

60 millions de consommateurs

INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

Essai

ÉCOUTEURS SANS FIL

Oubliez les petits prix !



Enquête

ALIMENTATION POURQUOI DES PRODUITS SI CHERS EN FRANCE



Enquête

CHAUFFAGE AU BOIS



Avantages et inconvénients

Enquête



Emballages, textiles, cosmétiques...

LUTTONS CONTRE LES MICROPLASTIQUES !

Céréales, chocolat...

LES AMIS DU PETIT DÉJ'



**Essai SUCRE, FIBRES, ADDITIFS...
Ceux qui offrent le meilleur équilibre**

QUI SOMMES-NOUS ?

60 Millions de consommateurs et son site 60millions-mag.com sont édités par l'Institut national de la consommation (INC) ; établissement public à caractère industriel et commercial dont l'une des principales missions est de « regrouper, produire, analyser et diffuser des informations, études, enquêtes et essais » (art L. 822-2 du code de la consommation).



NOS VALEURS

INDÉPENDANCE

Nous n'acceptons aucune publicité et tous les produits testés sont achetés par nos soins, de manière anonyme, comme tout consommateur.

EXPERTISE

Nos journalistes-enquêteurs travaillent en étroite collaboration avec les ingénieurs, juristes, économistes et documentalistes de l'INC pour une information fouillée et experte.

PROXIMITÉ

Le réseau 60, c'est plusieurs milliers de contacts par mois : messages des lecteurs, des abonnés à notre page Facebook, à nos fils Twitter, les contributions au forum. Des échanges qui enrichissent nos contenus en continu.

Essais mode d'emploi

Tous les tests de produits réalisés par notre centre d'essais comparatifs répondent à des cahiers des charges complets, définis par les ingénieurs de l'INC, qui s'appuient sur la norme des essais comparatifs NF X 50-005. Ces essais ont pour but de comparer objectivement les produits (qui ont tous été achetés de manière anonyme) et, le cas échéant, de révéler les risques pour la santé ou la sécurité. Les informations publiées, en particulier essais comparatifs et études, ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire. Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation de l'INC.

Dans les coulisses de 60



Drôles de mannequins

Réaliser la photo de couverture de 60 Millions de consommateurs peut s'avérer presque aussi compliqué que de faire une photo de mode ! Comme ici avec les produits du petit déjeuner : proportions différentes à mettre en scène, éclairage difficile, présentation équitable des marques...

7 à 11 grammes de sucre pour 100 ml ; jusqu'à 30 mg de caféine... les boissons énergisantes de notre essai ne sont pas les reines de la qualité nutritionnelle, sans parler des additifs (jusqu'à 7) !



À L'ÉCOUTE !

Trois professionnels du son testent, notamment, la qualité de restitution de plusieurs styles de musique des écouteurs sans fil. Évaluations complétées de mesures physiques sur un mannequin doté d'une tête artificielle et d'oreilles acoustiques.



RETROUVEZ-NOUS en podcast sur RTL dans l'émission de Flavie Flament

« Nous voilà bien ! » du 4 septembre. Nous étions invités à parler de notre dossier sur les produits ménagers (toxicité, efficacité, etc.).



L'ETO, ÇA CONTINUE ...

L'été n'a pas fait baisser le rythme des rappels des produits présentant un taux de résidus d'oxyde d'éthylène (ETO) supérieur à la limite autorisée. Glaces, compléments alimentaires, yaourts, cassoulets, aides culinaires et tartinades apéritives en tout genre sont venus s'ajouter à l'impressionnante cohorte de pains et de gâteaux contaminés par ce pesticide. Ils sont répertoriés sur notre site [60millions-mag](http://60millions-mag.com)



J. DULEY

SYLVIE METZELARD
 Rédactrice en chef

Traquons les microplastiques !

Agir ou subir, on peut toujours choisir. Même si nos actions font penser à de petites gouttes d'eau se perdant dans les flots des océans. Et parlons-en justement des océans, ces nouveaux dépotoirs à ciel ouvert que l'on a fait semblant de découvrir avec ce que l'on a appelé le « 7^e continent ». Cette masse monstrueuse composée de plastiques agglomérés qui ne cesse de s'étendre en plein Pacifique. Un continent flottant, reflet de nos inconséquences, dont une étude de 2018 estimait la surface égale à trois fois la France et qui pourrait déjà avoir doublé. Au moins, ce triste iceberg qui ne risque pas de fondre avant longtemps, aura-t-il permis de nous réveiller. Oui, le plastique est partout ; oui, il représente un danger sous ses formes macro, micro et nano que l'on peut inhale ou ingérer. Et il faut se battre contre cela.

Notre dossier, dans ce nouveau numéro de « 60 », vous explique pourquoi et surtout comment faire pour limiter au maximum tout ce qui est

susceptible de rejeter des microplastiques. Car vous le verrez, ils sont partout. Aussi bien dans les produits de beauté, les produits ménagers, les emballages que dans les textiles synthétiques.

Nous, citoyens, ne pouvons agir directement sur tout ce qui en produit, en revanche, nous avons la possibilité de limiter leur usage et donc leur fuite dans l'environnement. Nous pouvons également faire du décret 3R de la récente loi anti-gaspillage notre mantra : « Réduire, réutiliser, recycler ». « 60 » vous aide à discerner les produits problématiques et vous guide vers un recyclage optimal. Battons-nous et faisons-nous entendre pour que la nécessité de limiter la production de plastique devienne une évidence pour les industriels et les États. Plastiquons la fatalité ! •



Pour limiter l'usage des plastiques, faisons du décret 3R de la loi anti-gaspillage notre mantra : "Réduire, réutiliser, recycler".


RESTONS CONNECTÉS !

60millions-mag.com

- Pour puiser davantage d'infos conso au quotidien,
- Un forum pour vous exprimer,
- Les rappels de produits à connaître.


/60millions deconsommateurs

Pour suivre, partager les travaux de « 60 », réagir à des infos insolites, partager une expérience...


@60millions

Le fil du consommateur averti.

@alerte_rappel60

Pour être prévenu tout de suite des gros rappels de produits.

60 millions
 de consommateurs

MENSUEL ÉDITÉ PAR L'INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION
 (Établissement public à caractère industriel et commercial)
 18, rue Tiphaine,
 75732 Paris Cedex 15
 Tél. : 01 45 66 20 20
www.inc-conso.fr

Directeur de la publication : Philippe Laval
Rédactrice en chef : Sylvie Metzelard
Rédactrice en chef déléguée (hors-série) : Adeline Trégouët
Rédacteur en chef adjoint (mensuel) : Benjamin Douriez
Directrice artistique : Véronique Touraille-Sfeir
Secrétaire générale de la rédaction : Martine Féodor
Rédaction
CHEFS DE RUBRIQUE : Patricia Chairopoulos, Adrian de San Isidoro, Fanny Guibert, Fabienne Loiseau, Lionel Maugain, Adélaïde Robert

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION : Bertrand Loiseaux et Jocelyne Vandellois (premiers secrétaires de rédaction), Mireille Fenwick
MAQUETTE : Valérie Lefèuvre (première réédactrice graphiste), Guillaume Steudler
RESPONSABLE PHOTO : Céline Derœux
SITE INTERNET : www.60millions-mag.com
 Fabienne Loiseau (coordinatrice), Matthieu Crocq (éditeur Web), Brigitte Glass (relations avec les internautes) redactionweb@inc60.fr
Diffusion : William Tétrel (responsable), Gilles Tailliandier (adjoint), Valérie Proust (assistante)

Relations presse : Anne-Juliette Reissier-Algrain, Tél. : 01 45 66 20 35
Chef du centre d'essais comparatifs : Christian de Thuin
Cheffe du service juridique, économique et de la documentation : Patricia Foucher
Contact dépositaires, diffuseurs et réassortants : Promévente, Tél. : 01 42 36 80 84
Service abonnements : 45 avenue du Général Leclerc, 60643 Chantilly cedex Tél. : 01 55 56 70 40
TARIFS DES ABONNEMENTS ANNUELS
 11 numéros mensuels + Spécial impôts : 49 € ; étranger : 62,50 €.
 11 mensuels + Spécial Impôts + 7 hors-séries : 83 € ; étranger : 108 €

Photogravure : Key Graphic
Impression : groupe Maury
Imprimé sur papier : Leipa Lux



Origine du papier : Schwedt/Oder, Allemagne
Taux de fibres recyclées : 100 % recyclées
Certification : PEFC
Eutrophisation : 0,08 kg/tonne
Distribué par : MLP
Dépôt légal : septembre 2021
Commission paritaire : 0922 K 89330
ISSN : 1267-8066
Ce numéro comporte un encart d'abonnement sur une partie du tirage.



L'innovation au service des consommateurs

Depuis 50 ans, l'Institut national de la consommation est l'établissement public de référence pour tous les sujets liés à la consommation.



NOS ÉQUIPES

L'INC s'appuie sur **l'expertise d'ingénieurs, de juristes, d'économistes, de documentalistes et de journalistes indépendants** pour vous aider à mieux consommer.

NOS MISSIONS

- 1 **Déchiffrer** les nouvelles réglementations
- 2 **Tester** des produits et des services
- 3 **Informier et protéger** les consommateurs
- 4 **Accompagner** les associations de consommateurs

NOS MÉDIAS



Le magazine
60 Millions de consommateurs
www.60millions-mag.com



L'émission TV
de tous les
consommateurs



Le site sur la consommation
responsable et le
développement durable
www.jeconsommeresponsable.fr

www.inc-conso.fr





SOMMAIRE

N° 573 / OCTOBRE 2021

DIRE / RÉAGIR / REVENIR

Le regard de «60» sur l'actualité de la consommation	p.6
Le timbre rapide menacé de disparition	p.6
Réparation auto : Des pièces détachées moins chères	p.6
La filière bois s'embrase et les clients pâlissent	p.7
Un nouveau stérilet à surveiller	p.8
Assurance mobile : Mauvaise surprise pour des clients SFR	p.9

À la une

Microplastiques

La chasse est ouverte	p.10
Achetez mieux, recycler plus	p.14

ALIMENTATION & SANTÉ

Toutes les infos sur la nutrition, les problématiques de santé, la beauté	p.20
Zoom	
La discorde persiste sur les nouveaux OGM	p.24
Essai	
Boissons énergisantes : Des potions pas vraiment magiques	p.25
Essai	
Produits du petit déjeuner : Évitez les références trop sucrées	p.29

ÉQUIPEMENT & LOISIRS

Toutes les infos sur l'équipement de la maison, le high-tech, les transports et les loisirs	p.38
Zoom	
Pubs en ligne : La responsabilité de Facebook engagée	p.41
Pratique	
Radio : Et si on passait au numérique ?	p.42
Essai	
Écouteurs sans fil : le son en toute liberté	p.44
À la réflexion	
Le clic facile, sinon rien ?	p.50

ARGENT & LOGEMENT

Toutes les infos sur la gestion de vos dépenses, votre habitation et vos droits de consommateur	p.54
Pratique	
Location : Un état des lieux primordial	p.57
Enquête	
Produits alimentaires : La France, championne des prix élevés	p.58
Enquête	
Le grand débat sur le chauffage au bois	p.62
Coaching	
Eau du robinet : Ma facture a explosé. Je veux contester	p.68



Courriers, courriels,
Vos coups de gueule, vos questions,
nos réponses

p.70

La flèche de Madame 60

Des chèques durs à encaisser

p.74

60 secondes pour retenir l'essentiel

p.75

Retrouvez-nous
chaque samedi
dans "franceinfo: conso"

à 7h24, 9h24 et 11h51

sur **franceinfo:**
radio, web, tv canal 27

Vous voulez vous abonner : voir page 67

Vous recherchez un article
ou un ancien numéro :
voir pages 52 et 53
ou www.60millions-mag.com

Le programme des émissions
Consomag diffusées sur France 2,
France 3, France 4, France 5
et France Info : voir page 19

DIRE RÉAGIR REVENIR

LE REGARD DE «60» SUR L'ACTUALITÉ DE LA CONSOMMATION

PAR HERVÉ CABIBBO, BENJAMIN DOURIEZ, FANNY GUIBERT, FABIENNE LOISEAU, LIONEL MAUGAIN, ADÉLAÏDE ROBERT, ADRIAN DE SAN ISIDORO

Le coût de trop... Le timbre rapide menacé de disparition



C'est une façon détournée d'accélérer son déclin. Le timbre rouge, destiné au courrier à acheminer en vingt-quatre heures (« J + 1 » dans le jargon postal), va encore faire un bond tarifaire au 1^{er} janvier prochain. Il coûtera 1,43 €, contre 1,28 € cette année – il était encore sous la barre des 1 € il y a trois ans ! Cette hausse (11,7 %) est bien plus forte que celle s'appliquant aux timbres pour le courrier plus lent. La Lettre verte (distribution à « J + 2 ») n'augmentera que de 7,4 % (!) en janvier prochain, passant à 1,16 €.

Pourra-t-on encore envoyer des courriers rapides à l'avenir ? La question est posée. En début d'année, Philippe Wahl, le patron de La Poste a ouvertement évoqué l'éventuelle disparition du timbre rouge, hypothèse soutenue par un rapport officiel remis au gouvernement en mai. La logistique de la distribution en vingt-quatre heures est trop coûteuse à maintenir alors que les volumes de courrier à distribuer s'effondrent.

Si la disparition de la vignette est écartée pour l'instant, une piste de réforme est évoquée : réserver le timbre rouge aux courriers envoyés sous format numérique par La Poste, laquelle se chargerait d'imprimer les lettres dans la nuit pour une distribution le lendemain matin par les facteurs. •

Libre et éclairé ?

Amazon écope d'une amende record

746 millions d'euros : c'est l'amende à laquelle a été condamné le géant du commerce en ligne Amazon, fin août, par l'autorité de protection des données luxembourgeoise. En cause ? Un ciblage publicitaire qui ne respecterait pas les critères d'un consentement libre et éclairé des internautes au recueil de données, condition imposée par le Règlement général sur la protection des données (RGPD). Cette sanction est la plus importante infligée au titre du RGPD. Pour l'heure, Amazon conteste le verdict luxembourgeois, arguant qu'*« aucune fuite de données et aucune donnée client n'a été exposée à un tiers »*. •

Il était temps

Réparation auto : des pièces détachées moins chères

C'en est fini du monopole des constructeurs automobiles sur une partie des pièces détachées ! Celles dites visibles (aile, capot, phare, rétro...) étaient protégées au titre de la propriété intellectuelle. Impossible de les remplacer par une pièce neuve autre que celles vendues par le constructeur. La loi Climat et résilience, adoptée cet été, prévoit une libéralisation à partir de 2023. « C'est une grande victoire pour les réparateurs indépendants, qui vont enfin avoir accès à toutes ces pièces, souligne Mathieu Séguran, délégué général de la Fédération de la distribution automobile (Feda). C'est aussi une bonne nouvelle pour les consommateurs car les prix devraient baisser de 30 %. » Ils ont eu tendance à flamber ces dernières années : selon l'association Sécurité et réparation automobile (SRA), qui travaille pour les assureurs, le prix des pièces « captives » a progressé de 17 % entre 2015 et 2020. •





Inéluctable La filière bois s'embrase et les clients pâlissent

Le cours de nombreuses matières premières s'envole. Dans le secteur du bois, artisans et distributeurs font face à des ruptures de stock et à un allongement des délais de livraison.

Vous voulez acheter une voiture neuve, une console de jeux ou une carte graphique pour ordinateur ? Soyez patient ! Les fabricants font face à une pénurie de puces électroniques. Les cours flambent aussi dans les secteurs du bois, de l'acier, du plastique, des céréales (voir encadré p. 29)... La faute au covid-19, bien sûr, qui a désorganisé l'offre et la demande depuis le printemps 2020. Mais d'autres facteurs jouent sur le cours de certaines matières premières, comme le bois, très convoité par la Chine et les États-Unis.

EXPORTATION MASSIVE

Les fournisseurs américains, fortement sollicités depuis le plan de relance du pays, importent massivement des grumes européennes, et notamment françaises, pour échapper à la surtaxe imposée par Trump sur le bois canadien. Conséquence : en France, les chantiers de construction et de rénovation prennent du retard. L'Union des métiers du bois évo-

quait cet été « des augmentations de 30 à 150 % [du prix] des produits depuis le début de l'année » et des « délais d'approvisionnement qui s'allongent en moyenne de quatre à huit semaines ».

DEVIS RÉDUIT À UN MOIS

La hausse de la facture pour les clients semble inéluctable. Sur le site du Moniteur des artisans, la Capeb, le syndicat de l'artisanat du bâtiment, incitait déjà en mars 2021 les professionnels à réduire de trois à un mois la durée de validité de leurs devis aux particuliers, et à ajouter une clause permettant de répercuter la hausse des prix.

Les magasins d'ameublement font face à des ruptures de stock « surtout sur les produits en panneaux de particules », souligne la Confédération nationale de l'équipement du foyer (Cnef), qui réunit plus de 70 enseignes du secteur. Pour l'heure, l'impact sur les prix a pu être limité, mais « si la situation perdure, les enseignes n'auront pas d'autre choix que de répercuter la hausse », alerte la Cnef. • F.L.

Ça vous est arrivé Deux codes, sinon rien

À l'embarquement d'un vol Transavia pour l'Espagne au départ de Paris-Orly, Carlos est refusé. « Je n'avais pas le QR code SPTH que l'on me réclamait et qui s'obtient en remplissant un formulaire sur Internet. Depuis quand faut-il avoir Internet pour prendre l'avion ? » Ce que Carlos ne savait pas, c'est que le Pass sanitaire européen (sur papier ou smartphone) ne suffit pas lors d'un vol vers l'Espagne. Les autorités espagnoles réclament en plus un QR code SPTH (Spain Travel Health). Généré à partir d'un formulaire en ligne, il doit être présenté sous forme numérique ou papier au moment du départ. « Nous sommes dans l'obligation d'appliquer strictement les directives des autorités espagnoles. Nous alertons nos clients par mail cinq jours en amont de leur vol sur tous les documents demandés », nous a précisé Transavia. Ce mail, Carlos ne l'a pas vu. Conclusion, pour prendre l'avion, avoir Internet (en poche) n'est pas obligatoire... à condition d'en disposer à domicile cinq jours plus tôt ! •

Tourisme en ligne Airbnb et Abritel recadrées

Les sociétés Airbnb et Abritel respectent-elles bien les droits des consommateurs ? Non, répond la Répression des fraudes.



En août dernier, elle a infligé à la première une amende de 300 000 € pour entorses au code de la consommation et a assigné la seconde devant le tribunal pour pratique commerciale trompeuse. Alors qu'Abritel promet une protection contre la fraude sur son site, les conditions générales d'utilisation en réduiraient largement la portée effective, selon l'Administration. Des dizaines de clients se plaignent d'avoir été victimes d'annonces frauduleuses. Abritel, qui s'étonne de cette assignation, estime avoir « toujours clairement alerté sur la nécessité d'utiliser l'outil de paiement en ligne mis à disposition ». •

Marquage CE retiré Un nouveau stérilet à surveiller



Après les stérilets Ancora et Novaplus, c'est au tour de l'IUB Ballerine de faire parler de lui. Présenté comme plus confortable et efficace que les stérilets en T, avec ses billes de cuivre intra-utérines qui se déplient en sphère, ce stérilet innovant a perdu son marquage CE. Il a fait l'objet en France de 243 plaintes (dont 116 pour expulsion spontanée) sur 11 000 implantations. L'Agence nationale de sécurité du médicament recommande aux femmes qui en portent un de faire vérifier sans urgence qu'il est bien en place, mais de consulter au plus vite en cas de signes évoquant une expulsion. •

Répétons-le *La garantie des produits, c'est un droit !*

Difficile de rater ce gros bandeau jaune, en haut de page, sur le site Internet d'Orange début septembre. Il signale une « injonction administrative à l'encontre de la société Orange de cesser des pratiques commerciales trompeuses ». Cet affichage, peu glorieux pour le plus gros opérateur de télécoms du pays, a été imposé par la Répression des fraudes. Motif: Orange trompait les consommateurs sur un de leurs droits les plus basiques, la garantie de conformité. Prévue par la loi, elle protège l'utilisateur contre les pannes survenant dans les deux ans suivant l'achat d'un produit. Orange ne l'appliquait pas correctement et présentait cette garantie comme un service offert à ses clients, alors qu'il s'agit d'une obligation légale. Dans le cadre d'une opération de contrôle des autorités, plusieurs dizaines de sociétés – dont d'autres grandes enseignes – se sont fait épingle ces derniers mois pour avoir pris les mêmes libertés avec la garantie légale de conformité. SFR a dû afficher une injonction similaire à celle d'Orange, Darty a écopé de 25 000 € d'amende et Boulanger de 50 000 €. •



Travail forcé La marque Zara nie en bloc

À la suite de la publication de notre enquête sur le devoir de vigilance auquel sont soumises les grandes entreprises (n° 572), nous avons reçu une réaction de la part d'Inditex, qui fabrique notamment les vêtements de marques Zara, Pull&Bear, Massimo Dutti. Nous indiquions que le groupe espagnol est accusé de bénéficier du travail forcé des populations ouïghoures en Chine, et qu'il fait l'objet d'une enquête en France pour recel de crimes contre l'humanité. Inditex « conteste fermement » ces qualifications pénales. La compagnie assure mener des contrôles de traçabilité « rigoureux » et appliquer « une tolérance zéro à l'égard de toute forme de travail forcé ». •

Kiosque International



BELGIQUE Protéger les petits

Au plat pays, on s'intéresse évidemment à la manière la plus sûre de transporter des enfants à vélo. *Test Achats* a réalisé des crash tests avec différents types de sièges. verdict : en cas de collision latérale, l'enfant est mieux protégé s'il est attaché sur un siège arrière ou une remorque que dans un vélo cargo ou s'il est assis sur un petit vélo remorqué. AOÛT 2021



AUSTRALIE Freiner la dépense

Perdus dans la marée d'options proposées à l'achat d'une voiture ? *Choice* dresse la liste de celles qui ne servent à rien (extension de garantie, protection des peintures, alarme...) jusqu'à celles qui valent le surcoût, comme l'airbag supplémentaire ou l'anti-bloquage de sécurité (ABS). Le magazine distingue aussi celles qu'il vaut mieux prendre via le concessionnaire, afin qu'elles soient couvertes par la garantie, et celles qui peuvent être cherchées moins cher ailleurs. AOÛT 2021



NOUVELLE-ZÉLANDE Où est le bon pain ?

La pandémie a suscité une envolée des ventes de machines à pain en France. De l'autre côté du globe, *Consumer* s'est penché sur les performances de sept appareils, avec trois recettes de pain. Deux modèles Panasonic ont séduit. Un modèle Brabantia testé donne, pour le pain multigraines sans gluten, une mie qui ne tenterait même pas les pigeons, précise la revue. AOÛT 2021

Assurance mobile Mauvaise surprise pour des clients SFR

Le constat

Des clients SFR sont débités, parfois depuis des mois, par l'assureur Chubb.

Le procédé

En boutique, des vendeurs SFR ajouteraient l'assurance au forfait à l'insu du client.

Le problème

Quand le débit bancaire suspect est découvert, il n'est plus possible de se rétracter.

Vente forcée », « tromperie »... De nombreux consommateurs engagés chez SFR sont très remontés contre l'opérateur téléphonique. « J'ai réalisé, en regardant mon compte en banque, que j'étais débité de 13 € chaque mois par Chubb, une assurance pour mobile que j'ai souscrite involontairement, explique Lauris Pitolet, un abonné SFR de Salles (Gironde). À aucun moment, je n'ai reçu un message confirmant la souscription, ni courriel ni SMS ». En tout, c'est quelque 250 € qui lui ont été prélevés. Il estime avoir été victime d'une « vente forcée » en boutique.

ENGAGÉS SANS LE SAVOIR

« Je soupçonne les conseillers-vendeurs SFR de précocher en douce l'option d'assurance, avant de recueillir sur tablette la signature des clients nécessaire pour valider un contrat d'abonnement », estime Flavie, de l'Yonne. Une pratique rigoureusement illégale (lire ci-dessous).

Son mari et son fils ont découvert être abonnés à l'assurance Chubb après la signature d'un contrat en boutique. « Et comme le premier mois est gratuit, on réalise avoir souscrit l'assurance au premier prélèvement, c'est-à-dire bien après la fin de la période des 14 jours de rétraction ! », s'exclame la mère de famille. Les abonnés sont alors engagés pour une année. Cette méthode commerciale consistant à imposer l'ajout d'option(s) au contrat d'abonnement sans le dire au client, le médiateur de l'assurance, Arnaud

Chneiweiss, l'a constatée. « Certains intermédiaires, qui vendent des assurances pour mobiles, n'hésitent pas à employer des moyens douteux pour vendre le plus possible, au mépris du devoir d'information », affirme-t-il, sans citer d'entreprise. Contacté, SFR dit découvrir la situation et affirme que les clients sont informés par mail et par SMS à chaque souscription. L'assureur Chubb, quant à lui, n'a pas répondu à nos questions.

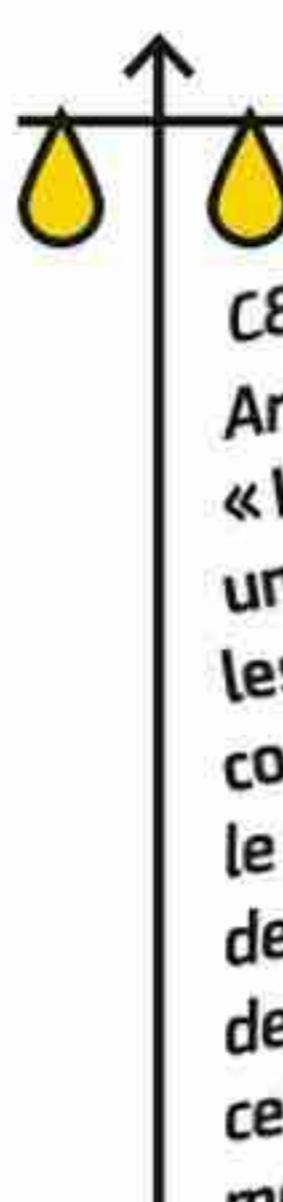
UNE PROCÉDURE DÉCOURAGEANTE

Pour casser le contrat d'assurance, vous devez d'abord envoyer un courrier recommandé au service sinistres de Chubb, en précisant ne pas avoir demandé d'assurance en boutique et n'avoir pas été informé de l'option ajoutée.

Si la demande n'aboutit pas, adressez-vous par lettre recommandée au service clients de l'assureur. En cas de réponse insatisfaisante, saisissez la médiation de l'assurance (mediation-assurance.org), dont les avis sont suivis dans plus de 99 % des cas par

l'assuré et l'assureur. « Cette procédure, longue à suivre, est parfois décourageante, regrette le médiateur. Pour 2022, nous aimerions que nos services puissent être saisis deux mois après la première prise de contact écrite avec l'assureur, sans devoir attendre les réponses des services sinistres et clients », conclut-il. •

ADRIAN DE SAN ISIDORO
Juriste : PATRICIA FOUCHER



CE QUE DIT LA LOI
Article L. 112-2 du code des assurances :
« L'assureur doit obligatoirement fournir une fiche d'information sur le prix et les garanties avant la conclusion du contrat d'assurance. » En d'autres termes, le conseiller-vendeur a l'obligation de présenter le contrat au client avant de recueillir sa signature. Ne pas respecter ce devoir d'information peut constituer un manquement de la part du professionnel.

À LA UNE Microplas

La chasse est ou

Les plastiques sont partout : jouets, peintures, voitures, cosmétiques, dispositifs médicaux, vêtements, emballages... La pollution qu'ils génèrent, qualifiée de « bombe à retardement », l'est aussi.

Dans le Pacifique Nord, certains ont parlé de la découverte d'un 7^e continent. Il s'agit, en fait, d'une vaste soupe de plastiques qui s'y accumulent à la faveur des courants marins. Il y aurait là 821 millions de déchets de plus de 5 cm, 56 milliards compris entre 0,5 cm et 5 cm et 1 700 milliards compris entre 0,5 mm et 5 mm : les microplastiques.

LES OBJETS DU QUOTIDIEN SE DÉSAGRÈGENT

Beaucoup d'études se sont focalisées sur les océans, mais ces petites particules invisibles à l'œil nu sont dans tous les environnements – l'eau, l'air, la terre – de la fosse océanique des Mariannes aux montagnes des Pyrénées. Elles sont transportées dans l'air et s'invitent à notre table : dans l'eau bien sûr (surtout si elle est en bouteille !) mais aussi les coquillages et crustacés, le riz, le thé, la bière, le miel, les carottes, le sucre, le sel de table... Les microplastiques

proviennent essentiellement de la dégradation et de la fragmentation dans l'environnement des déchets sous l'effet du soleil, de la température, de contraintes mécaniques... Mais certains sont relargués dans la nature directement à l'état microscopique lors de l'usage des objets en plastique. C'est le cas suite à l'usure des pneus, des freins et des marquages routiers ; aux rejets accidentels de granulés industriels utilisés pour fabriquer les matières plastiques (comme lors du naufrage du porte-conteneurs X-Press Pearl au large du Sri Lanka en mai 2021) ; à l'abrasion des textiles, des gazons synthétiques de terrains de sport...

ILS PÉNÈTRENT DANS TOUS LES ORGANISMES

Leur origine humaine et leur ubiquité sont un premier motif de préoccupation : nous avons modifié irrémédiablement notre environnement. Le second est d'ordre sanitaire : par ingestion ou inhalation, ces microplastiques pénètrent

Beaucoup contiennent des polluants et des additifs toxiques.

dans les organismes. Ceux des insectes ou des animaux... comme des humains ! Or ils ne sont pas dénués de risques. Les plastiques sont des polymères qui peuvent se dégrader en monomères cancérogènes, comme le polystyrène en styrène. Beaucoup contiennent des additifs toxiques : retardateurs de flamme bromés, plastifiants (phtalates ou bisphénol A), colorants. Enfin, ils absorbent des polluants organiques persistants : polychlorobiphényles (PCB), hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), pesticides, métaux lourds. Et servent d'habitat à des micro-organismes potentiellement pathogènes, qu'ils entraînent avec eux partout sur le globe.



plastiques verte



ISTOCK

La production mondiale de plastique triplera d'ici à 2050.

