
Valérie Lefeuvre (première rédactrice graphiste),
Guillaume Steudler

Responsable photo
Michèle Héline

Site internet : www.60millions-mag.com
Fabienne Loiseau (coordinatrice),
Matthieu Crocq (éditeur web),
Brigitte Glass (relations avec les internautes)
redactionweb@inc60.fr

Diffusion
William Tétré (responsable), Gilles Tailliandier (adjoint),
Michèle Dumas et Franck Mottet (assistants)

Chef du centre d'essais comparatifs
Christian de Thuin

**Chef du service juridique, économique
et de la documentation**
Jean-Marc Granier

Responsable Internet
Catherine Buschini, e-mail : webmaster@inc60.fr

Relations presse
Anne-Juliette Reissier-Algrain, tél. : 01 45 66 20 35

Directeur financier
Jean-François Andréoletti

Secrétaire général, directeur des ressources humaines
Yvan Pavis

Contact dépositaires, diffuseurs et réassortis :
Promévente, tél. : 01 41 91 71 46/45

Service abonnements
17, route des Boulangers, 78926 Yvelines Cedex 9
Tél. : 01 55 56 70 40

Tarifs des abonnements annuels :
11 numéros mensuels + Spécial impôts : 44 € ;
étranger : 55,50 € ;
11 mensuels + Spécial Impôts +
7 hors-séries : 78 € ; étranger : 100 €

Ce numéro comporte un encart d'abonnement sur une partie du tirage. Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement les articles contenus dans la présente revue sans l'autorisation de l'INC. Les informations publiées ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.

Photogravure : Key Graphic
Impression : groupe Maury
Distribué par : Presstalis
Dépôt légal : juin 2012
Commission paritaire : 0912 E 89330
ISSN : 1267-8066

Dans le prochain numéro

En kiosque le mardi 28 août
En version numérique dès le jeudi 23 août
sur www.60millions-mag.com et sur iPad

essais Liseuses

- Kindle, Kobo...
8 livres électroniques de 100 à 170 €
- Confort de lecture, richesse du catalogue



J. CHISCANO/60



J. LAUREN/AGEFOTOSTOCK

Lave-linge

de 354 à 1 000 €

- Performances de lavage et de rinçage
- Consommation

Téléphonie mobile

Les forfaits illimités au banc d'essai



O. DIMIER/AGEFOTOSTOCK

dossier

Complémentaires santé

- Garanties, coût, reste à charge : notre comparatif de 12 assureurs
- Jeunes, familles, seniors, quel niveau de protection choisir ?
- Toutes les questions à se poser avant de souscrire

CRÉATIVE/BETTYIMAGES



Bonnes vacances Rendez-vous le 28 août

NE MANQUEZ PAS NOTRE HORS-SÉRIE

60 millions de consommateurs

INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

Seins, ventre, fesses...
TOUTES LES TECHNIQUES
Information, prix, recours
LE GUIDE DE VOS DROITS

Peeling, lifting, implants, Botox...
Tout savoir avant d'agir

Beauté
Les progrès de la médecine
et de la chirurgie esthétiques

www.60millions-mag.com

5,90 € France métropolitaine - DOM : 6,60 € - AND : 5,90 € - MAY : 8,30 €

AOÛT-SEPTEMBRE 2012
N° 142

BEAUTÉ
HORS-SÉRIE

**En vente chez votre marchand de journaux
dès le jeudi 12 juillet**