Bien que les risques exacts des microplastiques sur la faune et l'humain demeurent mal connus, l'idée selon laquelle il est impératif de limiter leur production et leur fuite dans l'environnement fait aujourd'hui consensus.

Les réglementations françaises et européennes tentent progressivement de répondre à ces enjeux, en ciblant d'abord emballages et plastiques à usage unique. L'interdiction des sacs gratuits en caisse, des pailles

et touillettes à café, des couverts jetables est déjà en vigueur et d'autres mesures sont programmées (voir p. 12-13). Le décret 3R

(réduire, réutiliser, recycler) de la loi anti-gaspillage, paru fin avril, pose notamment comme objectif de réduire de 20 % les plastiques à usage unique d'ici à 2025. Un objectif ambitieux mais non contraignant.

DU BIODÉGRADABLE QUI NE SE DÉGRADE PAS

Ces mesures semblent dérisoires face à la hausse de la production de plastique : les prévisions mondiales envisagent son triplement d'ici à 2050 ! D'autant que certaines mesures sont contournées – des couverts en plastique jetables ont été étiquetés lavables en machine – ou donnent lieu à des substitutions à l'intérêt limité, comme les sachets biodégradables.

« Ce n'est ni fait ni à faire, déplore Christophe Viant, de la Fédération des entreprises de recyclage (Federec). On a remplacé des sacs à usage unique en polyéthylène que l'on savait recycler par des sachets biodégradables que l'on ne sait pas recycler et qui ne se dégradent pas si bien dans la nature car ils n'y sont pas en situation de compost. »

Des changements plus radicaux seront nécessaires pour enrayer la pollution plastique. « Une étude de l'ONG The Pew Charitable Trusts, parue en 2019, a démontré que si nous en res-

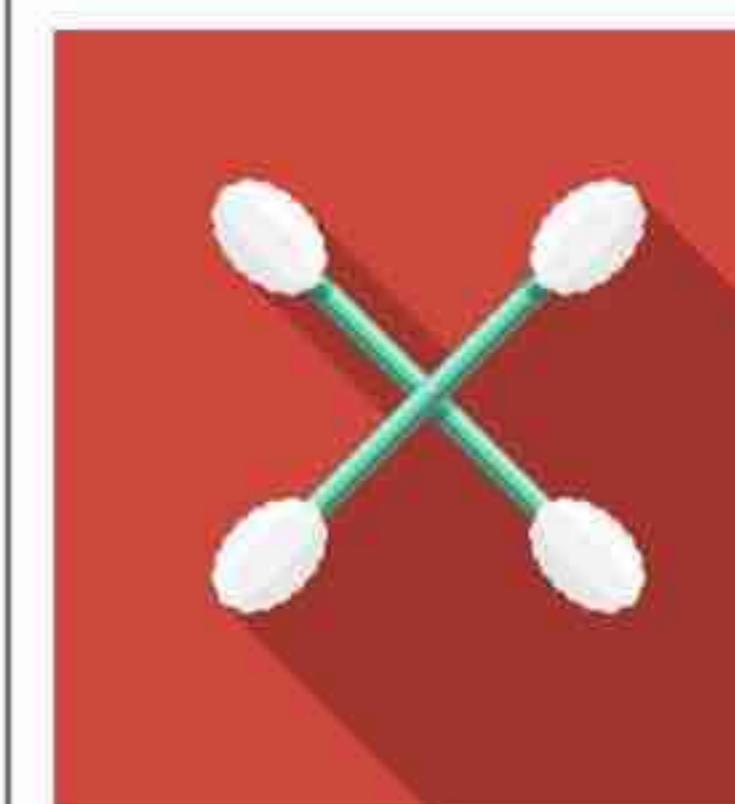
LES INTERDITS SUR LES PRODUITS CONTENANT DES PLASTIQUES SE



2017
Sacs de moins de 50 microns non compostables.



2018
Microbilles dans les cosmétiques et produits ménagers rincés.



2020
Gobelets, assiettes, cotons-tiges... en plastique.



2021
Containants alimentaires en polystyrène expansé, assiettes cartonnées avec film plastique, bouteilles en plastique gratuites, pailles, touillettes, couverts, couvercles de boissons, tiges pour ballons, confettis...



tons aux mesures actuelles, la pollution plastique sera multipliée par trois en 2040. Mais elle pourrait être réduite de 80 % par une action ambitieuse sur tous les fronts (réduction de la production mondiale de plastique, développement du réemploi, substitution des matériaux, meilleur traitement des déchets...), assure Muriel Papin, de l'association No Plastic In MySea.

Des actions citoyennes telles que le #NoPlasticChallenge invitent à repenser notre consommation et nos usages de matières plastiques.

Il faut que les entreprises participent à l'effort collectif.

industriel de l'acide polylactique (PLA) ou collecte spécifique comme les emballages cosmétiques de L'Oréal, en partenariat avec l'entreprise de recyclage TerraCycle. Mais le mouvement est lancé. Ouvrez l'œil et vous ne verrez plus que ça : les emballages en aluminium ou en carton qui affichent le pourcentage de plastiques économisés, ceux en PET « 100 % recyclé » et « 100 % recyclable » qui ne sont plus l'apanage des marques vertes. Sans parler des bouteilles d'eau en plastique qui ne seront bientôt plus sans bouchon solidaire pour éviter qu'ils ne se perdent dans la nature. « Depuis un

ou deux ans, on voit une nette évolution, les fabricants viennent nous voir pour bien concevoir leur emballage en amont », se félicite Christophe Viant.

LES FRANÇAIS, MAUVAIS EN RECYCLAGE

Charge à nous, consommateurs, de favoriser cette évolution. En choisissant les marques sans emballages en plastique et les produits alternatifs : remplacer Tupperware, biberons et pots de yaourt en plastique par des contenants en verre. Et, à défaut, remplir les poubelles jaunes pour améliorer leur collecte. Car nos performances sont mauvaises. En 2019,

DES INITIATIVES À PÉRENNAISER

Encore faut-il que les consommateurs aient des solutions sans plastique, donc que les entreprises participent à l'effort collectif. Quelques initiatives ont vu le jour, tel le Pacte national sur les emballages plastiques, qui réunit une vingtaine d'acteurs⁽¹⁾, afin de mieux penser les emballages.

Certaines relèvent encore de l'expérimentation – consignes de bouteilles en polyéthylène téréphtalate (PET) en grande surface, compostage

Un nouveau logo sur les emballages



• Ce logo vise à nous sensibiliser aux effets environnementaux des plastiques, macro-, micro- ou nano et à signaler la présence de plastique souvent ignorée. Il découle

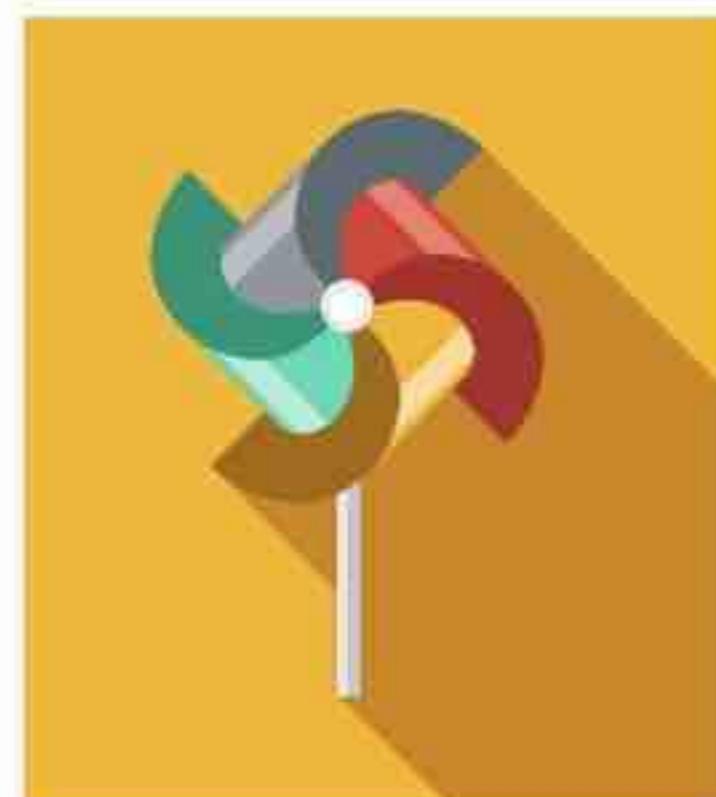
de la directive européenne sur les produits à usage unique contenant des plastiques, dite directive « SUP », pour Single-Use Plastics en anglais.

• Son affichage est obligatoire sur quatre familles de produits depuis le 3 juillet 2021 : les serviettes hygiéniques, les tampons et applicateurs de tampon, les lingettes

humides, à usage corporel ou domestique, les produits du tabac avec filtres et les gobelets pour boissons.

• Même si le plastique est biodégradable ! Aucune norme ne permet de certifier qu'un plastique est biodégradable en milieu aquatique. Jusqu'à la révision de la norme en 2027, il n'y aura donc pas de distinction.

MULTIPLIENT



2022

Jouets gratuits dans les fast-food, emballages de fruits et légumes de moins de 1,5 kg, enveloppes de magazines, sachets de thé... en plastique.



Au plus tard en 2025

Containants alimentaires en plastique utilisés dans la restauration collective des crèches, écoles et universités.



À l'horizon 2040

Tous les plastiques à usage unique, y compris recyclés.

seuls 29 % des emballages en plastique étaient recyclés en France. Une hausse de deux points par rapport à 2017 mais toujours dix points de moins que nos voisins européens. Pour nous y aider, les consignes de tri ont été simplifiées. Et des efforts sont faits par les fabricants et les usines de recyclage pour lever les freins technologiques qui font que seuls 65 % des emballages en plastique soient recyclables.

Les fabricants évitent désormais les emballages constitués de différents matériaux, même plastiques, ainsi que certains additifs car cela complique le recyclage ou la réutilisation du plastique recyclé. C'est la raison pour laquelle, par exemple, la bouteille de Salvetat n'est plus bleue depuis un an : elle est maintenant en PET recyclé, transparent pour être recyclable. Ou que des étiquettes sont détachables du bidon qu'elles enveloppent, comme c'est le cas pour la crème à récurer Cif.

Mais, s'il est de notre devoir de citoyens de faire que les emballages plastiques que nous achetons soient recyclés, il est évident que le recyclage ne réglera pas tout. « Ce qui aura

le plus d'impact sur la pollution plastique, c'est la réduction de la production de plastique et le réemploi des emballages », souligne Muriel Papin.

Enfin, il faut se fixer un objectif réaliste : soit le zéro plastique à usage unique, soit le zéro plastique non recyclable. Toutefois, le matériau

est incontournable, par exemple pour des produits de santé, tels les pacemakers, les lentilles, les préservatifs, les cathéters veineux, le ciment orthopédique...

Mais, d'après le Syndicat national de l'industrie des technologies médicales, ces dispositifs médicaux ne contribuent qu'à 0,1 % des microplastiques au niveau mondial !

DES GESTES SIMPLES : AÉRER ET ASPIRER

Sans plastique, pas non plus de véhicules électriques : ils seraient trop lourds. Et pas de pneus non plus ! Heureusement, Michelin assure que des progrès ont déjà été réalisés sur les émissions de particules d'usure (-5 % entre 2015 et 2020 avec les nouveaux pneus, il reste une marge de progression) et sur la part des plastiques recyclés incorporés. Son direc-

teur de la communication scientifique, Cyrille Roget, souligne que notre style de conduite influence la diffusion de microplastiques... Alors conduisez zen ! Et protégez-vous : adoptez les gestes qui, à défaut de préserver la planète, limiteront votre exposition, comme aérer les pièces dotées de revêtement en PVC et l'habitacle de la voiture, et passer l'aspirateur pour éviter la propagation des poussières microplastiques dans l'air intérieur. •

ADÉLAÏDE ROBERT

AVEC PATRICIA CHAIROPOULOS

(1) Auchan, BEL, Bouvard, Carrefour, Casino, Coca-Cola, Danone, General Mills, Innocent, L'Oréal, LSDH, Nestlé France, PepsiCo, Système-U, Unilever, en partenariat avec le ministère de la Transition écologique et les fondations Tara Expéditions, Ellen McArthur et le WWF.

Retrouvez ce dossier
le lundi 4 octobre dans
BIENFAIT POUR VOUS



Présenté par MÉLANIE GOMEZ
et JULIA VIGNALI
du lundi au vendredi de 11 h à 12 h 30

Europe 1

À vous de jouer

Achetez mieux, recyclez plus

Contre la pollution plastique, il y a la réglementation européenne, les lois françaises, les lobbies associatifs, les choix industriels, les progrès technologiques de recyclage et puis... nous. Alors, prêt à baisser votre indice de masse plastique personnel ?

Nous pouvons tous agir, à notre échelle, pour limiter la fuite des plastiques et microplastiques dans l'environnement. Même si cela nous paraît dérisoire par rapport aux leviers qui manquent à d'autres échelles, industrielles et politiques.

DE L'ACHAT AU TRI, LIMITER LES DÉCHETS

Cela commence dès notre acte d'achat, en préférant les produits sans emballages ni ingrédients en plastique, consignés, en vrac, achetés en boutique plutôt que sur Internet. Cela se poursuit dans l'usage que nous en faisons. Réparer, réutiliser, donner au lieu de jeter repousse l'instant où le plastique devient un déchet. Cela se termine par nos gestes de tri. Aujourd'hui, celui-ci se simplifie : tous les emballages vont dans la poubelle jaune. Et si vous avez des doutes, des applis comme le Guide du tri ou MonTri vous ôteront tout embarras. Prêt à baisser votre indice de masse plastique ? Ces pages vous fourniront des conseils utiles. •

ADÉLAÏDE ROBERT

AVEC PATRICIA CHAIROPOULOS



Les magasins de vrac visent à réduire les déchets d'emballages et le gaspillage alimentaire.

ALIMENTATION CHASSEZ LES EMBALLAGES !

Barquettes rigides pour la viande et les pâtisseries, sachets souples pour les céréales, les légumes, les fruits, les bonbons, etc., film plastique sur les plats préparés et charcuteries, pots de yaourt, bouteilles d'eau en polyéthylène téréphtalate (PET)... Difficile d'échapper aux emballages en plastique. Sous l'effet de la chaleur notamment, certains relarguent des microplastiques et additifs suscep-

tibles de contaminer les aliments. Il faut donc éviter de mettre un quelconque emballage en plastique à chauffer, même au micro-ondes, et transvaser l'aliment dans un plat en matériau inerte comme le verre. Autre écueil pour l'environnement : le devenir de ces contenants à usage unique. De plus en plus d'entreprises optent pour l'allègement et l'assouplissement des emballages (bou-



Opter pour les bols et assiettes en bambou mélaminé (brillant et lisse) est une fausse bonne idée : non homologué au niveau européen pour les contenants alimentaires, ce matériau est désormais interdit à la vente. Au pire, on réservera ces articles pour des denrées consommées froides.

teilles, fruits-légumes précoupés, viande hachée, etc.) afin de réduire les déchets de plastiques. Mais ces opérations nécessitent souvent l'utilisation de résines plus complexes, peu dégradables. Si la consigne et la meilleure "recyclabilité" des plastiques alimentaires sont des pistes prometteuses, l'idéal est de limiter leur fabrication et, de fait, leur usage.

» À ÉVITER

- Les barquettes noires, actuellement pas ou peu recyclées à cause du noir de carbone.
- Les pots de yaourt et les boîtes d'œufs en polystyrène expansé (PSE) : son recyclage n'est pas étudié, faute de débouchés.

» À PRIVILÉGIER

- Les achats en vrac ; retrouvez les commerces de vrac près de chez vous sur reseauvrac.org, cartovrac.fr.
- L'eau du robinet plutôt que l'eau en bouteille en plastique : le PET (chiffre 1) est recyclable au maximum cinq fois pour faire des bouteilles en r-PET ; de plus, il faut ajouter à chaque fois du PET "neuf".
- La bouteille en verre réutilisable, via des filières de consigne présentes dans plusieurs régions de France (Bout' à Bout' en Pays de la Loire, Rebooteille en région lyonnaise, réseau Alsace Consigne, etc.).
- Les barquettes en matériaux vraiment biodégradables comme le bois, le papier et le carton, ou les matériaux recyclables tels le verre et le métal.



Les cosmétiques rechargeables ou faits maison ont le vent en poupe.

COSMÉTIQUES SUS AUX MICROBILLES

L'industrie cosmétique est à l'origine d'un faible pourcentage de l'émission globale de microplastiques. « Mais ce sont les plus faciles à éliminer », estime Madhuri Prabhakar, de la Plastic Soup Foundation, une ONG néerlandaise. Les microbilles de plastique dans les produits rincés de gommage et d'exfoliation ont été interdites dès 2018. Leur substitution était facile : un ingrédient était remplacé par un autre, existant (noyaux d'abricot, microbilles de carnauba...) Prochaine étape : leur interdiction dans tous les cosmétiques rincés d'ici à 2026. Mais la Fédération des entreprises de la beauté (Fébea) avertit : pour les produits tels que les vernis, les rouges à lèvres, les crèmes solaires..., c'est compliqué, car les microplastiques y assurent la fonction de gélifiants, d'épaississants,

de supports de pigments... La formulation entière doit être modifiée et, dans 85,5 % des cas, il n'y a pas d'autres choix. Les industriels affirment que certains polymères solubles sont biodégradables et ne devraient pas entrer dans la catégorie des microplastiques.

La Plastic Soup Foundation a certifié 142 marques « Zero Plastic Inside ». « Cela montre qu'il est possible de fabriquer des produits de qualité sans utiliser de microplastiques. » Côté emballages, la Fébea a lancé en juin le Plastic Act. Objectif, d'ici à 2025 : réduire de 15 % l'emploi du plastique, augmenter de 20 % le réemploi, incorporer de 10 à 25 % de plastique recyclé et recycler 100 % des emballages en développant le vrac, les recharges, la consigne.

» À ÉVITER

- Les produits avec microplastiques, repérables dans la liste des ingrédients (polyéthylène, polyméthyl méthacrylate, nylon, polyuréthane, acrylates copolymer, diméthicone...) grâce, notamment, aux applis CosmEthics et Beat the Microbead.

» À PRIVILÉGIER

- Les cosmétiques solides, rechargeables ou en vrac.



Les cosmétiques certifiés bio ont la vertu d'être formulés sans plastique et/ou d'avoir moins ou pas d'emballage plastique. Les consommateurs adhèrent ! Mais il y a encore des progrès à faire : un certain nombre d'écorecharges sont en plastique... non recyclable.

PRODUITS MÉNAGERS

LA COMPOSITION, S.V.P. !

Les microbilles de plastique, très utilisées dans les détergents destinés à nettoyer sans rayer verre et céramique ou dans les blocs W.-C., ont été supprimées des produits rinçés. Mais il reste (beaucoup) d'autres microplastiques...

»» À ÉVITER

- Les produits constitués de molécules comme le diméthicone, le styrène/acrylates copolymer, le polypropylène téréphthalate... Mais,

là où les choses se corse, c'est que la liste d'ingrédients n'est pas complète sur l'emballage. Pour la découvrir il faut aller sur le site Internet du fabricant du produit.

- En 2019, une organisation environnementale autrichienne (Global 2000) et une association de consommateurs (AK OÖ) ont fait ce travail pour 300 détergents : 119 contenaient des microplastiques.
- Dans les lessives, l'Association internationale de la savonnerie,

de la détergence et des produits d'entretien (Aise) défend leur emploi. Ils servent à encapsuler les parfums, or « les alternatives [...] peuvent entraîner des substitutions avec une empreinte environnementale plus importante ». Avec la nécessité d'incorporer davantage de parfum ou de laver plus souvent les vêtements.

»» À PRIVILÉGIER

- Les produits certifiés bio ou écolo car eux ont réussi à s'en passer. À défaut, favorisez les produits dont l'emballage est en plastique recyclable et recyclé, les systèmes rechargeables et le vrac ! Ou optez pour le fait-maison – en kit ou non.

HYGIÈNE

JAMAIS SANS PLASTIQUE ?

Au rayon hygiène, le plastique est partout ! Dans les masques chirurgicaux, les gels hydroalcooliques, les protections hygiéniques, les brosses et brossettes à dents et bien sûr... dans les emballages.

»» À ÉVITER

- Tout ce qui est en plastique jetable comme les rasoirs ou les produits en pompe non rechargeables car le

petit ressort empêche de recycler le plastique qui est autour.

»» À PRIVILÉGIER

- Passer aux brosses à dents rechargeables en bois, plastique biosourcé ou au moins en monoplastique : les acteurs se multiplient sur le créneau (Caliquo, Lamazuna, Bioseptyl).
- Porter un masque en tissu réutilisable ou, à défaut, recycler vos



BOUTIQUE JDÉE ?
La brosse à dents en bambou est une solution de remplacement écolo. Mais, fabriquée en Chine, elle aurait un moins bon bilan carbone qu'une brosse en plastique recyclé fabriquée en France. Et elle n'est pas compostable car ses poils sont en nylon, non biodégradables.

masques chirurgicaux ! Constitués à 90 % de plastique, ils auraient généré 400 tonnes de déchets en France par jour au cœur de la pandémie, sans filière de recyclage nationale constituée. Mais des initiatives locales existent. Carrefour a, par exemple, organisé une collecte cet été dans le cadre du Défi zéro plastique.

- Trier les emballages, même dans votre salle de bains. Le plus gros fabricant de sérum physiologique a lancé des physiodoses en plastique 100 % d'origine végétale (issu de la canne à sucre) ; à nous de les recycler.
- Suivre les progrès du secteur. Des couches compostables pour bébé (Celluloses de Brocéliande) sont actuellement à l'essai... En compost industriel mais en compost tout de même !

Il existe désormais des unidoses en matière recyclable.



TEXTILES TOUT DOUX SUR LE LAVAGE

L'industrie textile est la plus grande émettrice de microplastiques retrouvés dans les océans : d'après une récente étude sur les eaux de l'Arctique, 92 % des particules proviennent de fibres synthétiques, en grande majorité polyester, similaires à celles présentes dans nos vêtements et linges de maison.

Ces microplastiques sont relâchés principalement lors des lavages : entre 48 et 307 milligrammes par kilo de linge selon l'ONG Plastic Soup Foundation, en particulier lors du premier lavage. Pour combattre cette pollution, la France va imposer aux fabricants d'équiper, d'ici à 2025, les lave-linge neufs de filtres récupérateurs de microplastiques. En attendant, on peut toujours utiliser un sac de lavage retenant les microfibres comme le Guppyfriend.

Un autre type d'action repose sur le recyclage : plusieurs start-up européennes fabriquent, par exemple, des fils à partir de plastique océanique, issu des filets de pêche repêchés dans l'océan ou des déchets de plastique ramassés sur les plages. D'après les fabricants, ces fils seraient recyclables indéfiniment sans perte de qualité... Ainsi, le fil nylon Econyl, de la société italienne Aquafil, est utilisé par des marques de maillots



Des sacs de lavage peuvent recueillir les microparticules.

de bain écoresponsables comme Sweet Mellow ou Coco Frio, ainsi que par quelques grandes marques (Adidas, Arena).

Autre piste – au moins aussi vertueuse – que suivent des enseignes de prêt-à-porter telles Kiabi, C&A ou Patagonia : la collecte des vêtements usagés (de leur marque mais pas seulement) parfois contre des bons d'achat, qui seront ensuite revendus ou recyclés...

» À ÉVITER

- Les achats systématiques de textiles en fibres synthétiques (par exemple en polyester, polyamide, acrylique, ou élasthanne), en particulier les vêtements de sport.
- Les lavages et repassages trop fréquents.
- Les vêtements usagés qui finissent à la poubelle.

BONNE IDÉE ?



Les polaires et autres vêtements fabriqués à partir de bouteilles en plastique en PET, une bonne idée ? Pas certain, car ils libèrent de grandes quantités de microfibres lors du lavage. De plus, la plupart de ces textiles sont mélangés à d'autres matières synthétiques (teintures, couches techniques dans les équipements sportifs, etc.), et, de ce fait, difficiles, voire impossibles à recycler.

» À PRIVILÉGIER

- Préférer les vêtements en fibres naturelles : coton, lin, chanvre, laine, etc.
- Opter pour les labels réservés aux fibres naturelles : Global Organic Textile Standard (GOTS) ; BioRé, un label suisse créé pour le coton ; Ecocert Textile.
- Équiper, d'ores et déjà, votre machine à laver d'un filtre.
- Oser les vêtements de seconde main : vide-greniers, friperies, applications comme Vinted ou Vestiaire Collective, le choix est vaste.
- Penser à réparer (ou faire réparer) vos vêtements plutôt que les jeter.
- Déposer les habits et les chaussures usagés dans un point de collecte dédié.

Entretien : les bons gestes

• **Déjà, laver les vêtements seulement quand ils sont sales.** Bien lire l'étiquette d'entretien (elle est facultative), qui indique les températures et durées de lavage maximales au-delà desquelles on risque d'abîmer le vêtement... et de favoriser la dispersion des microfibres.

- **Le lavage à 30 °C est suffisant, voire à froid pour les tissus sensibles ou les vêtements de couleur peu sales - suivi d'un séchage à l'air libre.**
- **Enfin, la machine à laver** doit être pleine afin de limiter la friction des vêtements dans le tambour, et donc le décrochage de fibres textiles.

JOUETS FAITES DURER

On estime que 90 % des jouets sont en plastique. Et ils ne sont pas recyclables dans les filières classiques. Trop de matériaux et de fibres différents y sont mélangés. Ne les jetez pas ! Revente, don à des réseaux comme Rejouons solidaires et, à l'inverse, achat d'occasion ou location (comme sur Petits Sioux) limitent la pollution plastique.

»» À ÉVITER

- Les jouets en plastique que vous savez peu durables (ceux pour le bain qui deviendront en plus des nids à microbes) et, plus globalement, les jouets en plastique neufs. Le zéro plastique est surtout conseillé lors des 1 000 premiers jours de vie.

»» À PRIVILÉGIER

- Les jouets en carton, bois, tissu... Les nouveaux acteurs s'y multiplient (Les Jouets libres, Sloli, des marques



Les jouets en bois : tout aussi ludiques et plus écolos !

françaises) à la suite des vétérans Haba, Janod, Jejura, Vilac...

- Les plastiques recyclés ou d'origine végétale. Les grandes marques s'y mettent doucement : Mattel propose désormais trois poupées Barbie aime les océans, VTech quatre Tut Tut Bolides et un camion poubelle Recyclo'formes à base de chutes de plastique industrielles...
- Les jouets réparables. Il existe des ateliers de réparation, telle la clinique Corolle où le Dr Sophie soigne près de 500 poupons de la marque chaque année sur devis. Mais aussi des spécialistes des pièces détachées, comme Refaites vos jeux.



McDonald's France a mis fin aux jouets en plastique des Happy Meals en février, un an avant l'obligation légale mais plus de deux ans après la pétition lancée par deux jeunes Anglaises contre les jouets en plastique dans la restauration rapide. Et sans mettre fin aux déchets : le principe du jouet gratuit perdure, en carton.

- Les jouets recyclables via des filières spécifiques comme le système Playback de Mattel, Jouetcyclage d'Hasbro ou le partenariat de VTech avec Ecologic.



Les végétaux sont très tendance et moins polluants.

DÉCO LOISIRS ADIEU PAILLETTES !

Les microplastiques envahissent le rayon déco : paillettes en polyester ou polytéraphthalate d'éthylène ajoutées dans les compositions florales, peintures, carrelages... À cela s'ajoutent tous les gros plastiques, futures sources de microplastiques : ballons d'anniversaire, guirlandes et boules de Noël en PVC, bombes de fausse neige en polystyrène expansé. Face au « chic de la déco plastique », faites des choix éclairés.

»» À ÉVITER

- Les objets en plastique à usage bref voire unique pour lesquels le plas-

tique n'apporte pas d'avantages particuliers (résistance à l'humidité).

»» À PRIVILÉGIER

- Bois, céramique, verre, métal... sont à préférer. Le plastique bio-sourcé est une possibilité lorsque le plastique est incontournable car cela reste du plastique, pas toujours recyclable, parfois biodégradable mais sous conditions. Bon à savoir, il est souvent plus cher que le plastique d'origine pétrolière. Comme le plastique recyclé. Dommage que la fiscalité du plastique n'incite pas aux choix plus écolos ! •



LES NOUVEAUX RENDEZ-VOUS DU MOIS

- **2** Lundi au vendredi
à **9h25**
Samedi à **9h50**
- **3** Lundi au vendredi
à **10h45**
Samedi à **11h15**
- **4** Lundi, mardi et jeudi
à **13h30**
Samedi et dimanche
à **13h30**
- **5** Mardi, mercredi,
et vendredi à **8h55**
Mercredi à **22h20**
Samedi à **9h55**

franceinfo:

Lundi, mardi, mercredi,
jeudi et vendredi
à **13h00 et 18h00**
Samedi et dimanche
à **13h00 et 20h00**



Près de 500
émissions Consomag
à revoir sur le site
www.inc-conso.fr



LES ACTIVITÉS EXTRA-SCOLAIRES, UN BUDGET QUI PEUT PESER LOURD

Avec la Confédération
syndicale des familles (CSF)
Première diffusion le lundi 11 octobre

LE CHÈQUE ÉNERGIE

Avec la Confédération
nationale du logement (CNL)
Première diffusion le mardi 12 octobre

EN ZONE BLANCHE, DES SOLUTIONS POUR ACCÉDER À INTERNET OU À UN RÉSEAU MOBILE

Avec la Confédération nationale
des associations familiales
catholiques (CNAFC)
Première diffusion
le mercredi 13 octobre

DÉMARCHAGE TÉLÉPHONIQUE, CE QUE DIT LA LOI

Avec le Conseil national
des associations familiales
laïques (Cnafal)
Première diffusion le jeudi 14 octobre

MA PRIME RÉNOV' : QUI POURRA EN BÉNÉFICIER ? QUEL MONTANT ?

Avec l'association Consommation,
logement et cadre de vie (CLCV)
Première diffusion
le vendredi 15 octobre

LA COLOCATION : QUELQUES CONSEILS AVANT DE SE LANCER

Avec l'Association Léo-Lagrange
pour la défense
des consommateurs (ALLDC)
Première diffusion le lundi 18 octobre

SPÉCIAL CYBERMALVEILLANCE

Avec cybermalveillance.gouv.fr

COMMENT RECONNAÎTRE UN MESSAGE DE PHISHING/ HAMEÇONNAGE

Première diffusion le lundi 25 octobre

POURQUOI ET COMMENT SÉCURISER SA MESSAGERIE

Première diffusion le mardi 26 octobre

POURQUOI ET COMMENT SÉCURISER SES OBJETS CONNECTÉS

Première diffusion
le mercredi 27 octobre

COMMENT RÉAGIR EN CAS D'ARNAQUE AU FAUX SUPPORT TECHNIQUE

Première diffusion le jeudi 28 octobre

Lucie Martinez
La présentatrice
de ConsoMag vous donne
désormais rendez-vous
sur France Télévisions
et sur les réseaux sociaux.
Pour intervenir dans ConsoMag,
rejoignez-nous sur les réseaux.



LE MAGAZINE TÉLÉVISÉ DE TOUS LES CONSOMMATEURS

ALIMENTATION & SANTÉ

CONSEILS • NOUVEAUTÉS • QUESTIONS D'EXPERT

PAR PATRICIA CHAIROPOULOS, ADÉLAÏDE ROBERT, AVEC ÉMILIE GILLET

17 %

de la population
française souffre
d'obésité, soit

environ 8,5 millions de personnes,
contre 15 % en 2012 (source : Ligue contre
l'obésité - étude Obépi), une hausse
plus marquée chez les hommes. L'obésité
touche surtout les Hauts-de-France,
la Normandie et la région Grand Est.

Métaux lourds : tous contaminés !

L'étude Esteban de Santé publique France révèle des niveaux élevés d'arsenic, de cadmium, chrome, mercure, et dans une moindre mesure de cuivre et de nickel dans la population. Les principales sources d'exposition sont des aliments (poisson, céréales, produits bio pour le cuivre), le tabac et des implants médicaux. Santé publique France préconise de diversifier l'alimentation, surtout pour le poisson et les produits de la mer en variant les espèces et les lieux de pêche.●



Méningite : un nouveau vaccin recommandé



Alors que le vaccin anti-covid attise les débats, un nouveau vaccin vient s'ajouter aux huit vaccins recommandés dans la population générale : celui contre la méningite aux méningocoques B.

Le vaccin 4CMenB (Bexsero), disponible depuis 2013, était jusqu'à présent recommandé dans des populations ciblées (foyers de cas, épidémie...). Mais en juin dernier, la Haute autorité de santé (HAS) a finalement jugé, après un premier rapport préconisant le *statu quo*, qu'il méritait d'être recommandé à tous les nourrissons, même si le coût de cette stratégie est important et qu'une forte baisse de prix serait, selon elle, légitime.

Un vaccin efficace et sûr

Les méningocoques B représentent en effet 70 % des infections à méningocoques chez les enfants de moins de 5 ans. Or ces infections, imprévisibles

et difficiles à diagnostiquer, peuvent laisser des séquelles importantes ou même être mortelles. L'expérience accumulée en Angleterre ou au Portugal montre que ce vaccin est efficace et sûr, protégeant l'enfant au moins jusqu'à 4 ans.

Le rendre accessible à tous

Ces arguments ont été mis en avant par les sociétés savantes de pédiatrie dans un plaidoyer pour son introduction dans le calendrier vaccinal français. Recommander ce vaccin permet en fait de le rendre accessible à tous : tout vaccin recommandé étant en effet remboursé. À défaut de lever les autres freins, elle lève la barrière financière.●A. R.



Trop d'anomalies dans les cabines de bronzing

Les cabines à U.V. exposent les utilisateurs à des risques avérés et font donc l'objet d'une réglementation stricte. Malgré des progrès constatés depuis

quatre ans, elle reste très mal appliquée. La nouvelle enquête de la Répression des fraudes montre un taux de non-conformité de plus de 40 %. Elle a porté sur 640 établissements : instituts de beauté, centres de bronzing, salles de sport, coiffeurs, etc. Les manquements concernent à la fois la sécurité des machines, la formation des professionnels et l'information des usagers. Promotions et tarifs dégressifs – pratiques interdites – perdurent aussi. En revanche aucun manquement n'a été relevé concernant l'interdiction aux mineurs ou la communication frauduleuse sur des effets bénéfiques des U.V. artificiels. •

Aphrodisiaques : danger

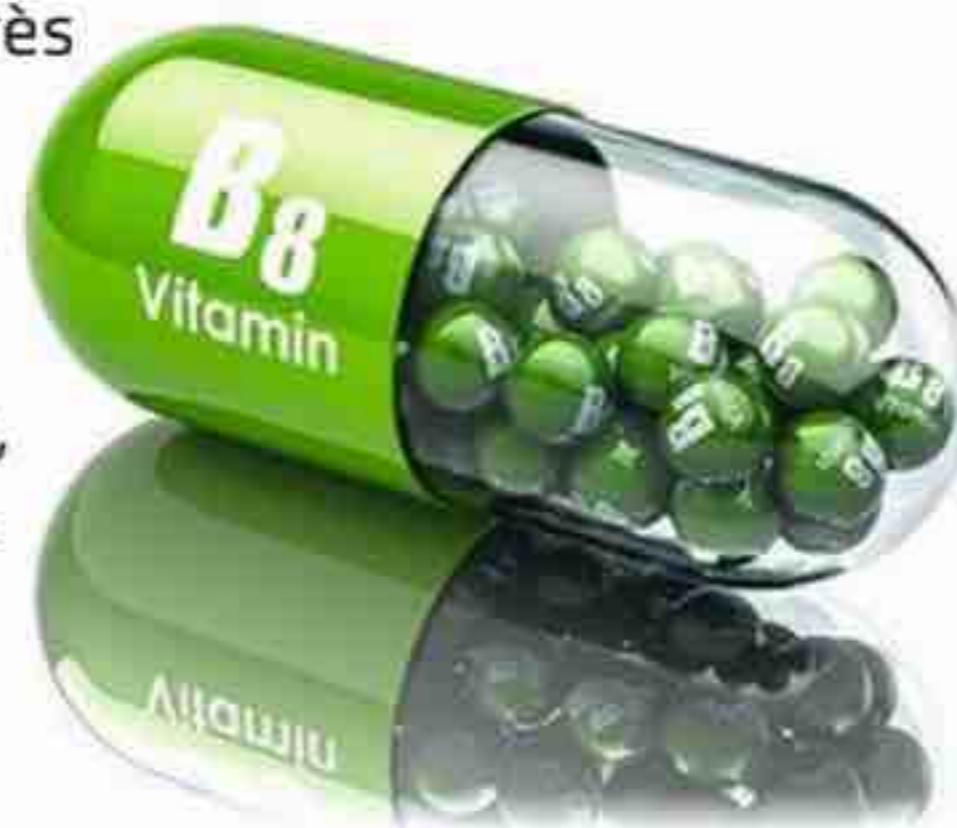
Fin juillet, les autorités ont émis une alerte sur des compléments et denrées alimentaires aux allégations aphrodisiaques disponibles illégalement sur Internet. Ces produits, présentés comme naturels, contiennent parfois des substances dangereuses (sildénafil, tadalafil). Ils ont été responsables ces derniers mois de nombreux signalements d'effets indésirables graves (hémorragies, convulsions, œdèmes cérébraux). Deux d'entre eux ont été identifiés et rappelés : Jaguar Power et Black Horse Honey. •

VU/LU

La biotine fausse vos analyses

La revue *Prescrire* alerte sur le fait que la prise de biotine (vitamine B8) peut fausser les résultats de nombreuses analyses de sang : recherche de cause d'infertilité ou d'anémie, diagnostic et suivi de maladies cardio-vasculaires, endocrinianes, tumorales, etc. Or la biotine est très dosée dans certains compléments alimentaires, notamment pour la pousse des cheveux, alors que, d'après

Prescrire les déficits sont très rares. Si vous en prenez, prévenez votre laboratoire d'analyses. •



Question santé ?



La réponse de l'expert
Pr François Carré
Cardiologue et
médecin du sport
au CHU de Rennes

Faut-il ou non faire du sport quand l'air est pollué ?

OUI et NON Faire du sport est moins avantageux quand l'air est pollué mais reste toujours meilleur pour la santé que l'absence d'activité physique. Ne pas faire de sport, c'est s'exposer à tous les effets néfastes de l'inactivité et ça complique la reprise. Il y a juste des précautions à prendre : ne pas courir près du périph' mais plutôt quand il n'y a pas de voitures (tôt le matin, en soirée, le dimanche). La pratique sportive en intérieur est une fausse sécurité. La qualité de l'air dépend de la ventilation de la pièce ! En cas de pic de pollution, chez certains malades, mieux vaut éviter les exercices intenses car ils font ventiler trois fois plus d'air, ce qui entraîne plus de mauvaises particules pour les bronches. C'est l'activité modérée, type marche rapide, qui est bonne pour la santé, l'activité intense n'apportant pas de bénéfice supplémentaire majeur. •

focus sur

Le sucralose (E955)

C'est quoi ? Autorisé depuis 2004 en France, cet édulcorant intense est extrait du sucre par un procédé chimique. Son pouvoir sucrant est environ 600 fois supérieur au sucre, bien plus que l'acésulfame K ou l'aspartame. Les indus-

triels l'utilisent seul ou combiné à d'autres édulcorants intenses dans de nombreux produits à teneur réduite en calories ou sans sucres ajoutés. Il existe également en poudre et en comprimés.

Une dose à ne pas dépasser Le Comité scientifique de

l'alimentation humaine de l'Union européenne a fixé une dose journalière admissible à 15 mg/kg de poids corporel. Comme tout édulcorant intense, le sucralose est interdit dans les denrées destinées aux enfants. Toutefois, l'Agence européenne de sécurité

des aliments a émis en 2016 un avis positif sur l'ajout de sucralose dans les aliments à des fins médicales pour les enfants de moins de 3 ans.

À quoi ça sert ? Aucune étude n'a apporté de preuves sur le contrôle du poids, de la glycémie pour les diabétiques. •



C'EST NOUVEAU

Un défibrillateur pour les particuliers

Chaque année, environ 50 000 Français sont victimes d'un arrêt cardiaque. Neuf sur dix décèdent, faute d'un massage et/ou d'une défibrillation réalisées à temps.

Dans 78 % des cas, les morts subites ont lieu à domicile. C'est dans ce contexte que Boulanger commercialise depuis cet été Clark, le « *premier défibrillateur conçu pour les particuliers* » : un boîtier de 21 x 21 x 7 cm avec batterie autonome et pesant 1,3 kg, donc facilement transportable. Il est fabriqué en France par LifeAZ, qui gère la maintenance et le propose aussi à la location.



Comment ça marche ?

Il est très simple d'usage et analyse s'il est nécessaire ou non de choquer la victime. Il est vendu 990 €, avec en option un contrat mensuel de maintenance de 4,90 €. Il est disponible à la location pour 29,90 € par mois maintenance incluse, sans engagement de durée. Connecté grâce à une puce pour le réseau mobile, il peut signaler à l'entreprise si des mises à jour ou des maintenances sont nécessaires. Il faut changer la paire d'électrodes tous les deux ans et demi environ (et après chaque usage) et la batterie tous les cinq ans (100 € chaque).

À qui est-il destiné ?

Aux personnes ne vivant pas seules mais à distance des secours. Et compte tenu du coût de l'appareil et de son entretien, à des personnes à risque cardio-vasculaire. Mieux vaut alors en discuter avec le médecin avant de s'équiper !

L'alimentation en France, pas si durable

Dans le dernier classement du *Food Sustainability Index* (Indice de durabilité alimentaire), qui prend en compte plus de 130 indicateurs, la France arrive seulement 5^e sur 19 pays du G20, derrière le Canada, le Japon, l'Australie et l'Allemagne. Bien classée pour les enjeux nutritionnels, elle n'est que 6^e pour la durabilité de son agriculture et 8^e pour le gaspillage alimentaire.●



La majorité des produits Nestlé peu sains pour la santé

Une note interne de Nestlé, dévoilée par le *Financial Times*, indiquait que 60 % des produits du groupe (hors nourriture infantile, café, aliments pour animaux et compléments alimentaires) n'étaient pas sains, avec une note inférieure à 3,5 sur 5 sur l'échelle de qualité nutritionnelle australienne (C dans notre Nutri-Score). Confiseries, glaces, chocolat sont les plus concernés. Nestlé France nous assure qu'au cours des cinq dernières années, une centaine de recettes (!) ont été retravaillées « *avec toujours moins de sucres, de sel, d'acides gras saturés, de conservateurs et d'additifs* ». Mais une confiserie pourra-t-elle, un jour, être saine ?●

Écologie et économie : une formation gratuite pour tous

« *Comprendre la crise écologique pour réinventer l'entreprise* » est une formation en ligne gratuite (Mooc), de huit à dix heures, élaborée par le Collège des directeurs du développement durable (C3D), le Collectif Pour un réveil écologique et des partenaires comme l'Ademe, le Medef ou l'Observatoire de la RSE. Tout pour savoir combien d'espèces sont menacées, pourquoi les gaz à effet de serre font augmenter les températures sur terre, etc. Le programme est décliné en trois modules, ponctués de témoignages de climatologues, d'experts de la biodiversité, de l'énergie, d'économistes et d'acteurs engagés.●

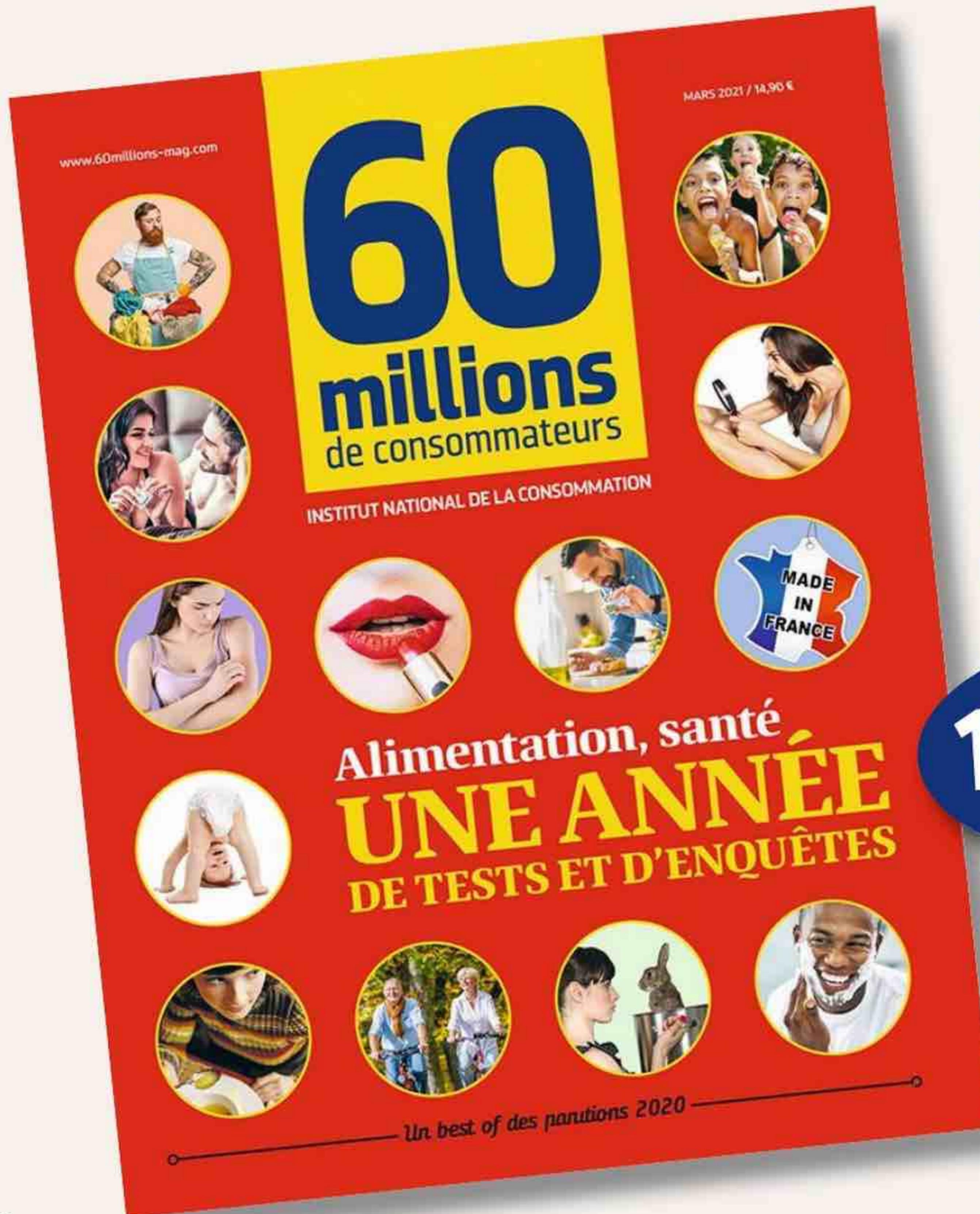
→ À retrouver sur www.c3d.fr



Une mise au point sur les nanoparticules

La présence de nanoparticules doit être étiquetée sur les cosmétiques. Mais des industriels ne le faisaient que lorsqu'elles représentaient plus de 50 % du nombre de particules dans l'ingrédient. L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé et la Répression des fraudes ont publié une mise au point. Une tolérance de 10 % sera appliquée, pour couvrir les incertitudes de mesures et les contaminations potentielles, mais leur présence sera étiquetée au-delà.●

UN AN D'ESSAIS ET D'ENQUÊTES !



Alimentation, santé, hygiène, beauté : tout au long de l'année 2020, nos experts ont analysé et comparé des centaines de produits, évalué leurs performances et recherché la présence de substances toxiques.

Dans cet ouvrage de 148 pages, vous aurez en main les conseils les plus précieux pour mieux manger, protéger votre santé et prendre soin de vous, jour après jour.

14,90 €
(+ 1€ frais de port)

Pour recevoir cette publication, il vous suffit de remplir le bon de commande ci-dessous, accompagné de votre règlement.

60
millions
de consommateurs

BON DE COMMANDE

À renvoyer avec votre règlement sous enveloppe sans l'affranchir à :
60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Libre réponse 55166 - 60647 Chantilly cedex

573

Oui, je commande le MOOK au prix de 14,90 € (+1 € de frais de port)

Mes coordonnées

Mme Mlle M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : _____

Ville :

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire : N° : _____

Expire fin : _____

Date et signature :

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 30/10/2021. Vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception de votre commande. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion d'abonnement Groupe GLI sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de *60 Millions de consommateurs*, situé au 18, rue Tiphaine à Paris 75015, RCS Paris B 381 856 723, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus, notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem à l'adresse : dpo@inc60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la Cnil. Vos données pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case

Agriculture

La discorde persiste sur les nouveaux OGM

Zoom

Obtenus par de nouvelles méthodes, ces organismes modifiés pourraient ne pas être considérés comme des OGM. La polémique enflé à l'approche de nouvelles règles européennes.

OGM, saison 2. Après les organismes modifiés par l'ajout d'un gène d'une espèce différente (« transgénèse »), de nouveaux OGM cristallisent aujourd'hui les tensions. On les obtient par mutagenèse : le gène modifié est déjà présent dans la plante.

LA QUESTION DU STATUT NON TRANCHÉE

Les méthodes utilisées comme les ciseaux génétiques « CRISPR-Cas9 », mises au point récemment, sont plus rapides et plus précises. Elles permettent de développer notamment des variétés de colza ou de soja plus résistantes aux herbicides, actuelle-

ment cultivées à titre expérimental en Europe. « Le protocole selon lequel on obtient ces nouveaux OGM, à savoir une cellule isolée en éprouvette, manipulée puis multipliée pour obtenir une plante, est identique à celui des OGM classiques », explique Christophe Noisette, de l'association Inf'OGM.

La question de leur statut n'est pourtant pas tranchée. Certes, en 2018, la Cour de justice de l'Union européenne puis le Conseil d'État français estimaient qu'il s'agissait bien d'OGM, donc soumis à la même réglementation européenne (évaluation préalable, procédure d'autorisation au cas par cas, étiquetage et traçabilité).

Mais le gouvernement français ne s'est toujours pas conformé à ce verdict. D'ailleurs, le ministre de l'Agriculture, Julien Denormandie déclarait, voici quelques mois, que

Quels sont les risques ?

D'après le gouvernement français, dans sa réponse à un questionnaire de la Commission européenne, ces nouveaux OGM présentent aussi des inconvénients : des impacts économiques et un risque de contamination pour l'agriculture bio, des risques pour l'environnement liés à des modifications génétiques non intentionnelles, une voie allant à contresens de la transition agroécologique (moins de diversification des cultures, de rotations plus longues, etc).

ces nouveaux produits sont « très différents d'un OGM ». Même son de cloche dans le rapport de la Commission européenne sur ce sujet, publié en avril dernier.

UN RAPPORT EUROPÉEN EN FAVEUR DES INDUSTRIELS

Elle estime que la directive OGM actuelle « n'est pas adaptée aux progrès scientifiques et technologiques ». Ces produits pourraient ainsi être cultivés et commercialisés sans répondre aux règles drastiques qui encadrent les OGM. Si cette position est adoptée par la majorité des États membres, « elle ira à l'encontre du principe de précaution, clairement affirmé par la Cour de justice européenne », indique Christophe Noisette. Réponse d'ici la fin de l'année... •

PATRICIA CHAIROPOULOS



>>>

Boissons énergisantes Des potions pas vraiment magiques

CENTRE D'ESSAIS
10 produits
testés



ADOBESTOCK



Sodas ultratransformés contenant de nombreux ingrédients, les boissons dites énergisantes apportent essentiellement de la caféine et du sucre en grande quantité. Nous avons expertisé dix références.

Libère ton énergie », « Donne des ailes ». Les publicités pour les boissons énergisantes font miroiter le dépassement de soi. Présentés comme une potion magique, ces sodas offriraient puissance physique et mentale. Red Bull, le grand leader de la catégorie, affiche même sur chaque canette : « Vivifie le corps et l'esprit. »

➤ **Une affirmation suffisamment floue pour passer au travers** de la réglementation sur les allégations. Mais la promesse ne résiste pas à l'examen de ces boissons. « Le terme «boissons dites énergisantes» est un terme marketing qui n'a pas de définition au plan réglementaire », rappelle l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) qui, elle, les définit comme des boissons qui « se présentent comme possédant des propriétés stimulantes tant au niveau physique qu'intellectuel ».

➤ **Côté ingrédients, rien que de très banal, selon notre étude.** Ces boissons sont, en effet, très largement constituées d'eau gazeuse, de sucre et de caféine. Quant à la taurine présente dans huit des dix boissons étudiées ? Cette substance, qui

a valu son nom au Red Bull (taureau rouge), n'a rien à voir avec l'animal éponyme. Exit le mythe de la virilité : la taurine est un dérivé d'acide aminé produit dans les cuisines industrielles des fabricants. Sa caractéristique serait de prolonger les effets de la caféine, ce qui est finalement la principale singularité de ces boissons. Sauf pour Coca-Cola qui n'en contient pas et n'aurait donc pas l'intérêt d'un effet excitant prolongé.

TOUTES CONTIENNENT AU MOINS 12 INGRÉDIENTS

➤ **Boire une canette de 25 cl revient à boire** entre un à deux expressos avec quatre morceaux de sucre. Sans surprise, cet excès de sucre classe les boissons énergisantes dans la classe E du Nutri-Score. Sauf celles dont le sucre a été remplacé par un édulcorant. La plupart de ces boissons contiennent d'ailleurs du sucre et des édulcorants. Monster, déjà très sucré, en contient deux !



Comment nous avons procédé

LES TESTS RÉALISÉS PAR NOTRE CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS

- **Notre étude porte sur dix références, dont les principales marques : Red Bull, Monster, Coca-Cola Energy (lancé en mai 2019) et Dark Dog. Et quelques marques de distributeurs, ces dernières représentant**

- à peine plus de 10 % des parts de marché.
- **À partir des informations fournies par les fabricants,** nous avons listé les ingrédients et comparé les compositions. Les marques de distributeurs

- ont d'ailleurs toutes des recettes quasiment identiques.
- **Nous avons également vérifié le respect de la réglementation** avec les allégations nutritionnelles et le Nutri-Score.

➤ **Autre point noir, notre étude montre** que toutes ces boissons font partie de la catégorie des produits ultratransformés. Elles contiennent toutes au moins 12 ingrédients. Et nous en avons dénombré jusqu'à 22 dans le Monster Energy. Des arômes de synthèse sont présents dans la plupart des références, ainsi que de nombreux additifs, entre 3 et 7, avec une majorité d'acidifiants et de colorants.

ENCORE DU E150D, UN ADDITIF À ÉVITER !

➤ **À l'exception de Monster Energy,** qui utilise des anthocyanes sans danger pour la santé, toutes les boissons sont colorées au caramel (E150). Et quatre références, dont les deux Coca-Cola, contiennent du E150d, un additif à éviter. Il peut en effet contenir un composé néoformé, le 4-méthylimidazole, suspecté d'être cancérogène. Son utilisation est en net recul dans les boissons sucrées... mais pas dans ces boissons qui ne cherchent pas à être exemplaires sur cette question sanitaire.

➤ **Le caramel E150d étant au sulfite d'ammonium**, il peut, par ailleurs, provoquer des réactions allergiques chez les personnes sensibles aux sulfites. Tout comme le E150b, un caramel de sulfite caustique. Caramel ordinaire, le E150a est, quant à lui, sans danger.

L'AGENCE DE SÉCURITÉ SANITAIRE PRUDENTE

➤ **Les boissons énergisantes comptent aussi des vitamines B,** en nombre très variable. Coca-Cola se démarque avec un nombre plus restreint : ses boissons ne contiennent que des B3 et B6 – vitamines qui permettent d'afficher l'allégation nutritionnelle « B3 et B6 réduisent la fatigue ».

➤ **Depuis l'autorisation de ces boissons en France en 2008,** l'Anses reste prudente : « La multiplication

✓ Les résultats de notre étude

										
• Conditionnement	25 cl	25 cl	1 l	25 cl	50 cl	25 cl	25 cl	25 cl	25 cl	25 cl
• Prix indicatif	0,99 €	1,22 €	2,60 €	0,55 €	1,10 €	0,55 €	1,05 €	1,29 €	0,46 €	1,02 €
• Prix au litre	3,95 €	4,90 €	2,60 €	2,20 €	2,20 €	2,20 €	4,20 €	5,15 €	1,85 €	4,10 €
Composition										
• Colorant utilisé	E150d	E150d	E150a/E150d	E150b	Anthocyanes	E150b	E150a	E150	E150d	E150b
• Édulcorants	0	2	0	2	2	2	0	2	1	2
• Nombre d'additifs	4	6	5	6	7	6	4	7	3	6
• Arômes	Naturels	Naturels	De synthèse	De synthèse	Extraits de plante	De synthèse				
Valeurs nutritionnelles (100 ml)										
• Énergie	42 kcal	0 kcal	40 kcal	33 kcal	37 kcal	33 kcal	47 kcal	3 kcal	41 kcal	32 kcal
• Sucres	10,4 g	0 g	9,4 g	7,4 g	9,4 g	7,4 g	11 g	0 g	9,4 g	7,4 g
• Équivalent morceaux de sucre par canette de 25 cl	4,4	0	3,9	3,1	3,9	3,1	4,6	0	3,9	3,1
• Taurine	-	-	400 mg	29 mg	400 mg	29 mg	400 mg	400 mg	400 mg	29 mg
• Caféine	30 mg	30 mg	20 mg	21 mg	20 mg	21 mg	30 mg	30 mg	20 mg	21 mg
NUTRI-SCORE	E	B	E	E	E	E	E	B	E	E

des sources de caféine, notamment via les boissons dites énergisantes, combinée aux modes de consommation actuels de ces boissons, est susceptible de générer des situations à risque ». D'après notre étude, la mention obligatoire « Teneur élevée en caféine, déconseillée aux enfants et aux femmes enceintes ou allaitantes » est bien respectée.

ATTENTION AUX SITUATIONS À RISQUE

➤ Ces boissons peuvent aussi être associées à des risques cardio-vasculaires lorsqu'elles sont consommées lors d'exercices physiques intenses, explique l'Anses. Or 41 % des consommations sont en lien avec une activité sportive, selon

l'Agence. Contrairement aux boissons énergétiques étudiées spécifiquement pour l'effort, les boissons dites énergisantes n'ont aucun intérêt nutritionnel et favorisent même les pertes en eau et en sels minéraux.

➤ Autre préoccupation sanitaire, le mélange avec l'alcool. Environ 32 % des consommateurs déclarent les boire lors d'occasions festives, et 16 % en les mélangeant avec de l'alcool. Un mélange qui « favorise des situations à risque dues à une surestimation par la personne de ses aptitudes, ce qui peut l'amener à poursuivre sa consommation d'alcool et à augmenter la prise de risques », conclut l'Anses. ●

MAGALI REINERT
Ingénieur : ANTOINE HAENTJENS

✓ À retenir

- Les boissons dites énergisantes sont en réalité des sodas enrichis, des produits ultratransformés qui contiennent entre 12 et 22 ingrédients.
- Une canette de 25 cl revient à boire un à deux expressos. Attention, donc, aux excès de caféine.
- Ces boissons sont également très sucrées. Boire une canette équivaut à consommer environ quatre morceaux de sucre (sauf pour les deux références sans sucre).
- Il convient donc, pour des raisons sanitaires, d'éviter la consommation de ces boissons en association avec de l'alcool ou lors d'un exercice physique. Ne les confondez pas avec les boissons énergétiques spécifiquement formulées pour la pratique sportive intense.

DES ASSOCIATIONS POUR VOUS DÉFENDRE

15 associations de consommateurs, régies par la loi de 1901, sont officiellement agréées pour représenter les consommateurs et défendre leurs intérêts. La plupart de leurs structures locales tiennent des permanences pour aider à résoudre les problèmes de consommation. Pour le traitement de vos dossiers, une contribution à la vie de l'association pourra vous être demandée sous forme d'adhésion. Renseignez-vous au préalable. Pour connaître les coordonnées des associations les plus proches de chez vous, interrogez les mouvements nationaux ou le Centre technique régional de la consommation (CTRC) dont vous dépendez. Vous pouvez aussi consulter le site inc-conso.fr, rubrique Associations de consommateurs et trouver la plus proche de chez vous.

Les associations 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 93
E-MAIL: contact@adeic.fr
INTERNET: www.adeic.fr

Afoc (Association Force ouvrière consommateurs)
141, av. du Maine, 75014 Paris.
TÉL.: 01 40 52 85 85
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
E-MAIL: consom@leolagrange.org
INTERNET: www.leolagrange-conso.org

CGL (Confédération générale du logement)
29, rue des Cascades, 75020 Paris.
TÉL.: 01 40 54 60 80
E-MAIL: info@lacgl.fr
INTERNET: www.lacgl.fr

CLCV (Consommation, logement et cadre de vie)
59, bd Exelmans, 75016 Paris.
TÉL.: 01 56 54 32 10
E-MAIL: clcv@clcv.org
INTERNET: www.clcv.org

Cnafal (Conseil national des associations familiales laïques)
19, rue Robert-Schuman, 94270 Le Kremlin-Bicêtre.
TÉL.: 09 71 16 59 05
E-MAIL: cnafal@cnafal.net
INTERNET: www.cnafal.org

CNAFC (Confédération nationale des associations familiales catholiques)
28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris.
TÉL.: 01 48 78 82 74
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
E-MAIL: cnl@lacnl.com
INTERNET: www.lacnl.com

CSF (Confédération syndicale des familles)
53, rue Riquet, 75019 Paris.
TÉL.: 01 44 89 86 80
E-MAIL: contact@la-csf.org
INTERNET: www.la-csf.org

Familles de France

28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris.
TÉL.: 01 44 53 45 90.
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
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
E-MAIL: contact@fnaut.fr
INTERNET: www.fnaut.fr

Indecosa-CGT (Association pour l'information et la défense des consommateurs salariés-CGT)
263, rue de Paris, 93516 Montreuil Cedex. TÉL.: 01 55 82 84 05
E-MAIL: indecosa@cgt.fr
INTERNET: [indecosa.fr](http://www.indecosa.fr)

UFC-Que Choisir (Union fédérale des consommateurs-Que Choisir)
233, bd Voltaire, 75011 Paris
TÉL.: 01 43 48 55 48
INTERNET: www.quechoisir.org

Unaf (Union nationale des associations familiales)
28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris.
TÉL.: 01 49 95 36 00
INTERNET: www.unaf.fr

Les centres techniques régionaux de la consommation

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

CTRC Auvergne
17, rue Richépin, 63 000 Clermont-Ferrand.
TÉL.: 04 73 90 58 00
E-MAIL: u.r.o.c@wanadoo.fr

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Union des CTRC Bourgogne-Franche-Comté
2 rue des Corroyeurs, Boîte NN7, 21000 Dijon.
Dijon: TÉL.: 03 80 74 42 02
E-MAIL: contact@ctrcc-bourgogne.fr
Besançon: TÉL.: 03 81 83 46 85
E-MAIL: ctrcc.fc@wanadoo.fr

BRETAGNE

Maison de la consommation et de l'environnement
48, boulevard Magenta, 35200 Rennes.
TÉL.: 02 99 30 35 50
INTERNET: www.mce-info.org

CENTRE-VAL DE LOIRE

CTRC Centre Val de Loire
10, allée Jean Amrouche, 41000 Blois.
TÉL.: 02 54 43 98 60
E-MAIL: ctrccentre@wanadoo.fr

GRAND EST

Chambre de la Consommation d'Alsace et du Grand Est
7, rue de la brigade d'Alsace Lorraine, BP 6, 67064 Strasbourg cedex.
TÉL.: 03 88 15 42 42
E-MAIL: contact@cca.asso.fr
INTERNET: www.cca.asso.fr

HAUTS-DE-FRANCE

CTRC Hauts-de-France
6, bis, rue Dormagen, 59350 Saint André-lez-Lille.
TÉL.: 03 20 42 26 60. E-MAIL: uoc-hautsdefrance@orange.fr
INTERNET: www.uoc-hautsdefrance.fr

ÎLE-DE-FRANCE

CTRC Île-de-France
100, boulevard Brune, 75014 Paris.

TÉL.: 01 42 80 96 99

INTERNET: www.ctrcc-iledefrance.fr

NORMANDIE

CTRC Normandie
Maison des solidarités, 51, quai de Juillet, 14000 Caen.
TÉL.: 02 31 85 36 12
E-MAIL: ctrcc@consonormandie.net
INTERNET: www.consonormandie.fr

NOUVELLE AQUITAINE

Union des CTRC/ALPC en Nouvelle Aquitaine
Antenne Limousin et siège social
1, rue Paul Gauguin, 87100 Limoges.
TÉL.: 05 55 77 42 70
E-MAIL: ctrcc.alpc@outlook.com
INTERNET: www.unionctrccalpc.com
Antenne Poitou-Charentes/Vendée
11, place des Templiers, 86000 Poitiers.
TÉL.: 05 49 45 50 01.
E-MAIL: ctrcc.poitoucharentes@wanadoo.fr

Antenne Aquitaine

Agora, 8, chemin de Lescan 33150 Cenon. TÉL.: 05 56 86 82 11
E-MAIL: alpc.aquitaine@outlook.com

Antenne Dax

TÉL.: 05 58 73 10 22
E-MAIL: alpc.sudaquitaine@outlook.com

OCCITANIE

CTRC Occitanie
31, allée Léon Foucault Résidence Galilée 34000 Montpellier
TÉL.: 04 67 65 04 59
E-MAIL: secretariat@ctrcc-occitanie.fr
INTERNET: www.ctrcc-occitanie.fr

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

CTRC Provence-Alpes-Côte d'Azur
23, rue du Coq, 13001 Marseille.
TÉL.: 04 91 50 27 94
E-MAIL: contact@ctrcc-paca.org
INTERNET: www.ctrcc-paca.org

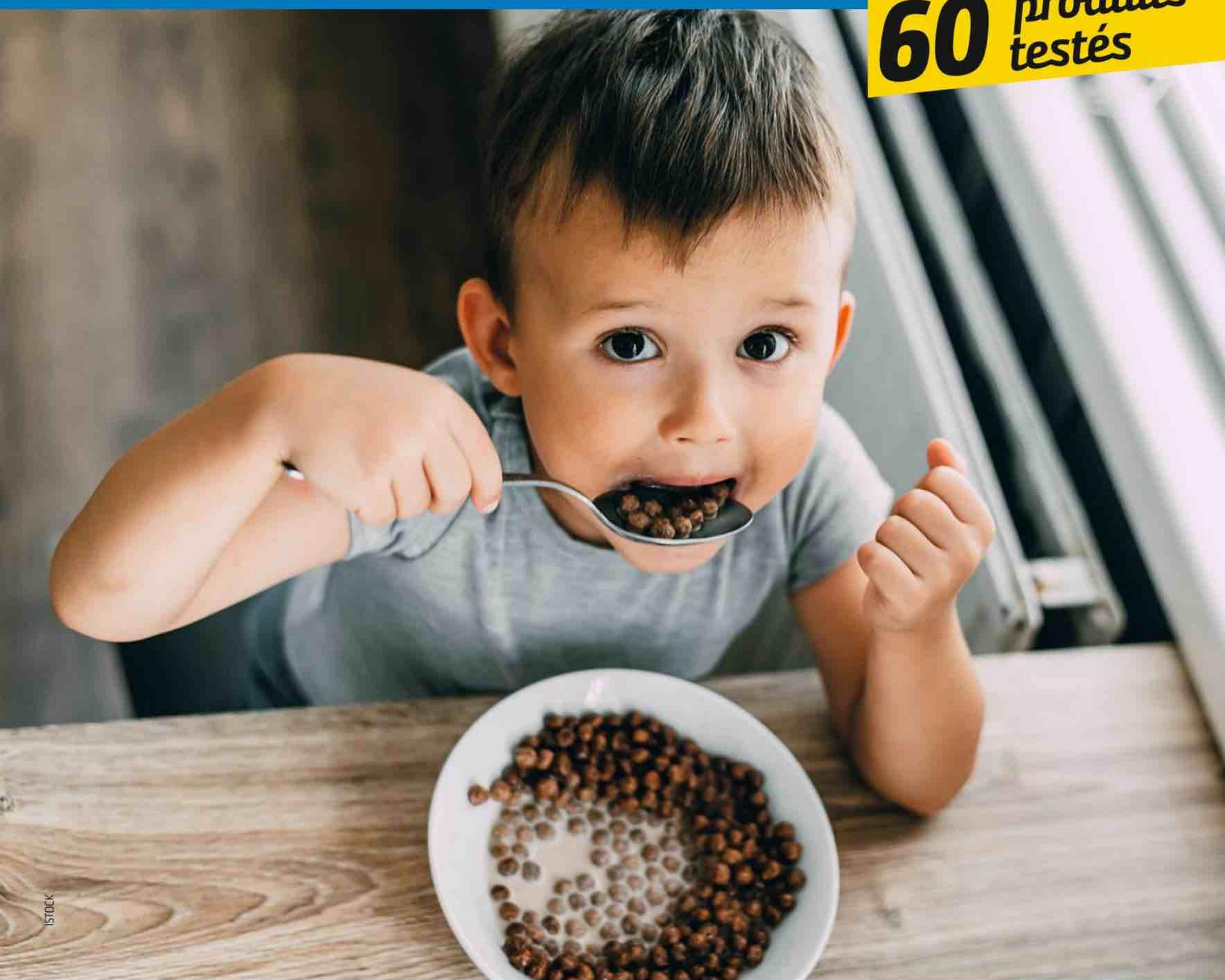
Pour les départements d'outre-mer, référez-vous aux sites des associations nationales.

»»»

Produits du petit déjeuner

Évitez les références trop sucrées

CENTRE D'ESSAIS
60 produits testés



ISTOCK

Au petit déjeuner, les céréales et les poudres chocolatées occupent une place de choix, en particulier chez les enfants. Apportent-ils de l'énergie et des nutriments intéressants ? Pour faire le point, nous avons décrypté une soixantaine de références.

Un peu délaissé ces dernières années, le petit déjeuner a repris des couleurs avec les confinements successifs. En témoigne la hausse des ventes de céréales, notamment les versions au chocolat prisées par les enfants ; elles sont suivies par les mueslis, plutôt consommés par les adultes. Autre aliment que l'on trouve sur la table matinale, la boisson au chocolat...

NUTRITION : DES EFFORTS, MAIS PEUT MIEUX FAIRE

Encore faut-il que ces produits ultra-transformés répondent à la demande croissante de qualité de la part des consommateurs : plus riches en cacao, moins sucrés, moins salés, bio, respectueux de l'environnement, etc. Malgré ces efforts, la qualité nutritionnelle n'est pas toujours au rendez-vous. C'est l'un des enseignements de notre décryptage, mené sur soixante variétés de céréales et de chocolat en poudre...

Les recettes peuvent inclure divers additifs : émulsifiants (lécithines, mono et di-glycérides d'acides gras, etc.), antioxydants (acide citrique, tocophérol...), colorants ou encore carbonate de calcium pour conserver le produit sec. Satisfait pour les céréales nature aux pétales de maïs : la grande majorité des références en est exempte.

Les résultats de notre essai

Céréales au chocolat

- 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.

• Label ou allégation



Nestlé Chocapic



Auchan Muesli Quinoa chocolate BIO



Kellogg's Coco pops



Carrefour kids Choco ballz



Bjorg Les p'tits curieux Crousti étoiles choco BIO

Bio, source de fibres

• Conditionnement

375 g

500 g

350 g

375 g

375 g

• Prix au kg

8,90 €

7,40 €

7,50 €

4,50 €

9,10 €

NUTRI-SCORE

B

C

B

C

B

NUTRITION (75 %)

+

++

+

+

++

• Matières grasses

+++

++

+++

+++

++

• Fibres

+++

+++

+

+++

++

• Sucres

--

-

-

--

-

• Protéines

++

++

+

+

++

• Sel

+++

+++

++

++

+++

ADDITIFS (25 %)

+++

++

+++

+++

++

NOTE GLOBALE (100 %)

14,5/20

14,5/20

14/20

14/20

13,5/20

À l'inverse, certaines marques de céréales au chocolat abusent des additifs : le record de l'essai est détenu par la référence Trésor de Kellogg's avec six additifs, talonnée par Lion Wild de Nestlé (cinq additifs). Quant aux céréales aux fruits,

ce sont surtout les marques de distributeurs qui utilisent ces composés (entre un et trois).

Les apports nutritionnels des céréales sont évidemment liés aux quantités ingérées. Si la plupart des emballages recommandent une por-

Comment nous avons procédé

LES TESTS RÉALISÉS PAR NOTRE CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS

• Notre comparatif s'appuie sur quatre familles de produits de petit déjeuner de grande consommation. À savoir trois familles de céréales (pétales, soufflées, fourrées) nature/sucrées, au chocolat et aux fruits - et une famille de chocolat en poudre.

Chacune d'elles compte quinze références de marques de distributeurs et marques nationales, certaines bio et/ou avec un label équitable.

• Les informations présentes sur l'emballage des produits ont été analysées sur deux aspects :

- **Composition.** La liste des ingrédients a été décryptée, avec une évaluation précise du nombre et de la nature des additifs.

- **Nutrition.** Pour chaque référence, nous avons calculé le Nutri-Score et analysé les valeurs nutritionnelles fournies par le fabricant.



									
Jordans Country crisp Pépites croustillantes et chocolat noir	Nestlé Nesquik	Kellogg's Maxi Spécial K	Quaker Cruesli Chocolat noir	Chabrior (Intermarché) Crica choc Chocolat noisettes	Nestlé Crunch Goût choco noisette	U Céréales chocolatées fourrées au lait	Bio village (Marque Repère E.Leclerc) Céréales fourrées tout chocolat	Nestlé Lion Wild	Kellogg's Trésor Chocolat au lait
Source naturelle de magnésium et de fibres	Participe aux fonctions intellectuelles	-	Riche en fibres	Riche en 7 vitamines	-	Source de fibres	Bio	Source de fibres	Source de vitamines
550 g	450 g	550 g	450 g	400 g	400 g	375 g	375 g	400 g	375 g
5,10 €	5,30 €	6,90 €	5,60 €	4 €	8,10 €	5,80 €	7,40 €	7,50 €	7 €
C	B	C	C	C	C	D	D	C	D
13/20	12,5/20	12,5/20	12/20	12/20	10/20	10/20	9/20	7/20	6,5/20

tion de 30 grammes, on sait que ces quantités sont en réalité rarement respectées. D'après un sondage réalisé auprès des lecteurs de «60» sur leur volume de consommation, il ressort qu'il est plutôt de l'ordre de 50 grammes pour un adulte... soit bien au-delà des préconisations des fabricants. Nous avons donc établi nos calculs sur cette portion.

Toutes familles de céréales confondues, les matières grasses

La portion de 30 g préconisée est rarement respectée.

ne dépassent pas 9,5 grammes (Cruesli chocolat noir de Quaker) par portion de 50 grammes. Il y a donc de la marge pour atteindre les 75-80 grammes recommandés

par jour pour un adulte. Comparées aux produits "nature", les versions au chocolat et aux fruits sont légèrement plus grasses, mais avec des graisses intéressantes pour ces dernières : il s'agit en partie d'acides gras polyinsaturés issus des fruits à coque (amande, noisette...), reconnus bénéfiques pour la santé.

Il est recommandé d'ingérer environ 30 grammes, de fibres par jour, présentes

notamment dans les céréales. Outre de faciliter le transit intestinal, elles augmentent le pouvoir de satiété des aliments.

LES CÉRÉALES NATURE PAUVRES EN FIBRES

Ne comptez pas sur les céréales nature pour faire le plein de fibres. Seules trois références (Crownfield, Verival et Nestlé) peuvent vraiment se prétendre «riches en fibres» – c'est-à-dire qu'elles ont une teneur en fibres égale ou supérieure à 6 g/100 g, soit 3 g/portion. Et sept produits sont «source de fibres», avec 1,5 g minimum de fibres/portion.

Bon point, en revanche, pour les céréales aux fruits : la grande majorité d'entre elles s'avèrent riches en fibres, en particulier les références Quaker et Carrefour (7 g/portion).





➤ Pour ce qui est des glucides, il faut distinguer deux catégories : les molécules complexes comme l'amidon, principal constituant des céréales, et les sucres tels que le saccharose, le fructose ou le sirop de glucose-fructose, ajoutés par les fabricants... souvent en trop grande quantité.

➤ **À raison de 12,3 grammes de sucres en moyenne**, une portion de céréales au chocolat représente un quart des apports recommandés (50 grammes de sucres par jour). C'est beaucoup trop. Les céréales nature et aux fruits font légèrement mieux, avec respectivement 20 % et 18 % des apports recommandés. Cet excès de sucres pose plusieurs problèmes, d'autant que les deux catégories les plus mauvaises sur ce critère, nature et chocolat, s'adressent surtout aux enfants.

LES MUESLIS, TROP CHARGÉS EN SUCRES

➤ **Rappelons que l'excès de sucres favorise le surpoids et l'obésité,** les dysfonctionnements de la glycémie ainsi que les atteintes bucco-dentaires. De plus, l'ingestion de céréales très sucrées engendre un pic d'insuline, suivi d'une absorption rapide des sucres présents dans le sang. D'où une faible sensation de satiété : en milieu de matinée, on ressent à nouveau le besoin de manger. C'est d'autant plus vrai avec les produits à base de maïs (corn flakes) ou de riz.

➤ **Vigilance également avec les mueslis** (notamment au chocolat) sous forme de pépites agglomérées avec du sucre ou du miel, comme les Country crisp pépites chocolat de Jordans : on a affaire à de véritables "bombes" à sucres.

Les résultats de notre essai

Céréales aux fruits

- +++ 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 4

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

- Label ou allégation
- Conditionnement
- Prix au kg

NUTRI-SCORE	A	A	B	C	C
NUTRITION (75 %)	+++	++	++	++	++
• Matières grasses	+	+++	++	++	++
• Fibres	+++	+++	+++	+++	+++
• Sucres	+++	+	-	-	-
• Protéines	+++	++	++	++	++
• Sel	+++	+++	+++	+++	+++
ADDITIFS (25 %)	+++	+++	+++	+++	+++
NOTE GLOBALE (100 %)	18,5/20	17/20	16/20	15,5/20	15,5/20

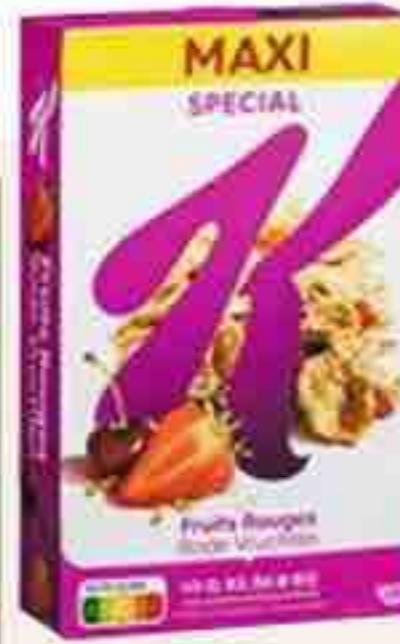
Céréales nature ou au miel

	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

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

- Label ou allégation
- Conditionnement
- Prix au kg

NUTRI-SCORE	A	A	B	B	C
NUTRITION (75 %)					
• Matières grasses					
• Fibres					
• Sucres					
• Protéines					
• Sel					
ADDITIFS (25 %)					
NOTE GLOBALE (100 %)	16,5/20	15/20	15/20	14,5/20	14,5/20

									
Grillon d'or Krounchy Granola	Carrefour Crunchy Muesli	Kellogg's Maxi Spécial K	Quaker Muesli croustillant	Kellogg's Extra bio fruits d'été	Cora Pétales 3 céréales	Monoprix Pépites croustillantes	Casino Muesli croustillant	Casino Pétales Pétales de blé complet et fruits	Auchan Crousty 5 fruits
Source de fibres	Faible teneur en sucre	-	Aide à réguler le cholestérol	Bio	Riche en vitamines, fer et zinc	-	-	Riche en fibres	Source de fibres
500 g	400 g	550 g	500 g	375 g	300 g	500 g	500 g	500 g	450 g
9 €	5,70 €	7,40 €	9,50 €	9,30 €	6 €	5,70 €	5,60 €	5,20 €	5 €
C	A	C	B	C	B	C	C	D	C
	<img alt="Nut								

Les résultats de notre essai

Chocolat en poudre

- 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.

• Label ou allégation



Jolivia
Poudre de cacao bio cru



Naturela
Pur cacao, poudre de cacao maigre sans sucres ajoutés



Van Houten
Le bio cacao non sucré



Ivoria
(Intermarché)
Poudre cacaotée



Carrefour bio
Préparation pour boisson cacaotée



Banania
Original
Cacao Céréales



Poulain
Grand arôme (moins de sucres + de cacao)



Poulain
Grand arôme 32 %

• Conditionnement

350 g

250 g

125 g

500 g

500 g

Riche en fibres, source de protéines et de phosphore

400 g

400 g

250 g

• Prix au kg

19,20 €

20 €

19,60 €

6,40 €

6 €

4,80 €

7,80 €

4,70 €

NUTRI-SCORE

A

A

A

B

B

B

B

B

NUTRITION (75 %)

++

++

++

+

+

+

+

+

• Matières grasses

++

++

++

++

+++

+++

++

+++

• Fibres

+++

+++

+++

+

+

-

-

-

• Sucres

-

-

-

-

-

-

-

-

• Protéines

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

• Sel

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

+++

ADDITIFS (25 %)

+++

++

++

+++

+++

+++

+++

+++

NOTE GLOBALE (100 %)

16,5/20

15/20

14,5/20

14/20

14/20

13,5/20

13/20

12,5/20

► **On ne pense pas forcément aux céréales industrielles** comme bonne source de protéines... Modeste, celle-ci n'est toutefois pas à négliger. Les teneurs tournent autour de 3,5 ou 4,5 grammes par portion, soit 7 à 9 % des apports journaliers recommandés. Sur ce critère également, les céréales aux fruits tirent leur épingle du jeu ; accompagnées d'un produit laitier, elles constituent une bonne base nutritionnelle pour commencer la journée.

► **L'emploi de sel dans les céréales n'est pas systématique**, mais nombre de fabricants l'ajoutent pour rehausser le goût. C'est surtout vrai pour les céréales nature ; pour

Les céréales aux fruits constituent une bonne base nutritionnelle.

cinq références, une portion équivaut à plus d'un dixième de nos besoins en sel (5 g/jour) selon l'Organisation mondiale de la santé).

Le pire est atteint avec les corn flakes de Monoprix bio, avec presque un gramme par portion, suivi par les corn flakes sucrées P'tit Déli de E.Leclerc (0,75 g/portion).

► **Mieux vaut miser sur les céréales au chocolat ou aux fruits**, plafonnant à 0,48 g/portion. Il est toutefois possible de trouver des produits non salés dans chaque famille (Smacks de Kellogg's, Muesli quinoa chocolate d'Auchan bio, Muesli bio de Charles Vignon).

► **Tout comme pour les céréales, les fabricants visent à améliorer**

la qualité des chocolats en poudre, principalement en réduisant les quantités de sucres. Nous avons passé quinze références au crible ; nos comparaisons se sont basées sur une portion de 20 grammes de poudre (et 10 grammes pour les quelques poudres à plus de 50 % de cacao), additionnée de 200 millilitres de lait.

CHOCOLAT EN POUDRE : PROMESSES NON TENUES

► **Les poudres de chocolat ont le mérite d'être exemptes, ou presque, d'additifs.** Seules les références Ovomaltine et surtout Canderel sont pénalisées, la première du fait de deux additifs et l'autre, à cause de la présence de trois édulcorants de synthèse.

								
Nature bio Chocolat en poudre								
Bio	-	Bio, commerce équitable	-	Rain forest alliance	-	-	UTZ certified	
450 g	200 g	400 g	450 g	250 g	250 g	400 g		
6,80 €	35 €	11,50 €	3,90 €	5,40 €	13,40 €	8,30 €		
B	B	B	B	B	A	B		
-	-	-	+	+	++	+		
++	++	++	++	++	++	++		
-	-	-	-	+	++	-		
-	-	-	-	-	-	-		
++	++	++	++	++	++	++		
++	++	++	++	++	++	++		
++	++	++	++	++	++	++		
++	++	++	++	++	++	++		
12,5/20	12,5/20	12/20	12/20	12/20	12/20	10,5/20		

➤ Ces produits sont très peu gras, la quasi-totalité des matières grasses provenant du lait.

➤ Malgré les engagements de certaines marques, comme Nestlé, les teneurs en sucres restent importantes. Un bol de 200 millilitres apporte en moyenne 20 grammes de sucres, surtout du saccharose et du fructose... soit 40 % des apports journaliers recommandés. Précisons que cette teneur inclut les sucres naturellement présents dans le lait, à hauteur de 9,6 g/bol. Cora, Nestlé, Nature bio, Carrefour bio et Ethiquable dépassent les 23 g/bol : il n'y a là rien à envier à certains jus de fruits et sodas industriels.



Le
choix
de
60

Céréales au chocolat : Nestlé - Chocapic bio - 14,5/20 - 8,90 €/kg

Céréales aux fruits : Bjorg - Muesli superfruits bio - 17/20 - 7,80 €/kg

Céréales nature ou au miel : Crownfield Lidl - Special Flakes classic 16,5/20 - 3,80 €/kg

Chocolat en poudre : Jolivia - Poudre de cacao bio cru - 16,5/20 - 19,20 €/kg

Bio pour la plupart, peu salés, exempts d'additifs et riches en fibres, ces produits ont, en outre, l'avantage d'être moins sucrés que les autres références... avec un bémol sur ce dernier critère pour le Chocapic de Nestlé.

Le rituel du petit déj' est-il indispensable ?

Considéré comme un repas essentiel, le petit déjeuner doit être assez copieux et riche en céréales complètes. À éviter toutefois si l'on en fait un simple grignotage...

En rompant le jeûne nocturne, le petit déjeuner réhydrate l'organisme et reconstitue les réserves en sucre, indispensables au bon fonctionnement musculaire et cérébral. Il apporte également des vitamines et des sels minéraux. Comme le précise le dernier Plan national nutrition santé (PNNS 4), « le petit déjeuner aide à se concentrer et doit couvrir à lui seul un quart des besoins énergétiques dont le corps a besoin dans la journée pour réaliser les tâches quotidiennes, quelles soient mentales ou physiques. »

LA COMPOSITION "IDÉALE"

Pour ce faire, il doit d'abord comporter des céréales de qualité, qu'il s'agisse d'une tranche de pain complet, de flocons d'avoine, de muesli ou d'une crêpe, accompagné d'un produit laitier (lait chaud ou froid, yaourt, fromage blanc ou part de fromage).

Comme le montre notre essai, les céréales pour petit déjeuner destinées aux jeunes consommateurs sont à choisir avec discernement : une majorité de références s'avère trop chargée en sucres et souvent aussi, trop salée. Quant aux viennoiseries, rappelons qu'il ne s'agit pas de produits céréaliers ; très grasses (environ 13 grammes de lipides par

Les jeunes, les femmes enceintes et les seniors doivent petit-déjeuner.



croissant au beurre de 60 grammes) et sucrées (environ 26 grammes par croissant au beurre), elles sont à consommer occasionnellement.

Les fruits ont également leur place, de préférence entiers, voire en compote sans sucres ajoutés. Mais sous

forme de jus pressé ou industriel, ils apportent moins de fibres et, surtout, ils sont chargés de presque autant de sucres – sous forme de fructose – que les sodas. D'où la recommandation officielle de se limiter à un verre.

Enfin, diverses études ont montré qu'un apport en protéines

(en prenant des œufs, de la viande, des légumineuses ou du fromage) au petit déjeuner prévient le risque de fringale en milieu de matinée et donc de grignotage, ce qu'il faut absolument éviter.

LA GLYCÉMIE CHUTE EN MILIEU DE MATINÉE

Cette "recharge" matinale est particulièrement importante pour les enfants et les adolescents, qui sont en pleine croissance, de même que pour les femmes enceintes et les seniors. Faire l'impasse sur ce repas serait, en revanche, moins problématique chez les adultes actifs, d'autant que

Que vous soyez lecteur occasionnel ou abonné,

l'on n'a pas toujours faim au saut du lit. Dans ce cas, s'obliger à manger le matin risque de se résumer à une mince tartine de pain et un peu de confiture. Or ce mini petit déjeuner permet difficilement de tenir jusqu'au repas du midi. Qui plus est, la glycémie est perturbée : elle chute en milieu de matinée, ce qui incite à grignoter.

L'INCIDENCE SUR LE POIDS N'EST PAS DÉMONTRÉE

Quant à savoir si le petit déjeuner – ou l'absence de petit déjeuner – influe sur le poids, aucune réponse claire n'émerge des études scientifiques. Selon une étude américaine parue en 2014, ce repas n'aurait en fait pas d'incidence. Répartis au hasard en trois groupes, 300 participants en surpoids ont dû le prendre, le supprimer ou poursuivre leurs habitudes alimentaires. Après seize semaines, personne n'avait enregistré de gain ou de perte de poids significatifs (moins de 1 kg perdu par personne).

Mais une méta-analyse australienne, publiée en 2019, suggère que « la prudence est de mise lorsqu'on recommande le petit déjeuner pour perdre du poids chez les adultes, car cela pourrait avoir l'effet inverse ». À chacun de miser ou pas sur ce repas, selon ses envies, ses convictions... et sa faim. •

PATRICIA CHAIROPOULOS



VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE !

Participez au panel des lecteurs

de *60 Millions de consommateurs* et contribuez à l'amélioration de votre magazine.

Chaque mois, vous recevrez un questionnaire à remplir en ligne, portant sur le dernier numéro paru.

À vous de nous dire ce qui vous a plu, déçu ou manqué.

Inscrivez-vous sur www.60m.fr/monavis
Ou complétez le bon ci-dessous et envoyez-le à

Ariane Sanpara, 60 Millions de consommateurs, 18, rue Tiphaine, 75732 Cedex 15

NOM _____ PRÉNOM _____

MAIL (indispensable pour recevoir les questionnaires)

VOUS ÊTES : abonné(e) non abonné(e)

VOTRE ÂGE : moins de 20 ans entre 20 et 29 ans entre 30 et 39 ans
 entre 40 et 49 ans entre 50 et 59 ans entre 60 et 69 ans 70 ans et plus

Adresse _____

CODE POSTAL _____ COMMUNE _____



L'Institut national de la consommation (INC) éditeur de *60 Millions de consommateurs* situé au 18, rue Tiphaine à Paris (75015), est responsable du traitement, et de la collecte des données à des fins d'envoi d'enquêtes, de newsletters pour le magazine *60 Millions de consommateurs*. Toutes les informations que vous nous communiquez, lors de votre inscription et lors des enquêtes, sont personnelles et confidentielles. Vos données seront conservées pendant 2 ans à partir de votre dernière interaction. Vos données personnelles ne seront transmises à aucun tiers, vos réponses sont anonymes. Aucun résultat ne sera traité nominativement. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem à l'adresse dpo@inc60.fr

ÉQUIPEMENT & LOISIRS

CONSEILS • NOUVEAUTÉS • QUESTIONS DE DROIT

PAR BENJAMIN DOURIEZ, FANNY GUIBERT ET ADRIAN DE SAN ISIDORO



21 %

C'est la proportion des abonnements de téléphonie mobile souscrits avec une subvention sur le prix du smartphone, en échange d'un engagement sur 24 mois le plus souvent, contre presque 100 % il y a dix ans, selon l'Autorité de régulation des télécoms (Arcep).

SNCF : la galère des gares sans guichets

Comment acheter son billet quand il n'y a plus de guichets de vente ? La Défenseure des droits a dénoncé cet été les situations ubuesques qui découlent de la fermeture des guichets dans de nombreuses petites gares - généralement sur le réseau TER. S'ils ne peuvent acheter leur(s) billet(s) sous forme numérique (faute de smartphone ou d'Internet), les voyageurs n'ont

d'autre choix que de monter à bord sans titre de transport : ils doivent alors le payer au contrôleur à un tarif majoré ! De surcroît, certains sont verbalisés malgré leur bonne foi, selon les dossiers reçus par la Défenseure des droits. Elle demande à la SNCF d'assurer un traitement non discriminatoire aux voyageurs partant de ces gares qui n'en sont plus tout à fait. ●

DURABILITÉ

Limitez les pannes d'électroménager

Un appareil électroménager sur deux rapportés au service après-vente souffre d'un défaut d'entretien, rappelle l'Agence de la transition écologique (Ademe), dans une infographie récente. Pour éviter les pannes, pensez à détartrer régulièrement cafetière, bouilloire et centrale vapeur. Dégivrez votre réfrigérateur-congélateur tous les six mois et dépoussiérez la grille à l'arrière (condenseur) une fois par an. Pour ce qui est du lave-linge, pensez à nettoyer régulièrement les filtres d'arrivée d'eau et de vidange. Un cycle à température élevée avec du vinaigre blanc ou un autre produit de détartrage est utile une fois par an, rappelle encore l'Ademe. ●



Question de droit ?



La réponse de la juriste
Françoise Hébert-Wimart
Institut national de la consommation (INC)

La voiture d'occasion achetée cumule les pannes. La garantie de conformité s'applique-t-elle ?

OUI, mais seul un achat réalisé auprès d'un professionnel vous permet de bénéficier de cette protection, que la voiture soit neuve ou d'occasion. La garantie légale de conformité permet de demander le remplacement ou la réparation du bien défectueux et, à défaut, sa reprise et son remboursement ou une remise de prix. En revanche, cette garantie ne joue pas dans les ventes conclues entre particuliers. En cas de pannes répétées, vous pourriez tenter de faire jouer la garantie des vices cachés, mais celle-ci est plus complexe à mettre en œuvre. Un conseil donc, si vous achetez entre particuliers, redoublez de vigilance, faites-vous accompagner et/ou souscrivez une assurance spécifique pour vous prémunir contre les risques de pannes. ●



Les Gargouilles n'en font-elles pas un peu trop ?



La marque de boules de lavage Les Gargouilles, omniprésente sur Internet, assure que ses coques en plastique renfermant des billes de céramique lavent aussi bien le linge que les détergents.

« L'alternative saine, écologique et plus économique que la lessive traditionnelle », claironne le site Les Gargouilles, sur sa page d'accueil. Depuis des mois, la marque française est très présente sur les réseaux sociaux, notamment Facebook, pour y vanter l'efficacité de ses boules de lavage. Des coques perforées renfermant des billes en céramique aux vertus prétendument purifiantes, à glisser dans le tambour de la machine sans détergent. Mais les sphères de ce type, aussi commercialisées par d'autres marques sur Internet, sont-elles réellement efficaces ?

Mise à l'épreuve

C'est loin d'être le cas pour nos confrères du magazine *Les Numériques*, qui ont testé la boule de lavage Oko Waschball, au design proche du produit des Gargouilles. À 30 °C, comme à 60 °C, les lessives Ariel, Mir ou encore

Arbre vert effacent beaucoup mieux les taches que la boule de lavage test. « Nos différentes mesures ont prouvé que les boules n'ont pas beaucoup plus d'effets sur les salissures que de l'eau claire », analyse même le journaliste. Ces sphères ne semblent donc ni efficaces, ni vraiment écologiques, puisque leur coque est en thermoplaste, un plastique évidemment issu de la pétrochimie.

Des modèles similaires bien moins onéreux...

Curiosité propre aux Gargouilles : on trouve sur le Web des modèles en apparence identiques pour une poignée d'euros, alors que le site officiel les facture 35 € l'unité. Étonnés par ces écarts de prix, plusieurs internautes accusent la société française de revendre à prix d'or des articles achetés sur d'autres plateformes. Une pratique commerciale décriée que l'on appelle le *dropshipping*. Interrogée à ce sujet, la marque tricolore n'a pas répondu à nos questions. • A. S. I.

Les motos entre les files, c'est (de nouveau) permis

La mesure était attendue : une nouvelle expérience de circulation inter-files pour les motos a été lancée en août pour trois ans. La précédente expérience menée pendant cinq ans dans onze départements, achevée en janvier dernier, n'a pas été concluante. Mais la Sécurité routière veut encadrer cette pratique et a donc relancé une expérience élargie à 21 départements (les départements d'Île-de-France, le Nord, la Loire-Atlantique, le Rhône et le sud de la France).



Les motos peuvent remonter les files lorsque le trafic est ralenti sur les autoroutes ou routes à deux fois deux voies avec terre-plein central. Elles ne doivent pas rouler à plus de 50 km/h, voire 30 km/h si les autres véhicules sont à l'arrêt. •

Rectificatif

Un spa peut en cacher un autre

L'entreprise Softub France nous a signalé que le spa en photo dans notre article sur les spas gonflables (voir n° 571, juillet-août 2021) est l'un de ses produits, mais n'est pas un modèle gonflable. Nos excuses à l'entreprise et à nos lecteurs. •

C'EST NOUVEAU**Treebal, une messagerie écolo qui efface vos échanges**

Treebal, une messagerie française gratuite et instantanée créée par des Bretons, prétend se démarquer de ses puissants concurrents. Mais comment ?

Une application qui se veut écolo...

« 50 % de nos revenus sont reversés à des structures écolos, notamment spécialisées dans la reforestation, comme Planète Urgence », assure David Godest, cofondateur de Treebal. Qui ajoute : « En moyenne, l'utilisateur contribue à permettre de planter un arbre au bout de 250 messages échangés. »

...et plus discrète

Autre argument du cofondateur : Treebal efface les messages vieux d'une semaine dans l'application et ses serveurs. Un procédé qui diminue le coût carbone lié au stockage des données et limite l'historique d'informations personnelles des utilisateurs, utilisées parfois à des fins de ciblage publicitaire. ●

**Un label pour les appareils durables**

Parmi les initiatives ambitieuses de favoriser la durabilité des appareils, le label Longtime mérite d'être connu. Lancé par une start-up toulousaine il y a deux ans, il repose sur un épais cahier des charges sur la robustesse du produit, sa réparabilité, les garanties offertes par le fabricant... Ce dernier est ensuite soumis à des audits indépendants. Le label Longtime a notamment été attribué à plusieurs modèles de fours encastrables Whirlpool, à des mixeurs et presse-agrumes de la marque Santos ainsi qu'à des radiateurs à inertie Univ'R Chauffage. ●

→ Pour en savoir plus : longtimelabel.com

Des aides à la conduite efficaces pour les motards

Comme les voitures, les motos sont de plus en plus dotées de système d'aide à la conduite. À l'issue d'un test sur trois motos (Ducati Multistrada V4, Honda Africa Twin et Kawasaki Ninja 1000 SX), le Touring club suisse (TCS) a conclu que ces dispositifs (ABS ordinaire et de virage, contrôle de traction, wheelie control et stoppie control) sont fiables et augmentent nettement la sécurité des motards. ●

**ARNAQUES****Ne surpayez pas votre vignette Crit'Air !**

Toute personne qui souhaite acheter une vignette Crit'Air doit se montrer particulièrement vigilante. Elle doit s'assurer qu'elle commande bien sur le

site officiel www.certificat-air.gouv.fr. De trop nombreux consommateurs cliquent sur le premier site qui s'affiche et se retrouvent à payer 30 ou 60 € une vignette qui ne coûte que 3,67 € (3,11 € auxquels s'ajoutent les frais d'affranchissement). Ils sont sur un site privé et lorsqu'ils le découvrent, il est en général trop tard. Impossible de revenir en arrière ; tout au plus, certains parviennent à obtenir une vingtaine d'euros de remboursement. Le nom des sites change mais l'histoire se répète inlassablement depuis cinq ans. Comme de nombreux consommateurs, nous ne pouvons que regretter que le site officiel n'arrive pas systématiquement en tête sur les moteurs de recherche. ●

**Permis de conduire : réservez votre date en ligne**

Les candidats au permis de conduire de dix-sept départements du sud-ouest de la France (en Occitanie et dans une partie de la Nouvelle-Aquitaine) peuvent désormais réserver directement en ligne leur place pour l'examen pratique. Baptisé RdvPermis, ce service de réservation va être généralisé progressivement à l'ensemble du territoire d'ici novembre 2022. L'objectif est de faciliter le parcours des personnes se présentant en candidat libre et de permettre à ceux inscrits dans une auto-école d'avoir un accès direct à leur dossier. ●

Publicités en ligne La responsabilité de Facebook en question

Zoom

Réclame pour de faux cadeaux, promotion de produits qui ne seront jamais livrés... Des annonces parfois frauduleuses s'invitent dans les encarts publicitaires de Facebook.

Les bons d'achat « gratuits » d'E.Leclerc de 170 € étaient trop beaux. Promis en échange d'informations personnelles à rentrer dans un formulaire Web, ces bons ne seront jamais envoyés aux internautes. Une opération de phishing, ou collecte de données sensibles – numéro de téléphone, coordonnées bancaires, etc. – déguisée en publicité diffusée au printemps dernier sur Facebook.

29 MILLIARDS DE RECETTES PUBLICITAIRES

Pour ce réseau social, la publication d'annonces constitue sa principale source de revenus. Rien qu'entre avril et juin, l'entreprise américaine a généré 29 milliards de dollars de recettes publicitaires. Mais des individus malveillants utilisent l'espace "sponsorisé" du réseau social pour toucher un maximum de personnes.

Agacés par ces escroqueries

à grande échelle, des lecteurs de «60» s'interrogent : Facebook pourrait-il être reconnu responsable pour les publicités frauduleuses qu'il diffuse ? Oui en théorie, si le réseau social est informé de la nature des contenus avant leur diffusion.

UNE RÉPONSE MI-FIGUE, MI-RAISIN

Or, en explorant les règles publicitaires de Facebook, on remarque que la firme californienne a mis en place un « processus d'examen des publicités », pour limiter le nombre d'annonces illégales. Il y a donc bien un contrôle a priori, suggérant que Facebook visionne les contenus publicitaires avant leur diffusion.

« Par ailleurs, comme Facebook et ses annonceurs sont dans une relation commerciale, Facebook devrait avoir connaissance de leur identité et, dans le cadre de cette relation contractuelle,

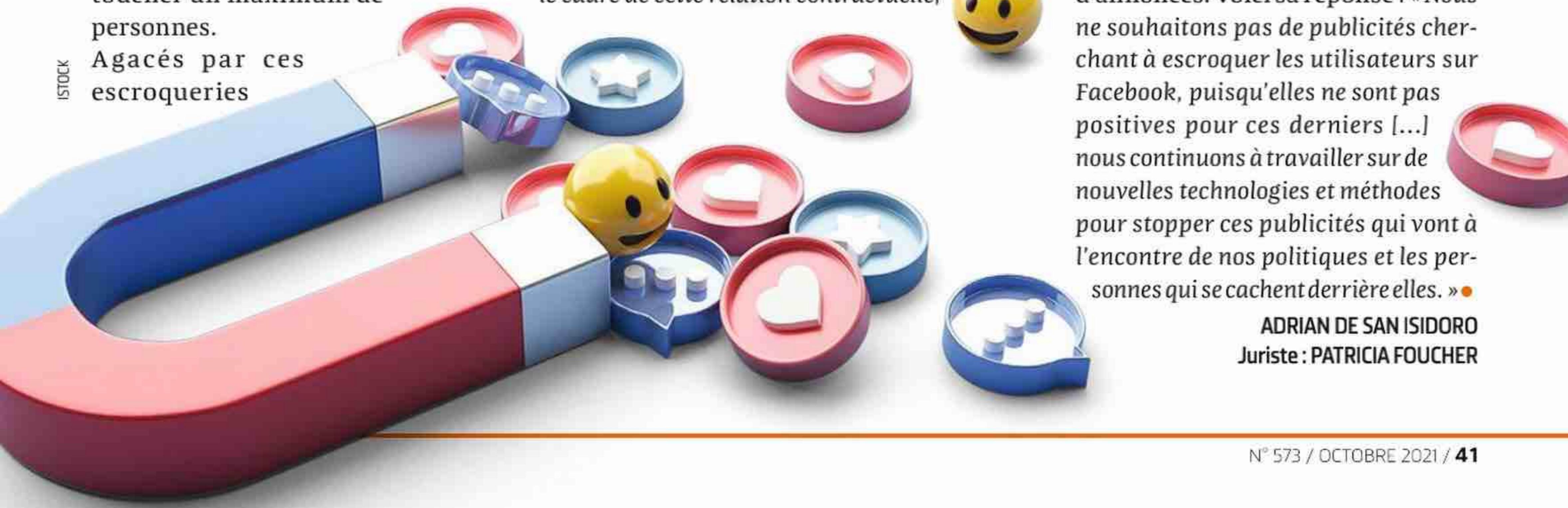
BON À SAVOIR

Si vous détectez une publicité frauduleuse, signalez-la au réseau social en cliquant sur les trois petits points situés en haut à droite de l'annonce. Vous pouvez aussi déposer un signalement sur le site de la Répression des fraudes (signal.conso.gouv.fr). Donnez un maximum de détails : cela facilitera les actions de contrôle et de sanction.

il pourrait être présumé avoir connaissance de la publicité de l'annonceur avant sa publication », explique Zoé Vilain, avocate spécialisée en droit numérique. Pour elle, si l'auteur d'une annonce frauduleuse reste introuvable ou insolvable, un juge pourrait estimer Facebook responsable des dégâts financiers provoqués.

Contactée, l'entreprise américaine a éludé la question posée sur sa responsabilité en tant que diffuseur d'annonces. Voici sa réponse : « Nous ne souhaitons pas de publicités cherchant à escroquer les utilisateurs sur Facebook, puisqu'elles ne sont pas positives pour ces derniers [...] nous continuons à travailler sur de nouvelles technologies et méthodes pour stopper ces publicités qui vont à l'encontre de nos politiques et les personnes qui se cachent derrière elles. » ●

ADRIAN DE SAN ISIDORO
Juriste : PATRICIA FOUCHER



Radio Et si on passait enfin au numérique ?

Pratique

En octobre, les grandes stations nationales débarquent sur la radio numérique terrestre ou DAB+. Ce mode de diffusion donne accès à une meilleure qualité sonore et aussi à de nouvelles stations.

Média centenaire, apprécié par plus de 40 millions d'auditeurs quotidiens (source Médiamétrie), la radio est en pleine cure de jouvence. À l'instar de la télévision au mitan des années 2000, sa diffusion sur les ondes passe au numérique.

Une évolution tout en douceur, inaugurée en 2014, dont le déploiement s'accélère enfin, avec notamment le démarrage de 25 stations nationales. Initialement fixé à la fin 2020 puis au 15 juillet 2021, celui-ci a été reporté au 12 octobre du fait de la crise sanitaire. Une étape cruciale pour cette mutation technologique.

UNE QUALITÉ BIEN MEILLEURE QU'AVEC LA FM

Certes on peut déjà consommer de la radio au format numérique via Internet sur un ordinateur, un smartphone ou une enceinte connectée. Il faut alors payer un abonnement à un fournisseur d'accès. Avec la radio numérique terrestre, aussi appelée DAB+ (Digital Audio Broadcasting), la réception est totalement gratuite. Comme pour la bande FM, à ceci près que la transmission du signal par

voie hertzienne s'effectue sous forme numérique et non pas analogique. Et cela apporte de nombreux avantages. « La qualité sonore, équivalente à un CD, est bien meilleure que celle de la FM ou même d'Internet où les flux audio proposés par certains agrégateurs de contenus sont bridés pour éviter les coupures de connexion », assure Jean-Éric Valli, président des Indés Radios qui fédère 130 radios indépendantes. La récep-

tion nettement plus stable permet d'éliminer interférences, grésillements ou bruits de fond.

Pas besoin de changer de fréquence lors de ses déplacements.

Lors de déplacements, il est inutile de changer de fréquence pour continuer à écouter la radio de son choix quand on change de zone géographique.

La recherche des stations s'effectue par leur nom et par ordre alphabétique. Du texte et des images peuvent, de surcroît, s'afficher sur l'écran

ISTOCK



comme le titre de l'émission, le nom de l'animateur, une pochette d'album ou une carte météo. L'autre atout de la norme DAB+ est qu'elle permet d'enrichir l'offre de programmes, alors que la bande FM est saturée, car elle donne la possibilité de diffuser treize radios sur une même fréquence.

SON DÉPLOIEMENT AVANCE... AVEC LENTEUR

« Un cinquième des 356 radios autorisées à émettre en DAB+ est né grâce à cette technologie et n'existent pas sur la bande FM », se réjouit Hervé Godechot, conseiller au Conseil supérieur de l'audiovisuel (CSA). Pourtant, en dépit des multiples avantages de la radio numérique terrestre, son déploiement s'est, jusqu'à présent, apparenté à une véritable course de lenteur.

Lancée en juin 2014, dix ans après la promulgation de la loi encadrant son développement, elle couvre aujourd'hui essentiellement de grandes agglomérations (Lille, Paris, Lyon, Marseille, Nice, Toulouse...). Soit à peine plus de 30 % de la population alors que des voisins européens comme l'Allemagne, le Royaume-Uni,

la Belgique, les Pays-Bas ou le Danemark bénéficient déjà d'une couverture pratiquement complète. La faute aux principaux groupes de radios privées (Europe 1, NextradioTV [RMC...], NRJ, RTL) qui ont longtemps boudé cette technologie par peur de ne pas pouvoir rentabiliser rapidement les investissements nécessaires.

« Ils ont boycotté le DAB+ et nous ont fait perdre des années décisives », s'agace Jean-Éric Valli. Ils ont laissé les radios indépendantes (Latina, Oüi FM, Sud Radio, Radio FG...) et associatives (Euradio, Radio Campus, RCF...) ainsi

que quelques stations publiques (France Bleu, RFI...) essuyer les plâtres. « Les grands éditeurs n'avaient pas mesuré l'importance de

cette innovation technologique », admet Hervé Godechot. Mais ils ont enfin décidé de se lancer...

Leurs stations font partie des 25 retenues par le CSA pour émettre en DAB+ au niveau national. Celles-ci démarreront le 12 octobre sur l'axe Paris-Lyon-Marseille puis étendront progressivement leur diffusion au reste du pays. Pendant ce temps, les déploiements locaux et régionaux vont passer à la vitesse supérieure.

Les grands groupes ont longtemps boudé cette technologie...

BON À SAVOIR

L'endroit où vous résidez reçoit-il la radio en DAB+ ? Informez-vous en consultant le service en ligne mis en place par le Conseil supérieur de l'audiovisuel (csa.fr/Ma-Radio-DAB-Plus). Il suffit de cliquer sur la carte interactive ou d'entrer le nom de votre département pour voir les communes couvertes ou celles qui le seront prochainement. Le cas échéant, la liste des radios disponibles s'affiche, avec un descriptif pour chacune d'elles.

Après Avignon, Dijon et Toulon cet été, ce sera au tour d'Annecy, Annemasse, Chambéry, Grenoble et Saint-Étienne au cours de l'automne. Puis suivront une vingtaine de villes l'an prochain, dont Bayonne, La Rochelle, Montpellier, Nîmes, Orléans et Tours. Plus de 50 % de la population devrait être couverte fin 2022.

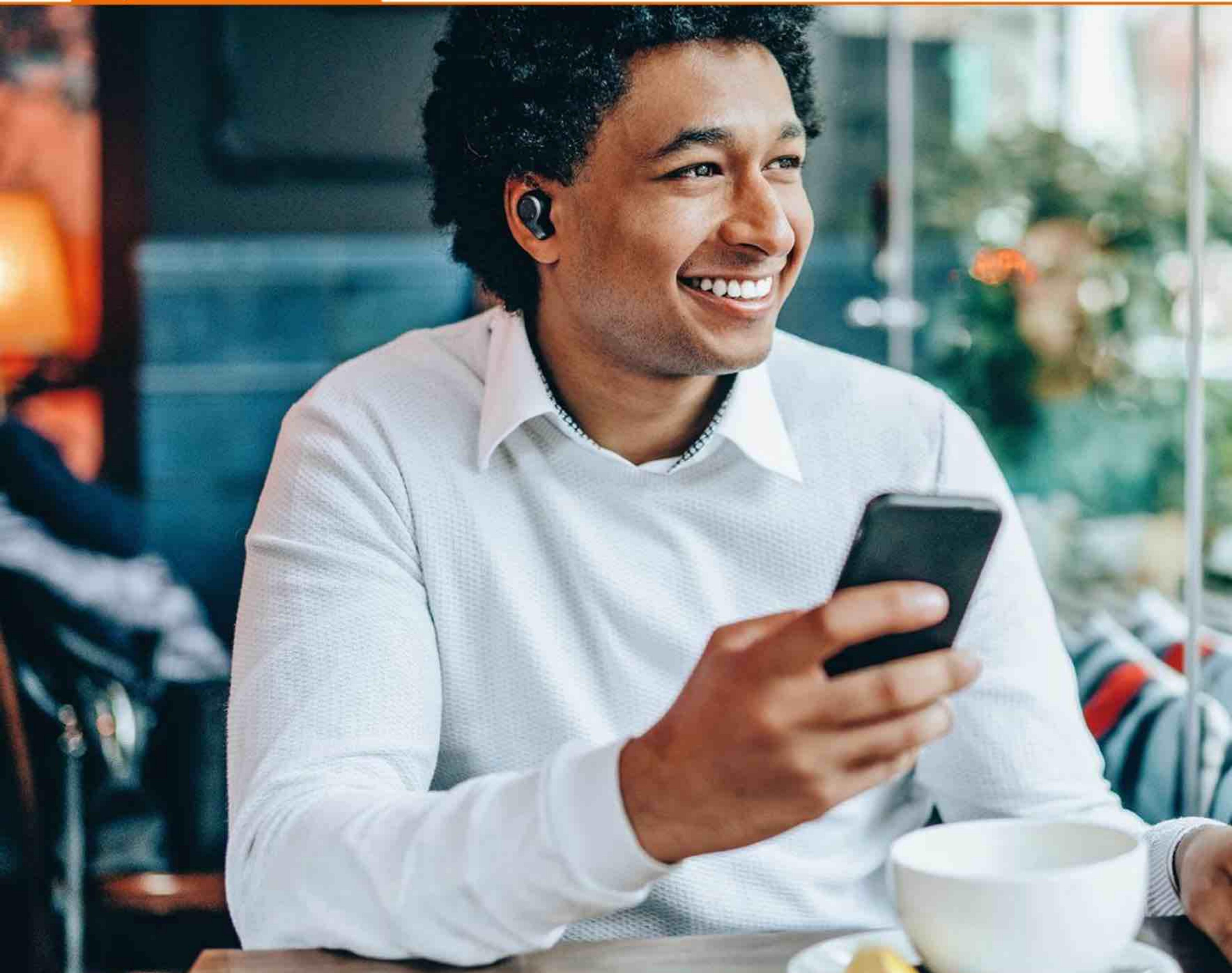
BANDE FM ET DAB+ VONT COHABITER

Contrairement à la télévision numérique terrestre qui s'est substituée à la télévision analogique, la généralisation du DAB+ ne se fera pas au détriment de la bande FM. « Les deux technologies vont cohabiter », souligne Hervé Godechot. Pour profiter de la radio numérique terrestre, il faut bien entendu un récepteur DAB+.

Tous les postes mis sur le marché depuis décembre 2020 doivent être compatibles avec cette norme. De même que les autoradios équipant les véhicules neufs vendus depuis cette date. Il existe une large gamme de postes dans le commerce ainsi que des adaptateurs pour autoradios. Ils permettent tous de capter la FM. Certains disposent aussi d'une liaison Bluetooth pour diffuser les sons issus d'un smartphone. Les modèles les plus évolués possèdent une liaison Wi-Fi, afin de recevoir en plus des stations via Internet, et un écran tactile en couleur. Le DAB+ est prêt à séduire les auditeurs. •

AMINE MESLEM





Écouteurs sans
fil
Le son en
toute liberté



fil

CENTRE D'ESSAIS
12 produits
testés

ISTOCK

Les ventes d'écouteurs sans fil explosent. Nous avons testé douze modèles à connecter en Bluetooth, de 80 à 300 €. La plupart offrent une bonne ergonomie, une autonomie correcte et surtout un son de qualité... à quelques exceptions près.

Le casque classique est parfois une véritable laisse. Le câble bride la liberté de mouvements de leur utilisateur... ou s'arrache au moindre obstacle ! La solution à ces désagréments ? Des modèles sans fil à connecter en Bluetooth. Les consommateurs en sont de plus en plus friands. Selon l'institut d'études de marché Gfk, le marché français est passé de 100 à 450 millions d'euros en deux ans ! La moitié de ce chiffre d'affaires est générée par les casques intra-auriculaires qui s'insèrent directement dans le conduit auditif, ce qui leur confère généralement une meilleure isolation aux bruits environnants par rapport aux casques classiques. Nous avons passé au crible douze paires d'écouteurs sans fil.

INTRA ET SEMI-INTRA AURICULAIRES

Ils ont beau être sans fil, les différents écouteurs n'offrent pas le même design.

► **Les écouteurs se divisent en deux sous-familles** : les intra et les semi-intra auriculaires. Ces derniers se placent plutôt à l'entrée du conduit auditif, réduisant l'impression d'intrusion qu'ont certains utilisateurs. Qu'il soit intra ou semi-intra, seul le casque Xiaomi a montré un mauvais maintien dans l'oreille.

Presque tous les écouteurs présentent un bon maintien dans l'oreille.

► **Le poids des écouteurs** peut influer sur le confort. Les plus lourds sont les modèles Bose et Sony (18,70 g et 15,80 g) ; les plus légers (Xiaomi et Marshall sous la barre des 10 g), pèsent jusqu'à moitié moins.

► **Des embouts en silicone** ou en mousse de différentes tailles – trois ou quatre généralement – sont fournis pour s'adapter au mieux à vos conduits auditifs. Ceux de Divacore sont à mémoire de forme et à presser à chaque utilisation pour s'adapter à vos oreilles.

► **Le boîtier de transport** et de charge n'est pas toujours adapté pour

Comment nous avons procédé

LES TESTS RÉALISÉS PAR NOTRE CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS

Notre essai comparatif porte sur douze casques intra et semi-intra auriculaires :

- **Un jury d'écoute composé de trois experts du son** a apprécié la qualité audio à l'aide de morceaux de musique de différents styles (pop, jazz, classique, variété et voix). Les fichiers ont été lus

par des smartphones Google Pixel.

- **Pour évaluer la qualité de reproduction des sons et les distorsions harmoniques,** des mesures acoustiques à des volumes de 80 dB et 90 dB ont été réalisées en plaçant les écouteurs sur une tête artificielle dotée de deux oreilles électroniques.

- **L'isolation passive** aux bruits ambients et les performances du réducteur de bruit (sur les modèles concernés) ont été mesurées. Le niveau du volume maximal a été lui aussi mesuré.

- **L'autonomie électrique** des matériels – écouteurs comme boîtiers de rangement – a également été évaluée.



loger facilement dans une poche de pantalon, par exemple pour le Bose et le Divacore.

LA PERFORMANCE A UN PRIX

Les tarifs des écouteurs de notre essai s'échelonnent de 80 à 300 €.

► **Les plus chers, à près de 300 € la paire** (Apple, Bose, Sennheiser), sont les trois meilleurs en qualité audio. Ils offrent un large spectre de fréquences et un son bien détaillé avec une bonne dynamique.

► **Le Marshall, qui coûte 100 € de moins,** offre un son presque aussi bon.

► **L'isolation passive**, qui limite les bruits extérieurs, est efficace avec les modèles LG, Marshall et Sennheiser. Les plus mal conçus à ce niveau sont Divacore, Huawei, JBL et surtout Samsung et Xiaomi.

► **Le réducteur de bruit** est une fonction qui capte le bruit extérieur via le micro et émet un signal sonore opposé à celui-ci pour l'annihiler. Il s'est avéré de bonne facture sur Apple et Bose. Celui du Sennheiser et, plus encore, celui du Samsung ont déçu le jury. Six appareils de notre échantillon n'en disposent tout simplement pas.



✓ Les résultats de notre essai

- +++ 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.



Bose
QuietComfort Earbuds



Sennheiser
MOMENTUM True Wireless 2



Apple
AirPods Pro

	Bose QuietComfort Earbuds	Sennheiser MOMENTUM True Wireless 2	Apple AirPods Pro
• Prix indicatif	280 €	300 €	280 €
• Poids des deux écouteurs	18,70 g	12,10 g	10,80 g
• Type de casque	Semi-intra	Intra	Semi-intra
• Taille du chargeur (L x H x P en mm)	88 x 35 x 52	77 x 35 x 44	61 x 22 x 45
• Type de commande	Tactile	Tactile	Capteur ⁽³⁾
• Réducteur de bruit	Oui	Oui	Oui
• Application liée aux écouteurs	Android/iOS	Android/iOS	Intégrée à iOS
• Commande du volume	Oui	Oui	Non
• Avance/retour de piste	Oui/Oui ⁽²⁾	Oui/Oui	Oui/Oui
• Appel assistant personnel	Oui	Oui	Oui
• Indice de protection des écouteurs	IPX4	IPX4	IPX4
Performances sonores (55 %)	+++	+++	+++
• Qualité audio	+++	+++	+++
• Isolation passive aux bruits ambients	+	++	+
• Réducteur de bruit	++	-	++
Performance du micro (10 %)	++	++	++
Autonomie (15 %)	+++	+	++
• Autonomie des écouteurs	+++	+	++
	7 h 24 min	4 h 56 min	5 h 42 min
• Autonomie écouteurs + boîtier de rangement	++	++	++
	27 h 23 min	23 h 41 min	27 h 39 min
• Autonomie des écouteurs après 15 minutes de charge	++	-	++
• Autonomie des écouteurs avec réducteur de bruit	+++	+	++
Commodité d'emploi (15 %)	++	++	+
• Appairage	++	+++	+++
• Richesse des commandes sur le casque	++	+++	+
• Modalités de commande au casque	+++	++	+
• Gestion des appels téléphoniques	++	++	+
• Indicateur de charge des écouteurs	+++	++	+++
• Indicateur niveau de charge du boîtier	+++	++	+++
• Documentation	-	+++	+
Sécurité (5 %)			
• Niveau acoustique maximal	++	+++	+++
• Avertissements d'utilisation	+	+++	+++
• Mention du DAS ⁽¹⁾	Non	Non	Non
NOTE GLOBALE (100 %)	17,5/20	16/20	16/20

Caractéristiques communes : port de charge type USB C sauf Lightning pour Apple, micro intégré. (1) Débit d'absorption spécifique.

(2) Une seule commande sur les deux personnalisables grâce à l'application. (3) Capteur de force. (4) Fonctionnalité "réducteur de bruit" non proposée.

► **Quant au microphone**, là encore, les trois modèles les plus chers se distinguent avec une appréciation « Bon ». Une mention que décrochent également des modèles moins chers (Jabra et Xiaomi). Le Marshall et surtout Divacore s'illustrent par la mauvaise qualité de leur micro.

UNE AUTONOMIE QUI S'EST AMÉLIORÉE

Nous avons évalué l'autonomie des casques en diffusant en boucle 78 morceaux de musique à 80 dB(A). L'autonomie des casques dans leur globalité a progressé par rapport à notre dernier essai comparatif en 2020. Mais il y a toujours de fortes disparités entre les modèles.

► **Plus de 7 heures d'écoute sont possibles avec cinq modèles** (Bose, Divacore, Huawei, JBL et Sony). Le Huawei atteint pratiquement les 10 heures ! Sennheiser est le moins performant avec un peu moins de 5 heures d'autonomie.

► **Après 15 minutes de charge**, le Huawei tient 5 h 38 quand le Sennheiser ne gagne qu'1 h 16.

Les petits prix déçoivent

On trouve aussi sur le marché des écouteurs à moins de 30 €. Ces modèles d'entrée de gamme valent-ils le coup ?

• **Les iHip sont proposés à 7,95 € chez Action (1).** Ils s'inspirent fortement du design des Airpods Pro, mais la ressemblance s'arrête là. Notre jury a constaté un fort déséquilibre de volume entre les deux écouteurs.

Quant au spectre de fréquences restituées, il est limité, avec une forte présence des médiums. Le rendu est peu musical. Dommage car le iHip est bien pourvu en commandes (gestion volume, lecture/pause...). Elles sont faciles à mettre en œuvre par effleurement de la coque.

• **Chez Lidl, le modèle Silvercrest à 24,99 € (2)** n'offre pas la même palette



de fonctionnalités ni la même facilité d'usage. Il ne compense pas par la restitution sonore. Elle est médiocre : spectre étiqueté, stéréo passable, son saturé... Malgré son prix, nous ne le recommandons pas non plus.

► **Le boîtier sert aussi de batterie autonome** pour recharger les écouteurs. Le modèle Marshall permet 3,5 recharges, ce qui lui confère une autonomie de 30 heures. Cinq casques (Apple, Bose, Divacore, Jabra et JBL) dépassent de 27 heures. Les boîtiers de Huawei et Sony, en revanche, n'offrent qu'une unique charge complète.

► **Avec le réducteur de bruit en fonctionnement**, l'autonomie des modèles Apple, Jabra et Senn-

heiser est réduite d'une heure, ce qui est beaucoup pour le Sennheiser. En revanche, celle du casque Bose ne change pas.

DES COMMANDES AU DOIGT ET À L'OREILLE

► **L'appairage Bluetooth** ne pose globalement pas de soucis. ► **Certains écouteurs ne sont pas dotés des commandes de base**, forçant l'utilisateur à passer par le smartphone ou son assistant vocal. La gestion du volume n'est pas présente sur Apple, Huawei, JBL, Marshall et Xiaomi. Sur les Bose, Huawei et Xiaomi impossible d'avancer/revenir sur un morceau.

► **Les surfaces tactiles à effleurer** sur Bose, Divacore, Huawei, LG, Samsung, Sennheiser et Xiaomi pour les commandes sont très appréciables. Il faut en revanche exercer une pression sur d'autres modèles.

► **Le niveau de volume maximal doit être de 100 dB(A)**. Bose et Jabra le dépassent très légèrement (101,2 dB(A) et 101 dB(A)).

► **Un avertissement, sous forme d'un texte et d'un logo**, quant à la dangerosité d'une écoute prolongée à fort volume doit figurer. Sony les a omis. Divacore et Bose n'ont mis que l'un des deux. ●

PASCAL NGUYÊN

Ingénieur : THIERRY MARTIN

LE PRIX DE L'EXCELLENCE

17,5/20

Bose - QuietComfort Earbuds

280 €

Ces écouteurs et leur boîtier sont imposants mais ils offrent le meilleur sur de nombreux points : qualité du son restitué, efficacité du réducteur de bruit, autonomie. Reste qu'il faut déboursé presque 300 €.

Le choix de 60

14,5/20

LG - Tone Free HBS-FN4

100 €

Ce modèle abordable offre un son neutre et naturel, même à fort volume. L'appairage automatique à l'ouverture du boîtier est appréciable. Toutefois, l'autonomie est en retrait par rapport à ses concurrents.

Pour les sportifs Écouter en toute sécurité

Les casques à conduction osseuse transmettent du son à travers les os du crâne. Nous avons testé le modèle OpenMove AS660 de Aftershokz. Un choix rassurant en extérieur.

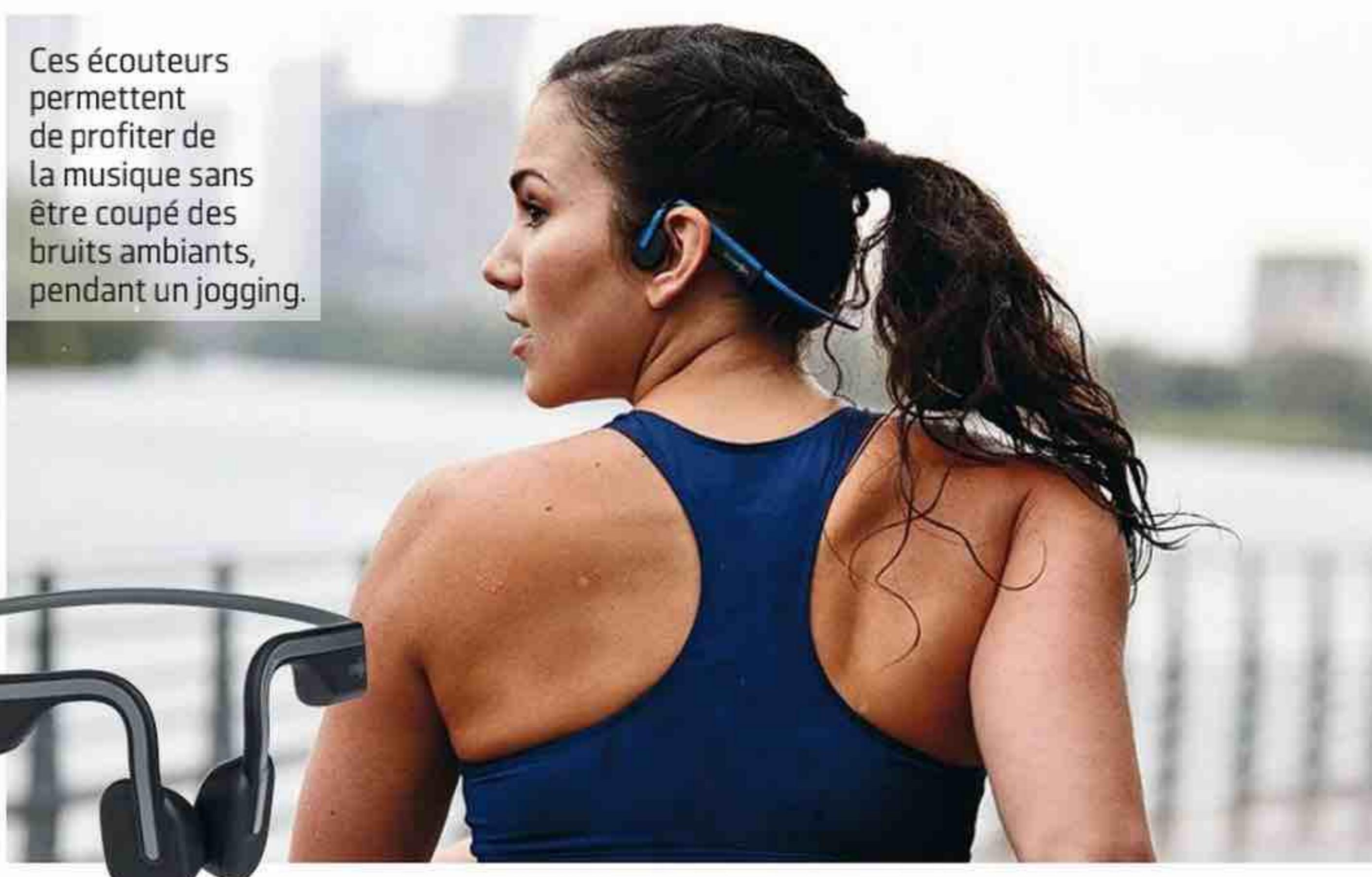
Il est souvent admis qu'écouter de la musique nécessite d'envoyer les sons dans nos conduits auditifs pour faire vibrer nos tympans. Ceux-là transmettent l'information au cerveau via la cochlée. Il existe pourtant un autre moyen, la conduction osseuse : pour solliciter les tympans, on se sert de vibrations sur les os temporaux pour diffuser le son directement à la cochlée.

UNE TECHNOLOGIE ANCIENNE

La technologie d'écoute qui porte le même nom ne date pas d'hier. Pour surmonter sa surdité, Ludwig van Beethoven plaçait entre ses dents une baguette en bois qu'il appuyait sur la caisse du piano. Pas question aujourd'hui de vous faire mordre un morceau de bois pour profiter de sa 5^e symphonie. Des casques et des écouteurs ont modernisé la technologie. Ils transforment la musique en vibrations transmises aux embouts placés contre la peau, au niveau du haut de l'os de la mâchoire.

L'intérêt est d'écouter de la musique sans se couper du monde extérieur. Les sons environnants sont toujours perçus. C'est sécurisant pour les joggeurs, par exemple. Malgré la musique, ils peuvent entendre les voitures alentour. Ces dispositifs peuvent également être utilisés en parallèle de protection auditive qu'utilisent les bricoleurs notam-

Ces écouteurs permettent de profiter de la musique sans être coupé des bruits ambients, pendant un jogging.



ment. Reste à savoir si le son de ce type d'écouteurs rivalise avec celui produit par des modèles classiques. Pour le savoir, nous avons soumis à notre jury le modèle OpenMove AS660 de Aftershokz (90 €).

POUR LES ACTIVITÉS EN MILIEU URBAIN

Le verdict est clair. La qualité sonore n'atteint pas celle des meilleurs écouteurs de notre comparatif. Les médiums dominent et les basses sont peu présentes. Le rendu manque de détails. Malgré ces lacunes, ce casque demeure une solution intéressante pour écouter de la musique en toute sécurité lors d'activités en milieu urbain. En revanche, l'audio parlé est bien restitué. Avec ce modèle, il est possible d'augmenter le volume pour

compenser des bruits ambients trop présents. Mais mieux vaut ne pas le pousser trop fort non plus, sinon des vibrations désagréables se font ressentir sur les tempes.●

PASCAL NGUYËN ET THIERRY MARTIN

À retenir

- Les performances sonores des écouteurs sont souvent en corrélation avec leur prix. Les meilleurs de notre essai sont les plus chers. Et les entrées de gamme des hard discounters ne valent pas les quelques euros qu'ils coûtent.
- Si possible, essayez les écouteurs avant de les adopter pour évaluer leur confort ainsi que leurs commandes.
- En fonction de vos usages, l'autonomie peut avoir son importance. Celle-ci peut varier du simple au double.

Malgré les critiques qui enflent, Amazon trouve une clientèle toujours grandissante. L'attrait pour la qualité du service offert par le géant du e-commerce semble primer sur toutes autres considérations humaines et sociales...

À la réflexion

Le click facile, sinon rien ?

Tout, tout de suite. Le e-commerce serait l'aboutissement du rêve consumériste. En un clic, acheter parmi une liste exhaustive des produits à bas prix, avec une disponibilité immédiate et une livraison rapide, satisfait ou remboursé. « Après les grands magasins, puis la grande distribution en libre-service, le e-commerce est la dernière révolution commerciale », analyse Vincent Chabault, sociologue, maître de conférences à l'Université Paris Descartes, interrogé par « 60 ».

Dans le monde du e-commerce, Amazon se tient la part du lion avec un système implacable : l'abonnement Prime propose la gratuité des livraisons en 24 heures, un service alléchant qui pousse les clients à amortir le coût de leur abonnement en commandant plus ; plus de clients, donc plus d'entreprises qui souhaitent apparaître sur la plateforme de vente, ce qui augmente l'offre, donc la clientèle... Offre qui ne cesse de s'étendre. Dernière en date : le rachat des droits de diffusion de grands événements sportifs pour sa plateforme vidéo.

LA TYRANNIE DE LA COMMODITÉ

Amazon n'en finit pas de grossir : 200 millions de personnes sont abonnées à son service Prime dans le monde, soit un humain sur 35 ! Aujourd'hui, l'enseigne représente près de la moitié du e-commerce aux États-Unis et près d'un quart en France. Avec le confinement, même les Français réticents s'y sont mis, selon l'Observatoire société & consommation (ObSoCo) qui remarque, dans une note du 15 avril 2020, que ce sont ceux « peu habitués aux achats en ligne et peu enclins à se tourner vers Amazon [qui] font appel à ses services, tout en exprimant leur mauvaise conscience d'avoir

Nous préférons ne pas savoir comment Amazon nous séduit...

recours à une entreprise dont ils jugent durement la concurrence déloyale et les pratiques à l'égard de ses salariés. » Et si les critiques à l'encontre d'Amazon foisonnent : « Il ne faut pas surestimer les personnes qui boycottent Amazon. Selon une des enquêtes de l'ObSoCo, ils ne représentent que 10 % des internautes interrogés », pointe Vincent Chabault.

Pourquoi acheter à une entreprise qu'on réprouve ? « Nous apprécions tellement le fait qu'Amazon puisse satisfaire nos désirs de consommation que nous ne voulons pas savoir comment il y arrive », déplore Alec MacGillis, auteur de *Le Système Amazon* :

une histoire de notre futur, dans un entretien pour *Le Monde Hebdo* en juin. Cette idée évoque celle de « la tyrannie de la commodité », proposée par un juriste américain dans une tribune pour le *New York Times* en 2018. Tim Wu considère ce goût du confort, de la facilité, du service bien rendu comme « la force la plus puissante qui façonne nos vies et nos économies ».

La commodité, prolongement domestique de l'efficacité industrielle et de la gestion rationnelle, gouvernerait nos désirs, donc nos vies, explique l'auteur. La commodité l'emporte même sur la gratuité puisque les gens sont prêts à payer, parfois cher. Le prix annuel de l'abonnement Prime est encore à 49 € en France, mais il ne cesse d'augmenter outre-Atlantique où il atteint 119 dollars (environ

100 €). « Mais si la commodité est un idéal, une valeur, un mode de vie, il est utile de se demander ce que cette fixation nous fait et fait à notre pays », interrogait Tim Wu. Il y décrivait les dangers de cette aliénation du confort à tout prix sur l'expérience humaine : « À l'extrême, nous ne faisons rien en réalité ; nous ne faisons qu'arranger ce qui sera fait, ce qui est une base bien fragile pour remplir une existence. »

LE GÉANT AMAZON DEVENU OGRE

« L'acte même de consommer a perdu de son humanité : vous ne vous déplacez plus, vous ne rencontrez plus personne », appuie MacGillis. Déjà plaint pour son isolement affectif, que reste-t-il à l'*homo œconomicus* si on lui enlève magasins et commerçants ?

Quant à l'envers du décor d'une société du simple clic, le tableau est plutôt sombre. Les emplois offrent des tâches répétitives, exténuantes et mal payées dans des entrepôts aveugles. Des conditions de travail qui s'étendent aux transporteurs routiers, dont certains syndicats décrivent

l'attente, parfois de plusieurs jours, sur des parkings sans accès à des sanitaires, suspendus à un tableau d'affichage pour pouvoir

L'acte même de consommer a perdu de son humanité.

enfin prendre ou livrer leurs marchandises. Sans parler des livreurs au bout de la chaîne soumis à des cadences infernales. Et la critique ne s'arrête pas là, puisque le géant devenu ogre est épingle pour ses pratiques déloyales auprès des entreprises qu'il héberge sur sa plateforme.

MacGillis parle même « d'extorsion » alors que les commissions sur les ventes des entreprises utilisant sa plateforme sont passées de 10 à 15 %. Bruxelles a condamné Amazon pour ses pratiques anticoncurrentielles, à cause justement de ces contrats très défavorables, mais aussi pour utiliser pour son propre compte les données non publiques des vendeurs tiers.

UN CADRE RÉGLEMENTAIRE FAVORISÉ

Face à ce monopole, « l'État ne dit rien, voire il le favorise », pointe Vincent Chabault, auteur de *Éloge du magasin, Contre l'amazonisation* paru chez Gallimard en janvier 2020. Car si d'aucuns déplorent l'évasion fiscale d'Amazon, le e-commerce bénéficie d'un cadre réglementaire plus favorable que les autres acteurs du commerce, nous explique-t-il. Pour le e-commerce, pas d'autorisation d'exploitation commerciale, pas de restriction de superficie pour la construction d'entrepôts.

Et l'État recourt même aux services d'Amazon. Certaines données publiques sont hébergées sur son cloud. La Banque publique d'investissement française soutient le géant pour accompagner les entrepreneurs français dans leur transformation numérique. À l'énumération des griefs s'ajoutent la politique antisyndicale contre les intérêts des salariés, l'impact environnemental des livraisons à domicile... À mesure qu'Amazon grossit, la liste s'allonge. À force de se croire roi, le client pourrait bien finir nu. •

MAGALI REINERT



Complétez votre

Découvrez nos anciens numéros

Une mine d'informations utiles pour consommer juste et en parfaite connaissance de cause



N° 572 (Septembre 2021)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Nettoyants ménagers (Multi-usages, sprays cuisine, sprays salle de bains, gels W.-C.)
- Pains industriels (pains de mie, pains pour burger et bagels)



N° 571 (Juillet-août 2021)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Produits solaires
- Les téléviseurs 4K
- Les bières artisanales



N° 570 (Juin 2021)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Boissons d'été
- Complémentaires santé
- Climatiseurs mobiles
- Sites de rencontres



N° 569 (Mai 2021)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Vélos électriques
- Taille-haies
- Caméras de surveillance



N° 568 (Avril 2021)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Crèmes antirides
- Le prix de l'eau
- Livraison de repas à domicile
- Voitures d'occasion



N° 567 (Mars 2021)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Poissons transformés
- Produits vaisselle
- Thermomètres
- Chargeurs pour smartphone



N° 566 (Février 2021)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Pâtes à tartiner
- Aspirateurs traîneaux
- Services de stockage en ligne



N° 565 (Janvier 2021)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Palmarès électroménager
- Produits au cannabidiol
- Lait de coco
- Chauffage d'appoint



N° 564 (Déc. 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Champagnes et crémants
- Saumons et truites fumées
- Barres de son
- Trottinettes électriques



N° 563 (Nov. 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Jeans
- Préservatifs
- Rouges à lèvres
- Voitures hybrides
- Néobanques



N° 562 (Octobre 2020)

4,80 €

NOS ESSAIS

- Couches pour bébé
- Aides culinaires (bouillons, fonds, fumets...)
- Sèche-linge
- Albums photo

+ SIMPLE
+ PRATIQUE
+ RAPIDE



Passez votre commande en ligne
sur <https://www.60millions-mag.com>
ou sur l'appli 60 Millions



collection

Et aussi...

60 millions de consommateurs

Vos **droits** au quotidien

GUIDE PRATIQUE

Édition 2020



Découvrez nos hors-séries

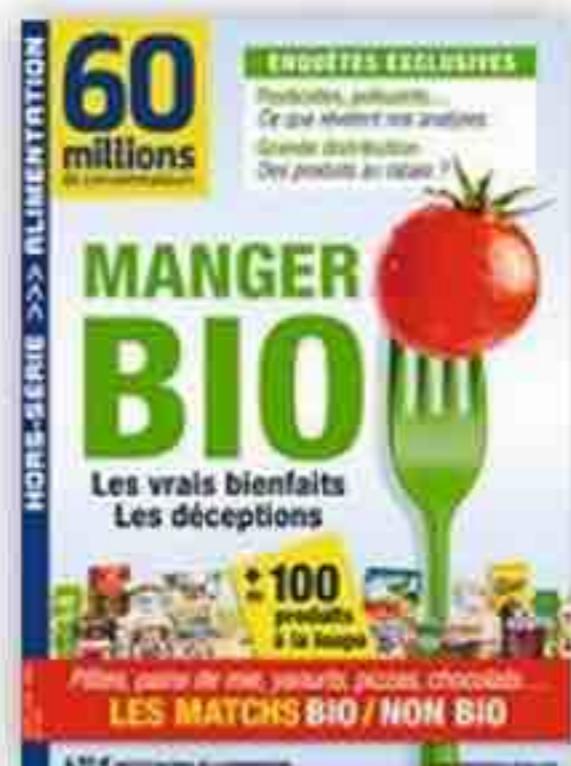
Des guides pratiques et complets sur les sujets de la vie quotidienne



HS 210
(Septembre 2021)
6,90 €



HS 135S
(Août 2021)
6,90 €



HS 209
(Juin 2021)
6,90 €



HS 134S
(Avril 2021)
6,90 €



HS 208
(Mars 2021)
6,90 €



HS 206
(Janvier 2021)
6,90 €



HS 133S
(Décembre 2020)
6,90 €



HS 132S
(Septembre 2020)
6,90 €



HS 131S
(Mai 2020)
6,90 €



HS 203
(Avril 2020)
6,90 €

Le guide
Vos droits
au quotidien

Un ouvrage
exceptionnel
de 1 800 pages,
sans équivalent
pour les particuliers.

Indispensable pour
vous aider à régler
vos problèmes de
la vie courante et
défendre vos intérêts

39,90 €
Pour le commander,
rendez-vous sur le site
www.60millions-mag.com.
Sur la home page, allez
en haut à droite, rubrique
Lire un numéro.



BON DE COMMANDE

573

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à : 60 Millions de consommateurs – Service Abonnements – Libre réponse 55166 – 60647 Chantilly Cedex

Je coche les cases des numéros mensuels ou hors-séries que je souhaite recevoir :

Hors-séries	PRIX UNITAIRE	QUANTITÉ	PRIX TOTAL
<input type="checkbox"/> HS 210 <input type="checkbox"/> HS 135S <input type="checkbox"/> HS 209 <input type="checkbox"/> HS 134S <input type="checkbox"/> HS 208	6,90 €		
<input type="checkbox"/> HS 206 <input type="checkbox"/> HS 133S <input type="checkbox"/> HS 132S <input type="checkbox"/> HS 131S <input type="checkbox"/> HS 203	4,80 €		
Frais de port	1 € par produit		
TOTAL			

MES COORDONNÉES

Mme M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal

Ville

Téléphone

Email :

MON RÈGLEMENT

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire

N° :

Expire fin :

Date & signature obligatoires

ARGENT & LOGEMENT

CONSEILS • NOUVEAUTÉS • QUESTIONS DE DROIT

PAR GILLES MANDROUX, AVEC FANNY GUIBERT ET LAURENCE OLLIVIER



1 771 €

mensuels pour une personne seule après impôts et prestations sociales, c'est le niveau de vie médian, selon le dernier rapport (2021) de l'Observatoire des inégalités en France. La moitié de la population perçoit moins. Une personne est considérée comme pauvre quand elle vit avec moins de 885 € par mois.

L'encadrement des loyers reconduit

L'encadrement des loyers à la relocation a été reconduit jusqu'au 31 juillet 2022. Un propriétaire ne peut augmenter le loyer, lors d'un départ de locataire, que dans la limite de l'évolution de l'indice de revalorisation du logement (IRL) entre l'ancien et le nouveau bail. 28 agglomérations de plus de 50 000 habitants, dites « tendues », sont concernées. Elles sont aussi concernées par la taxe sur les logements vacants (simulateur sur : service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1314). •

RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE

Attention aux simulations en ligne

À la recherche d'informations pour préparer une isolation de combles ou un changement de chauffage, les consommateurs trouvent de nombreux sites qui leur proposent de réaliser des simulations d'aides ou de travaux. Ces propositions ne sont jamais désintéressées. Elles visent à récupérer des données personnelles, éventuellement revendues ensuite. La Répression des fraudes a publié les résultats d'une enquête un peu ancienne mais originale, menée sur 14 simulateurs. Les irrégularités constatées étaient nombreuses : absence de mentions légales permettant de connaître l'identité de la société, logos institutionnels qui peuvent faire croire à des sites officiels, allégations trompeuses (« fini les factures d'électricité ! »), objet commercial du site dissimulé... Prudence ! •



Le coût de la panne sur voie express

Sur les autoroutes et les routes express munies d'un dispositif d'appel d'urgence, le prix du dépannage a augmenté de 0,57 % en août dernier. Le déplacement et l'intervention d'un garagiste agréé coûtent désormais 132,70 €, avec ou sans remorquage. Ce tarif grimpe à 199,03 € pour une intervention entre 18 heures et 8 heures du matin, les week-ends et les jours fériés. •

Gérer son épargne, ça s'apprend



Vous ne savez pas où placer votre épargne ? Vous craignez de vous faire avoir en choisissant un placement ? L'Institut national de la consommation (INC), éditeur de « 60 », et l'Autorité des marchés financiers (AMF) proposent une nouvelle session de leur cours en ligne (Mooc) « Comment gérer efficacement son épargne et ses placements ? ». Découpé en quatre modules, chacun s'achevant par un quiz, ce Mooc gratuit est accessible du 4 octobre au 4 décembre sur fun-mooc.fr. •



INFLUENCÉS

Nabilla n'est pas une conseillère financière fiable !

20 000 € d'amende transactionnelle... voilà ce dont a écopé l'influenceuse Nabilla. Sur Snapchat, l'ex-star de la téléréalité vantait à son million d'abonnés les avantages d'un stage de formation à l'achat-vente de bitcoins en ligne. Oubliant de signaler qu'elle était rémunérée pour ses "bons" conseils, Nabilla n'hésitait pas à promettre « *la récupération systématique des sommes investies et de rendements pouvant aller jusqu'à 80 %* » (sic). Des pratiques commerciales trompeuses reconnues par le tribunal judiciaire de Paris après enquête de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes. Celle-ci a lancé d'autres enquêtes pour contrôler les pratiques publicitaires des influenceurs afin de veiller à la loyauté des allégations. Le gendarme de la consommation appelle à signaler les comportements douteux en la matière des personnalités du Web sur signal.conso.gouv.fr.



Revenus locatifs : se protéger du risque d'impayés

Pour garantir ses revenus locatifs, un bailleur particulier peut soit souscrire une assurance loyers impayés, soit prendre une caution locative.

Première solution pour se couvrir contre le risque d'impayés de loyer : souscrire une assurance spécifique. Cette garantie rembourse les sommes non versées par le locataire, mais aussi les éventuelles dégradations qu'il laisserait à son départ pour un montant supérieur à son dépôt de garantie.

Le prix d'une telle assurance se situe le plus souvent entre 2,5 et 3,5 % du montant des revenus locatifs encaissés. Pour éviter un futur refus d'indemnisation, il faut respecter les exigences du contrat, notamment celles relatives aux ressources du locataire qui doivent être au moins trois fois supérieures au loyer. Le bail doit aussi, par exemple, contenir une clause résolutoire de plein droit pour défaut de paiement des loyers. Au

moment du choix du contrat, attention aux montants, aux durées d'indemnisation maximales et aux délais de carence.

La garantie Visale

Seconde solution : exiger une caution du locataire. C'est l'une ou l'autre - la loi interdit au bailleur de cumuler les deux solutions. Il peut s'agir d'un acte de caution solidaire signé par un proche. Dès le premier impayé, vous pourrez demander à ce tiers de se substituer au locataire. Mais cette personne peut s'avérer défaillante. Certains jugent donc plus sûr de solliciter du locataire une caution "institutionnelle" Visale. Proposée gratuitement par Action Logement, elle est accessible à tout jeune de 18 à 30 ans et à tout salarié gagnant jusqu'à 1 500 € nets. • G. M.

Tableau de bord

LE CRÉDIT IMMOBILIER, TOUJOURS TRÈS PEU CHER

1,05 % C'est, en juillet, le coût moyen du crédit, toutes durées confondues

et hors assurances. Il recule depuis un an pour arriver à son plus bas niveau historique. « *Malgré la reprise de l'inflation et la montée des risques de défaut [N.D.L.R. : incapacité de l'emprunteur d'honorer ses engagements de remboursement], les banques améliorent encore les conditions de crédits octroyés* », note l'Observatoire Crédit Logement dans sa dernière analyse. •



TAUX MOYENS SELON LA DURÉE D'EMPRUNT

	Sur 15 ans	Sur 20 ans	Sur 25 ans
• Juillet 2018	1,23 %	1,42 %	1,66 %
• Juillet 2019	0,96 %	1,14 %	1,37 %
• Juillet 2020	1,03 %	1,21 %	1,47 %
• Juillet 2021	0,87 %	0,98 %	1,18 %

Dans les foires et salons, l'impossible rétractation

➤ Ai-je intérêt à signer un devis lors d'une foire ou d'un salon ?

➤ Non. Cuisines, cheminées, panneaux photovoltaïques, fenêtres, vérandas, piscines... : aucun professionnel sérieux ne devrait établir un devis sans s'être au préalable déplacé à votre domicile pour prendre les cotes de la pièce, vérifier les raccordements d'eau et d'électricité, les conduits d'évacuation de fumée ou encore la situation du terrain et la nature du sol. Ayez toujours en tête, qu'en signant un devis vous vous engagez définitivement.

➤ Et si le professionnel vous promet une ristourne importante ?

➤ Il s'agit d'une technique de vente aussi vieille que le monde. Malheureusement, vous faites rarement une bonne affaire. Une fois rentré chez vous, vous découvrez très souvent, mais trop tard, que, malgré la mega-remise annoncée de 40 % et plus, vous avez surpayé le bien. Pire, si vous avez signé un devis (sauf si vous avez souscrit un prêt affecté), vous êtes pieds et mains liés, puisqu'aucun droit de rétractation ne s'applique ici. Le contrat est définitivement conclu.

➤ N'existe-t-il aucun moyen de faire machine arrière ?

➤ Si, mais il passe par la voie judiciaire, longue, parfois coûteuse, et à l'issue toujours incertaine. Il implique aussi qu'au moment de signer le devis vous ne disposez pas des éléments vous permettant de vous décider en toute connaissance de cause. Ainsi, l'absence de métrage ou de plans précis pour installer une cuisine permet de demander au juge l'annulation de la vente. Le professionnel doit alors vous rembourser l'intégralité de l'avance perçue. Notre conseil : en cas de doute, rapprochez-vous d'une association de consommateurs ou de votre garantie de protection juridique afin de trouver les bons arguments juridiques à développer.●

*Institut national de la consommation



par
Françoise
Hébert-Wimart
Juriste à l'INC*

Rectificatifs

Dans notre tableau comparatif consacré aux nouveaux acteurs de la copropriété (voir n° 572, page 63), le tarif d'abonnement proposé par la société Matera pour la gestion de notre immeuble-témoin n'est pas de 160 € comme indiqué, mais de 2 160 € par an, à verser en une seule fois. Par ailleurs, Foncia nous a fait savoir qu'il ne fait pas payer d'abonnements supplémentaires aux copropriétaires pour bénéficier des services Techway. Toutes nos excuses pour ces erreurs.●



L'assureur était trop gourmand en données personnelles

La Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil) a infligé 1,75 million d'euros d'amende à AG2R La Mondiale. En cause : des infractions au règlement général sur la protection des données.

L'assureur conservait des informations sensibles (état de santé, coordonnées bancaires...) sur plus de deux millions d'anciens clients, outrepassant les durées légales de conservation après la fin des contrats. Autre irrégularité : les appels au nom de l'assureur étaient enregistrés sans que les personnes démarchées n'en aient été informées... La Cnil précise que la société a désormais mis un terme aux pratiques litigieuses.●

RETRAITE

Bonne nouvelle pour les petits contrats

Les anciens contrats d'épargne retraite (Perp, Madelin, Perco, Prefon, Article 83) ne permettaient de récupérer son argent que sous la forme d'une rente, sauf si le montant de cette rente était inférieur à un certain seuil. Cette limite vient d'être augmentée. Les modalités de calcul de la rente sont telles qu'il faut généralement

vivre au-delà de 90 ans pour récupérer la totalité du capital épargné. Depuis le 1^{er} juillet, tous les contrats retraite dont la liquidation donnerait lieu à une rente mensuelle inférieure à 100 € (contre 40 € jusqu'alors) peuvent, à la place, être convertis en capital. « *Cela peut représenter jusqu'à 30 000, voire 40 000 € d'épargne en fonction des cas* », a indiqué le ministre de l'Économie, des Finances et de la Relance.●



Location Un état des lieux primordial

Pratique

Vérifier l'état du logement et le bon fonctionnement des équipements à l'entrée comme à la sortie représente une étape cruciale de toute location. Voici ce qu'il faut savoir.

Réalisé au format papier ou électronique, l'état des lieux est obligatoire. Un exemplaire doit être remis en main propre ou par voie électronique au propriétaire et au locataire au moment de sa signature et un autre joint au contrat de location. Vos questions, nos réponses.

Le propriétaire peut-il exiger la prise en charge des dégradations en fin de bail si aucun état des lieux n'a été effectué au départ ?

OUI Il arrive qu'aucun état des lieux d'entrée ne soit réalisé, soit par négligence soit parce que le locataire s'y est opposé. Dans ce cas, ce dernier est présumé avoir reçu le logement en bon état de réparations locatives (article 1731 du code civil). Résultat : si le bien présente des dégradations lors de la sortie, le locataire sera tenu d'assumer le coût des réparations ; et ce, même si ces dégradations étaient présentes dès le début du bail.

L'état des lieux d'entrée a été réalisé par un agent immobilier. Le locataire doit-il payer ?

OUI S'il est gratuit lorsqu'il est réalisé entre le locataire et le proprié-

taire, l'état des lieux peut être payant et mis en partie à la charge du locataire lorsqu'il est dressé par un professionnel. Cependant, seule une fraction limitée des frais peut lui être imputée, sans pouvoir excéder un plafond fixé à 3 € par mètre carré de surface habitable, ni dépasser la part acquittée par le propriétaire. À noter : pour l'état des lieux de sortie établi par un professionnel, sauf recours à un huissier de justice (voir ci-dessous), le propriétaire supporte 100 % des frais.

Un état des lieux rédigé et signé par le seul propriétaire est-il valable ?

NON L'article 3 de la loi du 6 juillet 1989 indique clairement que l'état des lieux doit être « contradictoire ». Cela signifie que le propriétaire ou son mandataire (agent immobilier, administrateur de biens...) et le locataire ou son représentant doivent l'établir, ensemble, sur place, d'un commun accord.

Dans quel cas l'intervention d'un huissier de justice s'impose-t-elle pour établir un état des lieux ?

UNIQUEMENT lorsque le propriétaire ou le locataire refuse de dresser à l'amiable un état des lieux contra-



dictoire ou lorsque les deux sont en désaccord sur l'appréciation de l'état du logement. Les frais sont alors à partager par moitié entre le propriétaire et le locataire.

Le locataire peut-il demander à compléter l'état des lieux s'il découvre des problèmes après son installation ?

TOUT À FAIT Il peut le faire dans les délais suivants :

- dans les dix jours calendaires suivant sa réalisation pour tout élément concernant le logement ;
- pendant le premier mois de la période de chauffe concernant l'état des éléments de chauffage.

En cas de refus du propriétaire, le locataire peut saisir la commission départementale de conciliation dont dépend le logement ou un conciliateur de justice. •

LAURENCE OLLIVIER

AVEC PATRICIA FOUCHER, JURISTE

Article 3-2 de la loi n°89-462
du 6 juillet 1989

Produits alimentaires

La France, championne des prix élevés

Enquête

En moyenne, le prix des produits d'alimentation est 15 % plus élevé en France que dans le reste de l'Union européenne, notamment en Allemagne. Quelles sont les raisons justifiant cette cherté ?

Ceux qui ont passé leurs vacances en Espagne, au Royaume-Uni ou même en Allemagne s'en sont peut-être rendu compte. La facture au supermarché a été plus légère là-bas qu'en France. Les statistiques d'Eurostat sont formelles : notre pays figure parmi les plus chers de l'Union européenne pour ce qui concerne les achats alimentaires.

UNE GRANDE NATION AGROALIMENTAIRE

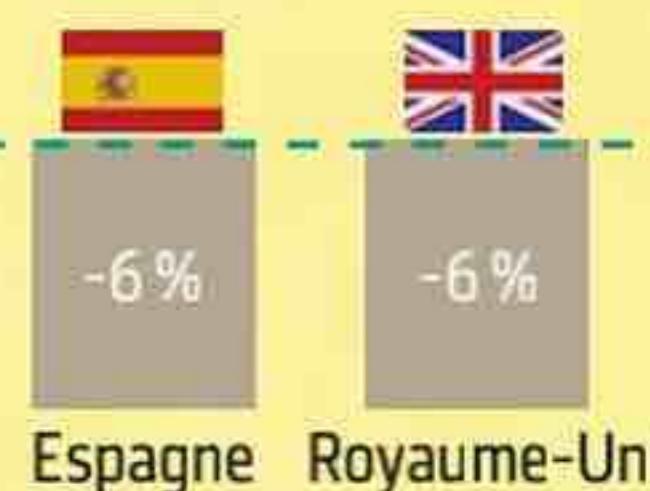
Certes, le Danemark, le Luxembourg et l'Autriche culminent à des niveaux plus élevés. Mais la France est juste derrière : nous payons en moyenne nos courses 15 % de plus que les autres pays. Plus inquiétant, cet écart ne cesse de croître : il était de +8 % en 2013, et de +12 % en 2016. À niveau de vie comparable, les Allemands achètent leur alimentation 14 % moins cher que les Français. Pourquoi une grande nation agroalimentaire comme la nôtre, qui maîtrise quasiment tous les maillons de la chaîne, de la culture des matières premières jusqu'à la distribution, en passant par les industries de trans-

Le surcoût en France d'après une enquête

Niveau de prix en France par rapport à la moyenne des pays de l'Union	
• Produits laitiers et œufs	+1 %
• Alcool	+1 %
• Pain et céréales	+9 %
• Poisson	+14 %
• Huiles et graisses	+15 %
• Fruits, légumes, pommes de terre	+27 %
• Viande	+30 %

La France, plus chère que les grands pays

Union européenne (moyenne)



formation, n'offre-t-elle pas des prix plus abordables ? Car 80 % des aliments que nous consommons sont cultivés et transformés dans notre pays, rappelle l'Association nationale des industries alimentaires (Ania).

60 % DES PRODUITS VENDUS EN HYPER

Première explication, notamment avec l'Allemagne : la prédominance des hypermarchés dans notre pays. Même s'ils existent dans d'autres pays, la France reste le berceau de ces magasins de plus de 2 500 m² où l'on vend tout sous le même toit. Au point que près de 60 % des produits de grande consommation sont vendus en hyper, soit deux fois plus qu'en

BON À SAVOIR

Si la France est trop chère, reste à faire jouer la concurrence. Le magazine Linéaires publie un palmarès des enseignes, s'appuyant sur le prix de 86 références communes. Au cours du second semestre 2020, E.Leclerc est toujours devant, avec le panier à 91,90 €. Intermarché (93,70 €) et Système U (94 €) complètent le podium. En bas de tableau : Monoprix (113,50 €) et Casino (116 €).

Allemagne, où le format des petites surfaces, notamment discount, domine. Qui dit hypermarché, dit plus large gamme de prix. « Les hypers accueillent davantage de produits premium, régionaux ou locaux qui tirent les indices vers le haut, même s'ils coexistent avec une offre d'appel à bas prix », observe l'Institut de liaisons des entreprises de consommation (Ilec).

Une analyse partagée par Dominique Amirault, président de la Fédération des entreprises et entrepreneurs de France, qui regroupe la quasi-totalité des fournisseurs en produits alimentaires de la grande distribution. « En France, les consommateurs ont accès à une grande diversité de produits, la plupart étant fabriqués par des PME. La demande de produits locaux, éthiques, authentiques, est actuellement très forte. Et ces produits ne sont pas moins chers que les autres ».

L'explication avancée : les coûts de production de certaines filières.

puient sur une enquête du ministère de l'Économie du Luxembourg, qui compare chaque année les prix des marques présentes dans les trois pays limitrophes, Belgique, Allemagne et France. Il s'agit de références identifiables par un code-barres et donc comparables entre elles, soit 10 000 produits environ. L'édition 2020 montre que les prix français sont plutôt compétitifs.

LA VIANDE ET LES FRUITS ET LÉGUMES AU SOMMET

Selon cette enquête, sur les produits frais, notre pays est 6 % moins cher que l'Allemagne et 14 % que la Belgique. Au rayon épicerie, la France fait jeu égal avec l'Allemagne et se trouve à près de dix points en dessous de la Belgique. Pour le rayon des liquides, nous payons 3 % moins cher que les Allemands, 13 % de moins que les Belges. Si la France n'est finalement pas si mal placée pour ce qui concerne les grandes marques à code-barres, il en va tout autrement pour la viande (30 % plus cher que la moyenne de l'Union) et les

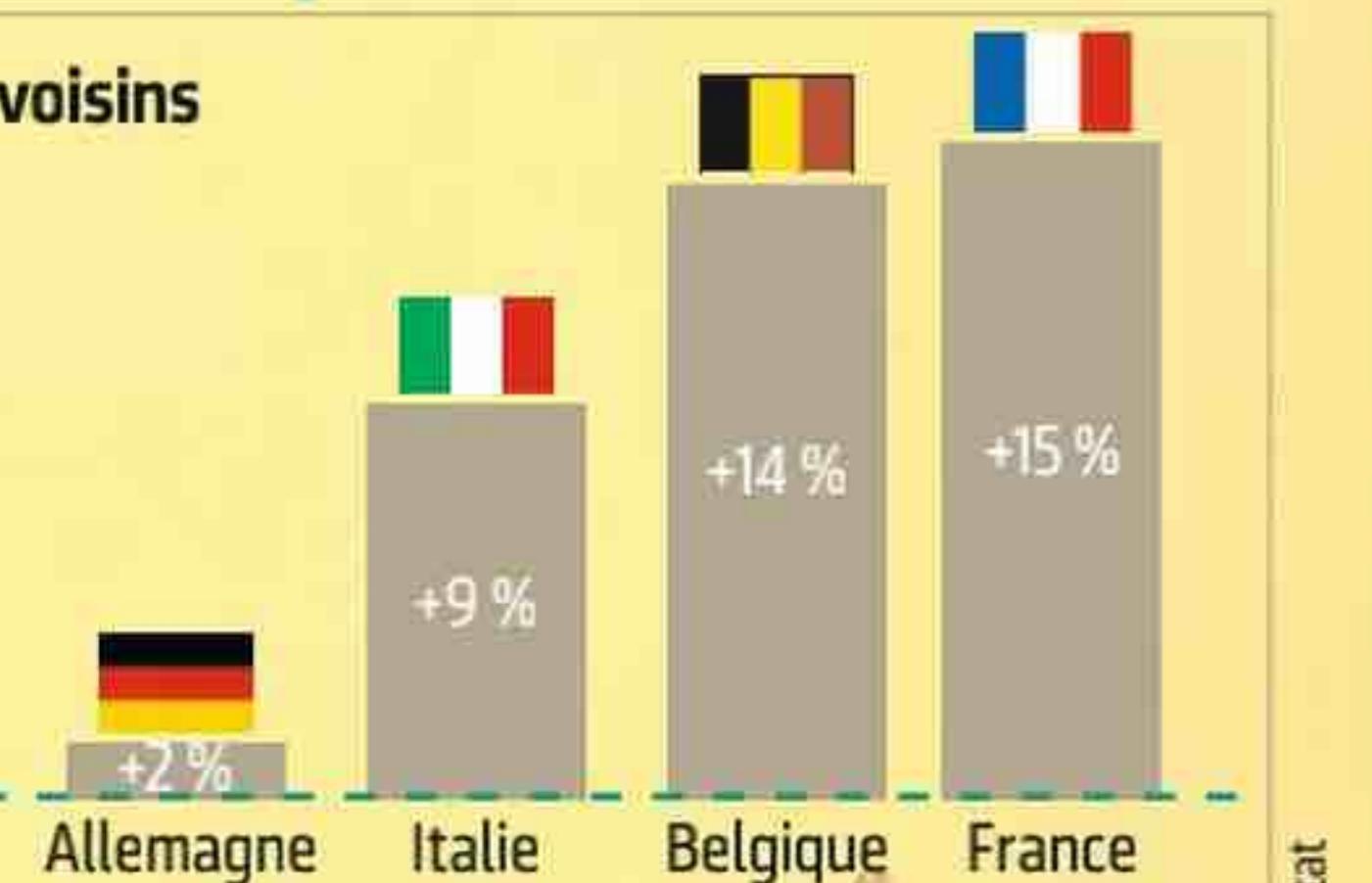
fruits et les légumes (+27 %).

Cette fois, l'explication avancée par les acteurs de la filière touche aux coûts de production. « Les PME françaises supportent des contraintes supérieures, que ce soit pour le coût du travail ou la fiscalité, affirme Dominique Amirault. Nous avons, par exemple, une taxe due avant toute production, qui n'existe pas ailleurs. D'autre part, les PME sont contraintes par un niveau de sécurité au travail plus élevé que certains autres pays. »

En France, le coût de l'heure de travail s'établit à 37,30 €, contre une moyenne de 27,80 € dans l'Union européenne, et 37 € en Allemagne. Dans la production agricole, les écarts de coûts de production entre la France et les autres pays atteignent des

européenne

voisins



Source : Eurostat

UNE ENQUÊTE, TROIS PAYS, 10 000 PRODUITS CHOISIS

Ce professionnel constate également des différences dans les rapports avec les distributeurs. « En Allemagne, Aldi achète très bas mais en très grande quantité, en acceptant de répercuter nos coûts. Il existe ailleurs un meilleur équilibre entre les différents fournisseurs, alors qu'en France, les centrales ne font pas de différences de traitement entre la multinationale et la PME. » Mais certains relativisent la cherté hexagonale pour les produits de grande consommation. Ils s'ap-

sommets pour le concombre (+75 %), les nectarines (+55 %), les carottes (+45 %) ou même les pommes (+42 %), selon Eurostat. Pour l'abattage et la découpe de viande, Allemands, Néerlandais ou Belges recourent à des travailleurs détachés originaires d'Europe centrale ou de l'Est.

LA LOI EGALIM DE 2018 A PROVOqué UNE INFLATION

« Ils sont recrutés par des sociétés d'intérim locales et travaillent en prestation de services aux conditions de leur pays d'origine », observe Patrick Dedinger, inspecteur général de l'agriculture, auteur d'un rapport sur les écarts de compétitivité en Europe. L'introduction d'un salaire minimum en Allemagne, y compris pour les travailleurs détachés a réduit l'écart du coût du travail entre les deux pays. Enfin, la loi EGALIM, votée en France fin 2018, a renchéri tous les prix alimentaires avec l'imposition d'une marge de 10 % sur le seuil de revente à perte. Objectif manqué ? Que cet argent payé par le consommateur et encaissé par les distributeurs soit restitué aux producteurs agricoles. « La



loi a déclenché une inflation qui est venue accroître les marges de l'industrie agroalimentaire et de la distribution, sans revalorisation des prix pour les producteurs », lit-on dans un bilan publié fin 2020 par un collectif de 26 associations et syndicats.

D'après leurs estimations, le budget alimentaire des ménages aura augmenté de 1,6 milliard d'euros en deux ans. Sur le lait de consomma-

La grande distribution accusée de faire des profits indus.

tion et la viande de bœuf « les marges de l'agro-industrie et de la distribution ont augmenté alors qu'aucune progression n'est observée sur le prix payé aux producteurs. Au contraire, celui-ci s'est même dégradé », indique le rapport. Accusée d'avoir profité de sa situation pour faire des profits indus, la grande distribution préfère avancer les chiffres de l'Observatoire de la formation des prix et des marges, organisme du ministère de l'Agriculture, créé suite à la crise des prix agricoles en 2008.

Valse des étiquettes à l'horizon

• Depuis un an, les produits alimentaires augmentent légèrement (0,8 % en juillet). Parmi eux, les produits frais ont bondi de 3,4 % selon l'Insee. La faute au gel tardif du printemps qui a fait flamber les prix agricoles de près de 8 % ; dont les fruits de 15 %.

• Sur les marchés mondiaux, la hausse est également

spectaculaire, même si on l'espère ponctuelle. Entre mai 2020 et mai 2021, l'indice FAO des prix des produits alimentaires a flambé de près de 40 %. Avec des envolées de 89 % sur le maïs, 73 % pour le soja, 34 % pour le sucre, 28 % pour le blé et les produits laitiers, et 10 % pour la viande. Principale raison : la forte demande de la Chine.

• Les industriels demandent par conséquent aux grandes surfaces de rehausser en moyenne de 0,6 % les tarifs d'achat. Outre l'augmentation des matières

premières, ils doivent faire face à de fortes tensions sur les emballages : hausse de près de 40 % des emballages plastiques, 34 % pour l'aluminium, ou encore 50 % pour le papier/carton.

• Les fabricants de pâtes alertent. Des pluies beaucoup trop abondantes en Europe et une sécheresse sans précédent au Canada conduisent à une pénurie de blé dur, matière première des pâtes, et à la flambée historique des prix mondiaux, prévient le syndicat professionnel des fabricants français de pâtes alimentaires.



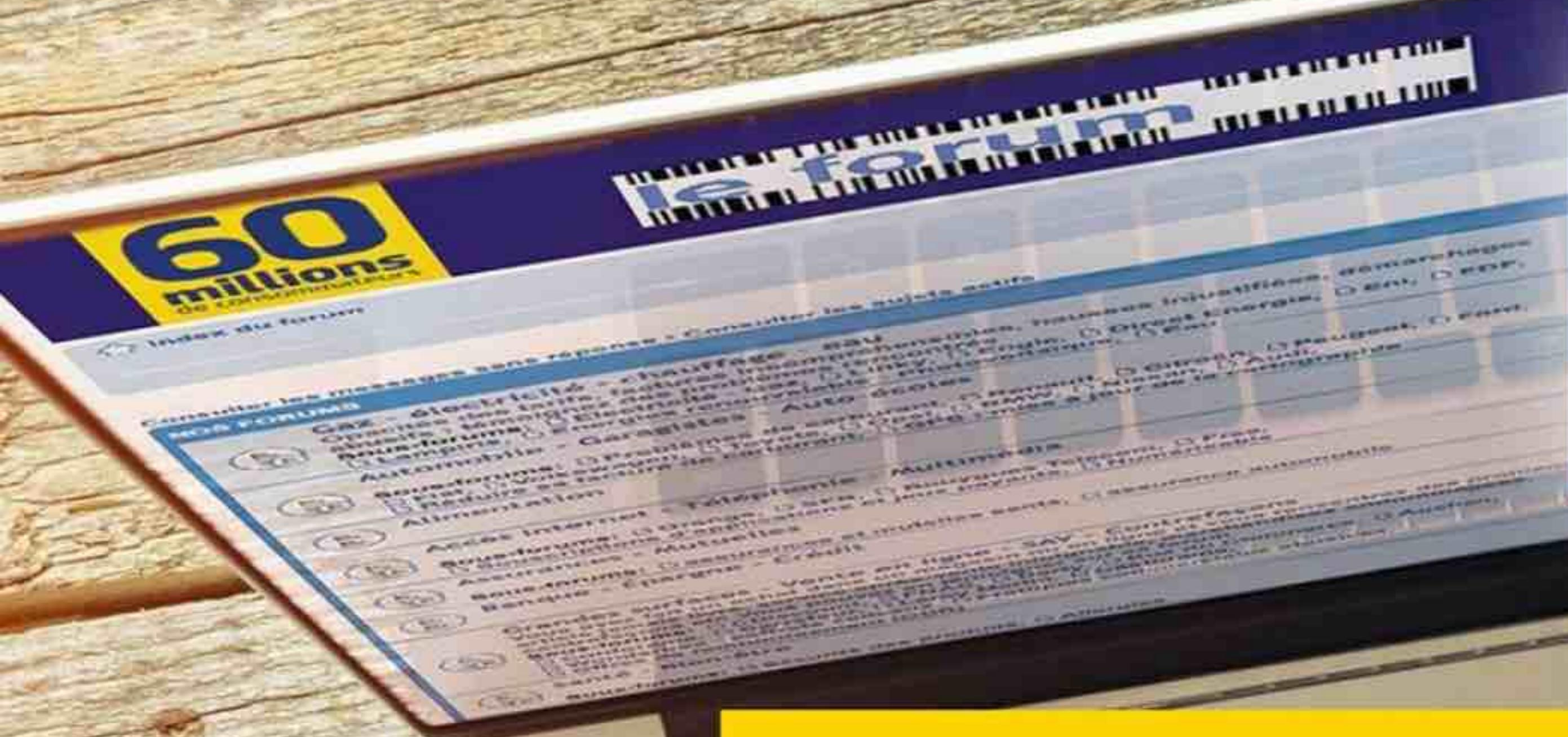
LE DÉBAT SUR LES MARGES LOIN D'ÊTRE CLOS...

Parmi les rayons rentables, la volaille et la charcuterie génèrent un bénéfice de 5,5 % net. Les fruits et légumes frais dégagent environ 2,5 % net, les produits laitiers entre 0,5 et 1 % net. Mais la boulangerie est à zéro et la poissonnerie perd net 4,7 %. Au total, l'ensemble des rayons alimentaires frais rapportent 1,6 % net du chiffre d'affaires pour les grandes surfaces en 2019. Ce qui peut paraître peu, sauf que le chiffre d'affaires s'exprime en milliards...

Des chiffres qui n'éteindront pas le débat, et sur lesquels « 60 » aura l'occasion de revenir plus précisément, afin de s'approcher de la vérité sur les marges des uns et des autres. •

LIONEL MAUGAIN

Toujours reliés à 60



Alerte produits !

Pour être informé des produits rappelés par les fabricants pour des **raisons sanitaires** (contaminés par la bactérie *Escherichia coli*, listérose...) ; **pour défaut de sécurité** (appareils pouvant prendre feu), **défaut d'étiquetage** (allergènes non indiqués dans la composition du produit)...

60millions-mag.com
S'INFORMER / TÉMOIGNER / ALERTER

Des actus

Des informations inédites en accès gratuit pour connaître en temps réel ce qui fait l'actualité de la consommation. **Un complément indispensable à votre magazine et à ses hors-séries.**

LE + DES ABONNÉS

La possibilité d'accéder gratuitement à la formule numérique des magazines et à l'ensemble des tests de «60».



Un forum

Pour échanger autour de vos problèmes de consommation ; découvrir si d'autres usagers connaissent les mêmes difficultés que vous. On compte aujourd'hui **38 000 fils de discussion** sur la banque, l'énergie, l'assurance, l'auto, l'alimentation, les achats en ligne, les fournisseurs d'accès à Internet, les livraisons, les grandes surfaces...



Énergie

Le grand débat sur

le chauffage au bois

Enquête

Le chauffage au bois est souvent présenté comme écologique et économique. Mais est-ce vraiment le cas ? Notre enquête apporte une réponse nuancée sur le volet environnemental et invite à faire les bons choix pour limiter la pollution.

Au premier semestre 2021, 14 % des aides versées dans le cadre du dispositif MaPrimeRénov' ont servi à financer l'installation de poêles à granulés. Mais le gouvernement a aussi présenté en juillet un plan d'action qui devrait aboutir à des restrictions d'utilisation du chauffage au bois. Encouragé d'un côté, banni de l'autre... difficile de comprendre.

DE 2017 À 2028, ENTRE 31 ET 41 % D'AUGMENTATION

La programmation pluriannuelle de l'énergie a fixé des objectifs ambitieux pour le développement du chauffage au bois. « L'augmentation globale devrait se situer entre 31 et 41 % entre 2017 et 2028 », détaille Émilie Machefaux, cheffe du service Forêt, alimentation et bioéconomie à l'Agence de la transition écologique (Ademe). Son utilisation par l'industrie et les collectivités devrait fortement progresser. Le nombre de logements chauffés au bois devrait aussi passer de 6,8 à 9,5 millions en 2023. Le chauffage au bois est encouragé parce qu'il s'agit d'une chaleur

« renouvelable, décarbonée, locale et bon marché », résume le label Flamme verte dans l'une de ses brochures. Tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes ? Pas tout à fait.

EN TÊTE DES SOURCES DE POLLUTION

Le chauffage au bois est le premier émetteur de particules fines dans l'Hexagone. Lors de la présentation de son plan, le ministère a rappelé que

les émissions du chauffage au bois représentent 27,5 % des émissions nationales de particules inférieures à un diamètre de 10 micromètres (μm , PM10), 43,3 % des émissions de PM2,5 (inférieures à 2,5 μm) et 55,3 % des émissions de PM1 (inférieures à 1 μm). Le chauffage au bois arrive en tête, devant l'industrie, les transports et l'agriculture. Il contribue aussi de manière inquiétante à l'émission d'autres substances pol-

Des prix qui ont tendance à grimper

- **Les promoteurs du chauffage au bois ne se privent pas de souligner son caractère économique.** L'investissement initial est pourtant élevé. Environ 4 000 € pour l'achat et la pose d'un poêle à bûches, 5 000 € pour un poêle à granulés et plus de 12 000 € pour une chaudière. Mais des aides existent et elles peuvent se cumuler : MaPrimeRénov, distribuée par l'Agence nationale

- de l'habitat, les Certificats d'économie d'énergie par les fournisseurs d'énergie, et les Fonds Air-Bois par l'Agence de la transition écologique (Ademe) et les collectivités dans une quinzaine de territoires.
- **Le prix du combustible,** ramené au kilowattheure, est compétitif : 4,2 centimes pour des bûches de 33 cm en 2020 et 7,6 centimes pour des granulés*. Ces derniers sont un peu plus

- chers, mais pas autant que les autres énergies : 8,2 centimes/kWh pour le fioul, 7,9 centimes pour le gaz naturel, 13,6 centimes pour le propane et 17,4 centimes pour l'électricité.
- **Le bois n'est en revanche pas aussi stable que ce que certains disent, l'année dernière ayant été marquée par une hausse notable.**

* Enquête Coda stratégie pour l'Ademe. Prix du kWh PCI livré pour un chauffage domestique principal.



luantes : hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), benzène et oxydes d'azote. Les cheminées à foyer ouvert sont en première ligne. Peu de Français imaginent polluer en faisant une petite flambée. Mais « deux heures de feux de cheminée sont équivalentes à 2 000 km parcourus avec un vieux diesel pour les émissions de particules fines », précise-t-on au ministère.

LA NEUTRALITÉ CARBONE REMISE EN QUESTION

Ces cheminées ne sont cependant pas des appareils de chauffage. Les autres modèles posent-ils autant de problèmes ? Oui, pour les plus anciens. « Les foyers fermés et inserts d'avant 2002 émettent presque autant qu'un foyer ouvert, souligne Florence Proharam, ingénierie chauffage au bois domestique à l'Ademe, et la problématique est la même pour les poêles. » Ces équipements de plus de vingt ans

sont responsables de la majorité des particules émises par le chauffage au bois domestique, d'où les incitations à les renouveler.

Tout va-t-il bien avec les appareils récents ? Presque. Ils émettent moins de particules mais uniquement s'ils sont bien utilisés. Faire la chasse aux vieux appareils et aux cheminées ne suffit donc pas et le ministère a annoncé fin juillet l'organisation d'une campagne annuelle d'information qui mettra aussi l'accent sur l'adoption de pratiques d'utilisation moins polluantes.

Un sujet plus controversé qu'il n'y paraît, d'autant qu'il n'y a pas que les particules. La neutralité carbone du chauffage au bois est remise en question. Il est officiellement consi-

déré comme neutre car les arbres absorbent du CO₂ pendant leur croissance. L'hypothèse retenue est qu'il y a une compensation entre le carbone

BON À SAVOIR

Les particules fines ont été classées cancérogènes pour l'homme en 2013 par le Centre international de recherche sur le cancer. Une exposition courte suffit pour accroître la morbidité cardio-respiratoire et une exposition chronique favorise l'apparition de pathologies respiratoires, de maladies cardio-vasculaires et de cancers du poumon. En avril 2021, Santé publique France a estimé qu'elles sont à l'origine de 40 000 décès par an.

capté pendant la croissance et celui libéré au moment de la combustion. Mais de plus en plus de travaux soulignent le caractère théorique de cette hypothèse et réclament une meilleure prise en compte des émissions de CO₂ du chauffage au bois. Des inquiétudes émergent aussi sur la capacité des forêts à faire face à des prélèvements plus importants. « Ils sont sous-estimés aujourd'hui car on connaît mal le marché informel », souligne Sarah Khatib, chargée de

mission au réseau Forêt de France nature environnement. La forêt française ne continue-t-elle pourtant pas de s'étendre ? « C'est vrai au niveau national, mais il y a des zones sous tension, répond Sarah Khatib. Il faut aussi tenir compte du fort dépeuplement des forêts en raison du changement climatique. » Cheffe du service Forêt à l'Ademe, Émilie Machefaux reconnaît que la question de l'approvisionnement se pose, dès lors que l'on veut multiplier par deux la production de chauffage au bois.

Elle assure qu'elle est examinée de près pour tout nouveau projet de chaufferie collective et industrielle. « Toutefois, pour les particuliers, l'augmentation devrait se faire avec une consommation de bois constante grâce aux meilleures isolations des logements et performances des appareils », rappelle-t-elle. Alors le chauffage au bois, c'est bien ? Oui, mais sans doute pas partout et pas sans réflexion, ni précautions.

La forêt peut-elle faire face à ces prélevements importants ?



La chaudière à bois est l'appareil à bois le moins polluant. Mais c'est un gros investissement.

NOS CONSEILS PRATIQUES ET SI ON POLLUAIT MOINS ?

Le chauffage au bois contribue à la pollution de l'air, mais il est possible de limiter sensiblement les émissions. Comment ? En adoptant une série de pratiques, sans doute pas assez connues. Certaines concernent les appareils, d'autres le combustible. La plupart garantissent aussi un meilleur rendement, donc un meilleur chauffage avec moins de bois consommé.

Renoncez aux cheminées à foyer ouvert

Les cheminées à foyer ouvert représentent 12 % des appareils mais émettent 22 % de l'ensemble des particules liées au chauffage au bois. Selon les données du centre technique de référence Citepa, leurs émissions en 2019 représentaient 11 000 tonnes de particules d'un diamètre inférieur à 10 micromètres (PM10).

L'installation d'une cheminée à foyer ouvert dans une construction neuve devrait être interdite à partir du 1^{er} janvier 2022. La mesure est sym-

Les propriétaires sont incités à équiper les cheminées d'un insert.

bolique car leur installation est déjà rare aujourd'hui. Mais elle a le mérite de pointer clairement ces cheminées comme responsables d'une grande partie de la pollution actuelle. Et qu'en est-il des quelque 800 000 cheminées à foyer ouvert installées ?

Les propriétaires sont incités à les équiper d'un insert ou à les remplacer par des foyers fermés. Un insert s'encastre dans une cheminée existante et un foyer fermé à l'allure d'une cheminée ; mais dans les deux cas, la combustion se fait à l'intérieur d'une enceinte fermée. Une vitre permet de continuer à profiter du plaisir de voir les flammes.

Profitez des aides pour remplacer un vieux appareil

Poêles et foyers anciens sont responsables de la majorité des particules émises par le chauffage au bois domestique.

Les propriétaires d'appareils d'avant 2002 sont invités à les renouveler en utilisant les aides disponibles :

MaPrimeRénov, les Certificats d'économie d'énergie (aussi appelés primes énergie), et le Fonds Air-Bois, spécifiquement dédié au renouvellement d'appareils anciens dans les zones les plus polluées, couvertes par un plan de protection de l'atmosphère.

Les émissions de PM10 sont de l'ordre de 0,24 g/kWh pour un poêle à bûche récent et de 2,4 g/kWh pour un foyer fermé d'avant 1996. Soit une division par dix possible.

Étudiez l'option chaudière

Les chaudières, pour la plupart récentes, sont les appareils les moins polluants. Leur facteur d'émission pour les PM10 est de seulement 0,10 g/kWh. Le choix d'une chaudière peut donc être judicieux, mais elle représente un investissement important. « Il peut aussi y avoir un problème de place, prévient Axel Richard, responsable du label Flamme verte au Syndicat des énergies renouvelables, car il faut de l'espace pour la chaudière et son silo d'alimentation (granulés) ou son ballon tampon (bûches). »



Tranchez entre bûches et granulés

Les appareils installés sont majoritairement à bûches, mais les granulés montent en flèche. Ils sont plébiscités pour leur confort d'utilisation et leur possibilité de programmation, afin, par exemple, de pouvoir les faire démarrer avant le réveil pour ne pas avoir froid au petit déjeuner.

BON À SAVOIR
Tous les appareils de chauffage au bois devront répondre à partir de 2022 à la directive Écoconception (ou Eco Design), excluant du marché des appareils moins performants. Les critères Eco Design ressemblent à ceux du label français Flamme verte 7 étoiles. Ce dernier devrait faire évoluer son contenu pour représenter un plus par rapport à la norme.

Les poêles à granulés émettent moins de particules. Mais l'Ademe se montre prudente. On constate avec ce type de poêles des émissions un peu supérieures d'oxydes d'azote, mauvais pour la santé. Pour mieux cerner la question, une campagne de mesures est en cours jusqu'à l'été 2022.

Évitez de surdimensionner

Avoir un appareil récent, c'est bien mais il faut aussi qu'il soit bien dimensionné. Comme l'explique l'Ademe, « on observe fréquemment l'installation d'appareils surdimensionnés en prévision de températures très basses ». Or « c'est un mauvais calcul, car cela coûte plus cher et l'appareil fonctionnera plus souvent au ralenti, générant davantage de pollution et de résidus ». Mieux vaut donc opter pour

un appareil qui pourra fonctionner à sa puissance maximale, avec des compléments, par exemple des radiateurs électriques dans certaines pièces ou pour les jours très froids.

Trouvez un bon professionnel

Pour bien fonctionner, un appareil doit être correctement installé et bien entretenu. Il faut donc trouver un bon professionnel pour aider à choisir l'appareil adapté à la configuration du logement, assurer sa pose dans les règles de l'art et intervenir en cas de problème. Pas facile si l'on en croit les courriers reçus à la rédaction de «60». Nombre d'entre eux font état d'appareils défectueux, qui chauffent mal ou tombent en panne rapidement, avec des installateurs incapables de régler le problème ou injoignables.

Les fédérations professionnelles ont

du pain sur la planche, surtout en prévision d'une augmentation du nombre de foyers chauffés au bois. L'installateur choisi doit avoir la qualification RGE sous peine de ne pas pouvoir bénéficier des aides financières. Et le bouche-à-oreille reste sans doute le meilleur moyen de trouver la perle rare dans son secteur.

Essentiel : la qualité du combustible...

La qualité du combustible est déterminante pour limiter la pollution. Dans une étude publiée en 2017, le laboratoire Ceric a montré qu'avec un appareil récent, les émissions sont multipliées par huit si l'on utilise du bois "ordinaire" (bûches non fendues, avec écorce, et environ 30 % d'humidité) au lieu de bois de qualité (bûches fendues, sans écorce, avec moins de 20 % d'humidité). Le laboratoire a aussi comparé les résultats avec différentes bûches disponibles sur le marché. Bilan : avec les moins bons combustibles, l'appareil avait

LE NOMBRE D'INSTALLATIONS DOMESTIQUES AU BOIS EN 2020



«des niveaux d'émissions correspondant à un appareil d'ancienne génération». On perd donc le bénéfice d'un appareil récent si on l'alimente mal. La qualité du combustible a aussi un impact sur le rendement de l'appareil. Le laboratoire Ceric mentionnait une surconsommation de 50 % et un confort dégradé avec des combustibles humides soulignant qu'ils «ne chauffent tout simplement pas ou peu».

Choisissez des bûches de qualité

Inciter les consommateurs à acheter du bois de qualité c'est bien mais encore faut-il les aider à le trouver ! Pour son étude de 2017, le laboratoire Ceric avait acheté des bûches censées être prêtes à l'emploi. «La plupart n'en avaient pas les caractéristiques», avait-il constaté. Le ministère de la Transition écologique a annoncé le lancement d'un label national, d'ici 12 à 18 mois, garantissant notamment un taux d'humidité faible. Une réglementation pourrait aussi imposer

Bientôt des interdictions locales

- **Le plan d'action présenté fin juillet par le ministère de la Transition écologique** vise à réduire de 30 % les émissions annuelles de particules fines issues du chauffage au bois entre 2020 et 2030. Il conforte ou améliore plusieurs dispositifs existants.

- **Le site faire.fr fournira, par exemple, une information plus pratique pour ceux**

qui veulent changer d'appareil et percevoir des aides. L'obligation de ramonage annuelle sera inscrite dans le code de l'environnement. Mais des mesures plus contraignantes devraient être prises dans les territoires les plus pollués, ceux couverts par un plan de protection de l'atmosphère où l'objectif

est d'obtenir une baisse de 50 % des émissions.

- **Les préfets pourraient interdire d'utiliser de vieux appareils ou des cheminées à foyer ouvert.** La vallée de l'Arve a ainsi décidé d'interdire l'utilisation des secondes à partir du 1^{er} janvier 2022. Dans les autres zones concernées, les décisions devraient être connues sous un an.

ser un taux à ne pas dépasser pour tous les combustibles commercialisés. La qualité des combustibles a été abordée dans la loi Climat et résilience récemment adoptée. Cela pourrait faciliter la mise en place d'une réglementation et de contrôles pour la faire respecter.

Soignez l'entreposage

Il ne faut pas adopter le chauffage au bois si l'on ne dispose pas d'endroit pour bien entreposer ses bûches ou granulés. Pas besoin d'un local particulier, mais «l'endroit doit être

couvert et l'air doit pouvoir circuler», résume Axel Richard, responsable du label Flamme verte. Les bûches peuvent, par exemple, être le long d'un mur protégé par un bout de toiture et posées sur des palettes.» L'Ademe rappelle qu'un bois sec a au moins 18 mois de séchage. Elle conseille aussi de rentrer à l'intérieur les bûches 48 heures avant de les utiliser pour parfaire le séchage.

Rentrez vos bûches 48 heures avant de les utiliser.

Apprenez à bien allumer

Oubliez cette pratique éventuellement apprise en camp de scouts ! Un chauffage au bois ne s'allume pas

par le bas mais par le haut. Autrement dit, il faut placer le petit bois ou l'allume-feu au-dessus des bûches empilées. Les fumées générées vont ainsi pouvoir être captées et brûlées par les flammes. «L'allumage par le haut émet jusqu'à six fois moins de particules que l'allumage classique», souligne Florence Proharam, ingénierie chauffage au bois domestique à l'Ademe.

Maîtrisez le tirage et pensez au ramonage

La gestion des arrivées d'air a aussi son importance pour assurer une combustion optimale, donc efficace et la moins polluante possible. Il est recommandé de les ouvrir au démarrage puis de les réduire sans les fermer complètement ensuite.

Le ramonage va devenir partout obligatoire au moins une fois par an, mais l'Ademe préconise deux fois par an. «Un millimètre de suie dans le conduit égale 10 % de bois consommé en plus», indique l'Agence dans une nouvelle infographie en ligne expliquant «comment concilier chauffage au bois et qualité de l'air».

FANNY GUIBERT

• Clés pour agir, Ademe : «Le chauffage au bois, mode d'emploi» et «Poêle à bois, chaudière ou insert ?» • Brochure «Questions/Réponses Bois énergie», du Syndicat des énergies renouvelables et France Bois Forêt, disponible sur le site franceboisforet.fr



Pour stocker votre bois de chauffage, optez pour un local abrité et suffisamment aéré.

Prenez votre consommation en main

**ABONNEZ-VOUS
POUR 1 AN**
et réalisez jusqu'à
23 % D'ÉCONOMIE



LE MENSUEL

Des essais comparatifs de produits et de services, des enquêtes fouillées, des informations juridiques, des conseils pratiques...



LES HORS-SÉRIES THÉMATIQUES

Des guides pratiques complets autour de l'alimentation, la santé, l'environnement, l'argent, le logement...



LE HORS-SÉRIE SPÉCIAL IMPÔTS

L'ACCÈS AUX SERVICES

NUMÉRIQUES DE «60»

(Ordinateur, tablette et smartphone)

- Accès illimité aux versions numériques des anciens numéros.
- Accès aux versions numériques des *mensuels* et *hors-séries* compris dans votre abonnement.



LE SERVICE «60 RÉPOND»

Service téléphonique d'information juridique.

Nos experts répondent en direct à toutes vos questions.



DÉCOUVREZ NOS FORMULES
100 % NUMÉRIQUES
sur www.60millions-mag.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

573

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à : 60 Millions de consommateurs – Service Abonnements – Libre réponse 55166 – 60647 Chantilly cedex



OUI, je m'abonne à *60 Millions de consommateurs*. Je choisis l'abonnement suivant :

ABONNEMENT ÉCLAIRÉ 49 € au lieu de ~~59,70 €~~
soit **18 % d'économie** : 1 an, soit 11 numéros + hors-série Impôts
+ Accès aux services numériques de «60»

ABONNEMENT EXPERT 83 € au lieu de ~~108 €~~
soit **23 % d'économie** : 1 an, soit 11 numéros + hors-série Impôts
+ 7 hors-séries thématiques + Service « 60 RÉPOND » + Accès aux services numériques de «60»

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/12/2021. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception du 1^{er} numéro. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements Groupe GLI sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de *60 Millions de consommateurs* au 18, rue Tiphaine, 75732 PARIS CEDEX 15, RCS Paris B 381 856 723, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus (hormis téléphone et e-mail), notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem, à l'adresse suivante : dpo@inc60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la Cnil. Nous réutiliserons vos données pour vous adresser des offres commerciales, sauf opposition en cochant cette case Vos coordonnées (hormis téléphone et e-mail) pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case (Délais de livraison du 1^{er} numéro entre dix et trente jours, à réception de votre bulletin d'abonnement).

MES COORDONNÉES

Mme M.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone

Email _____

MON RÈGLEMENT

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de **60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS**
 Carte bancaire :

N° :

Expire fin :

Date & signature obligatoires

Eau du robinet

« Ma facture a explosé, je veux contester »



Coaching

Plus de 90 % des saisines du médiateur de l'eau concernent des contestations de facturation. Un litige aussi banal que désagréable, tant les sommes en jeu peuvent être importantes. Le point sur vos droits et vos recours.

1 SURVEILLEZ VOTRE CONSOMMATION

En principe, « c'est à l'usager qu'il revient de suivre régulièrement sa consommation d'eau, afin de détecter une éventuelle fuite ou une surconsommation anormale », rappelle Bernard Jouglain, directeur général de la médiation de l'eau. En effet, si les fuites

survenant avant votre compteur sont à la charge du service des eaux, vous avez la responsabilité de celles qui se produisent après.

En temps normal relevez, par exemple tous les mois ou tous les trimestres, les chiffres sur fond noir correspondant à votre consommation exprimée en m^3 ($1 m^3 = 1 000$ litres). Mais, en cas de suspicion de fuite, braquez plutôt les yeux, au jour le jour, sur les chiffres figurant sur fond rouge qui indiquent votre consommation en centaines de litres (hectolitres), dizaines de litres (décalitres), litres, voire en dixièmes de litres (décilitres).

Pour comparaison, la consommation moyenne annuelle d'eau potable par

habitant était en 2016 de $53,4 m^3$, soit environ 146 litres par jour et par personne, selon le service public d'information sur l'eau. En pratique toutefois, peu d'usagers vérifient régulièrement leur consommation. Généralement, vous découvrez le problème lors de la réception d'un courrier de votre fournisseur d'eau.

2 IDENTIFIEZ UNE ÉVENTUELLE FUITE ET FAITES RÉPARER

Si vous ne suivez pas régulièrement votre consommation, votre distributeur d'eau, lui, a l'obligation de relever votre compteur au minimum une fois par an. Et si, à cette occa-

Faut-il demander un contrôle du compteur ?

• **Lorsque les usagers reçoivent une facture d'un montant exorbitant, « leur premier réflexe, observe Bernard Jouglain, directeur général de la médiation de l'eau, consiste à la contester auprès de leur fournisseur. Le second, bien souvent, les amène à incriminer le compteur qui, selon**

eux, ne fonctionne pas. Ils demandent donc sa vérification. Cependant, il faut savoir que la plupart des règlements de service des eaux prévoient que l'avance des frais incombe à l'usager. Et que leur remboursement intervient uniquement si un dysfonctionnement est avéré. Or dans 99 %

des cas, aucun problème n'est détecté. »

• **Résultat, c'est la double peine pour l'usager.** En plus d'une note élevée, il doit supporter des frais pouvant varier de 200 € à près de 400 €. En clair, mieux vaut réfléchir à deux fois avant d'exiger l'examen de votre compteur d'eau.

Écrivez à votre service d'eau pour contester vos factures *a posteriori*. Si le fournisseur n'a pas rempli son obligation en vous alertant, vous bénéficierez du plafonnement dès que vous en ferez la demande, sans avoir à fournir d'attestation. Si votre fournisseur a bien envoyé un courrier et qu'il rejette votre requête, tournez-vous alors vers le médiateur.

5

SAISISSEZ LE MÉDIATEUR DE L'EAU

À ce stade, si vous avez écrit à votre distributeur d'eau et que celui-ci a refusé de plafonner votre facture ou si vous n'avez pas reçu le courrier vous alertant de la situation, saisissez le médiateur de l'eau.

Deux choix s'offrent à vous : soit par formulaire de saisine en ligne sur le site mediation-eau.fr, soit par voie postale (Médiation de l'eau, BP 40463, 75366 Paris Cedex 08). « Celui-ci examinera votre demande et rendra un avis dans un délai de 90 jours », précise Bernard Jouglain.

Si le médiateur fait une proposition de règlement amiable, les parties sont libres de l'accepter ou de la refuser. En cas de désaccord, vous gardez la possibilité d'intenter une action en justice. •

LAURENCE OLLIVIER



Lire la fiche *Fuites d'eau après compteur et consommation anormale* sur inc-conso.fr.

À retenir

- Suivez régulièrement votre consommation d'eau.
- En cas de consommation anormale, faites intervenir un plombier pour rechercher les fuites, et respectez les délais pour demander le plafonnement de votre facture au service des eaux.
- Pensez à faire jouer vos assurances.
- Sollicitez l'intervention du médiateur de l'eau en cas d'échec de vos démarches amiables auprès de votre fournisseur.

3 CONTACTEZ VOTRE ASSUREUR

Plusieurs contrats peuvent être activés. Faites jouer votre multirisque habitation, voire l'assurance spécifique souscrite auprès de votre distributeur d'eau, si vous êtes couvert. Dans les deux cas, contactez votre assureur afin de savoir s'il prend en

charge les frais de recherche de fuite et de réparation des canalisations défectueuses.

Ensuite, adressez à la compagnie, au plus tard dans les cinq jours suivant la découverte de la fuite, votre déclaration de sinistre par courrier recommandé avec avis de réception (RAR). À noter : en l'absence de garanties *ad hoc*, contactez l'assistance incluse dans votre assurance habitation. Elle vous orientera éventuellement vers un artisan plombier partenaire, voire prendra en charge tout ou partie de ses frais d'intervention.

4

ÉCRIVEZ RAPIDEMENT À VOTRE FOURNISSEUR

« Vous disposez d'un mois seulement pour envoyer à votre fournisseur d'eau l'attestation remise par l'entreprise de plomberie ayant effectué la réparation, précisant la nature de la fuite et la date de réparation », alerte Bernard Jouglain, directeur général de la médiation de l'eau.

De préférence, adressez-lui vos documents par courrier recommandé avec avis de réception. Si l'ensemble des conditions requises sont respectées, votre facture sera alors écrétée au double de votre consommation habituelle. Et si, comme notre témoin, vous n'avez pas reçu le courrier ?

RÉSEAU 60



À 60 millions, on est plus forts !

Cette rubrique est composée de lettres choisies parmi les milliers de messages que nous recevons chaque mois par voie postale, électronique ou via les réseaux sociaux. Notre sélection reflète les problèmes les plus fréquents que vous rencontrez. Pour plus d'informations et de conseils, consultez notre site www.60millions-mag.com ou une association de consommateurs (adresses page 28).

C'est le Pérou (ou pas) !

M. A.-M./25 Pontarlier

Origine vague pour produit en vogue

Je consomme la boisson sans alcool Gimber, produit très en vogue. J'aimerais savoir d'où provient le gingembre utilisé. J'ai visité leur site sans trouver de réponse précise.

60 **LA RÉPONSE DE LA RÉDACTION**
La marque, que nous avons interrogée, n'est effectivement pas très loquace. Elle se contente d'indiquer qu'elle utilise « un mélange de différents gingembres, mais principalement du gingembre péruvien qui est très fort », et d'ajouter que « la recette exacte est un secret jalousement gardé ». Il n'existe pas d'obligation générale, pour les industriels, d'indiquer la provenance des ingrédients utilisés dans les aliments ou les boissons. Seule exception : si le produit met en avant son lieu de production (France, par exemple) et que l'ingrédient principal (« ingrédient primaire ») ne provient pas du même pays, l'origine de ce dernier doit alors être précisée, pour éviter la confusion. Cette boisson ne semblant pas mettre en avant son lieu de fabrication, elle n'est pas concernée.

Roulez jeunesse Karim W., par courriel

Bien casquée, bien protégée

Ma fille me demande si elle peut utiliser son casque de rollers, qui est plus confortable et plus beau, pour faire du vélo. Est-ce possible, sera-t-elle aussi bien protégée ?

60 **LA RÉPONSE DE LA RÉDACTION**
Oui tout à fait. La même norme, CE-EN1078+A1, s'applique aux « casques pour cyclistes et utilisateurs de planche à roulettes et de patins à roulettes ». Le groupe Afnor, organisme national de normalisation,

nous a confirmé que si le casque est certifié CE-EN1078+A1, il répond aux exigences et méthodes d'essai pour ces trois usages et peut donc être utilisé indifféremment pour l'un ou l'autre. Cela vaut pour les modèles enfants comme pour les modèles adultes.





Ce n'est pas une blague

Elisabeth B., par courriel

Oui, les cerises belges peuvent être françaises

En achetant des cerises, j'ai vu une étiquette indiquant « origine France », mais « variété belge ». Ailleurs, j'ai vu des melons charentais avec la mention « origine Espagne ». On nous trompe sur l'origine des fruits, n'est-ce pas ?



LA RÉPONSE DE LA RÉDACTION

En réalité, il peut y avoir confusion entre l'appellation du fruit et son lieu d'origine. La cerise belge est une variété de cerise. Elle peut être cultivée en France - elle peut d'ailleurs porter le Label rouge, signe de qualité propre à notre pays. Quant au melon charentais, là encore, c'est une variété qui n'est pas obligatoirement - même si cela peut surprendre - cultivée en France. Ces cas ne sont donc absolument pas des tromperies. Les fraudes, consistant à présenter comme français des fruits et légumes qui ne le sont pas, peuvent exister, mais elles sont difficiles à détecter par le consommateur. Au début de l'été, des investigations de la Répression des fraudes ont mis un terme aux activités d'un grossiste des Bouches-du-Rhône qui avait maquillé l'origine de centaines de tonnes de légumes espagnols en changeant les étiquettes pour indiquer « origine France ».

Tout lire E. P./16 Angoulême

J'ai la rage... pour ma dent !

J'ai pris mon petit apéro du dimanche avec des olives dénoyautées fourrées au poivron de la marque Bouton d'or, la marque distributeur d'Intermarché. À la troisième olive, « Craaaaac ». Douleur intense à une molaire, car l'olive n'était ni dénoyautée ni fourrée au poivron, mais bel et bien avec un noyau ! J'ai appelé le numéro vert du service consommateurs. On m'a répondu que sur l'étiquette, il est bien précisé qu'exceptionnellement il peut y avoir des noyaux ou des morceaux de noyau... En gros, il fallait que je comprenne : « On n'est pas coupable, vous n'aviez qu'à faire attention ! ». En fin de compte, Bouton d'or a tout de même fait remonter l'information à son producteur et m'a fait savoir qu'ils feraient un petit « geste commercial ». En attendant, je peine à trouver un dentiste pour ma dent...

C'est technique

Marie-Claudine Negrit/95 Cormeilles-en-Parisis

Contrôlons le prix du contrôle

Mon fils est allé effectuer un contrôle technique pour son Audi A1 chez un garagiste. Il s'est vu facturer 90 € au lieu des 75 € prévus. Il me semblait que les prix étaient fixés par le gouvernement. Quels recours avons-nous ?



LA RÉPONSE DE LA JURISTE

Non, le prix du contrôle technique n'est pas réglementé. Il est fixé librement par chaque centre. Pour inciter à comparer les prix, le gouvernement a d'ailleurs mis en ligne un comparateur officiel (prix-controle-technique.gouv.fr). Dans votre cas, vous semblez vous être adressé à un garagiste qui a pris votre véhicule en charge et l'a lui-même conduit jusqu'au centre de contrôle technique. Il est possible qu'il facture ce service, d'où la différence de 15 € avec le prix qui aurait été facturé si vous vous étiez directement adressée au centre de contrôle technique. Mais il aurait dû vous informer au préalable du coût de la prestation, ne serait-ce que par voie d'affichage (article 13 de l'arrêté du 3 décembre 1987). Si vous ne l'avez pas été, vous pouvez tenter de discuter avec ce garagiste pour obtenir qu'il revienne sur sa facturation. Sinon, vous pouvez signaler le problème sur la plateforme de signalement « Signal conso » piloté par les services de la Répression des fraudes (signal.conso.gouv.fr).

Quelle tare !

Hélène G./42 Charlieu



Ça balance mieux en le disant

Sur les marchés de ma commune, de très nombreux commerçants n'appliquent pas la tare réglementaire des emballages des marchandises, notamment les bouchers et les fromagers qui commercialisent des denrées plutôt onéreuses. Mieux : l'un d'eux à qui j'ai fait la remarque, m'applique désormais la tare, mais ne l'applique pas aux autres clients !

Il pique mais... GeoLogic, par Facebook

Un frelon qui a mauvaise réputation

Je ne suis pas du tout d'accord avec ce que vous avez écrit sur les frelons asiatiques et leur absence de dangerosité. Je suis apiculteur, les frelons asiatiques sont beaucoup plus dangereux que les abeilles ou les guêpes, car ils sont rapides, agressifs. Le venin est plus puissant que nos insectes locaux. Si par mégarde ils sentent une vibration au niveau du nid, ils sortent tous en une fraction de seconde, attaquent et ne vous lâchent pas.



LA RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Notre article (n° 571, juin 2021) cite la position d'un expert du Muséum national d'histoire naturelle (MNHN), indiquant que le venin du frelon asiatique n'est ni plus毒ique ni plus allergène. Contacté à nouveau, il se dit conscient que l'affirmation va à rebours des croyances populaires,

mais confirme le consensus des spécialistes sur le sujet : « Quel intérêt les centres antipoison auraient-ils de dire que la piqûre du frelon asiatique ne présente pas plus de risque qu'une piqûre d'abeille ? Que le nombre d'accidents n'augmente pas dans les régions envahies ? Quel intérêt les chercheurs et naturalistes auraient-ils de dire

Maya l'abeille VS le Frelon asiatique...



que l'espèce n'est pas plus agressive que les autres ? » Des références d'études scientifiques figurent sur le site du MNHN, <http://frelonasiatique.mnhn.fr>. En revanche, il est effectivement important

de se tenir éloigné d'un nid. Chercher à le détruire soi-même risque d'énerver la colonie. Or, si une seule piqûre n'est pas dangereuse (sauf à être allergique), des centaines de piqûres peuvent être mortelles.

Mesquin

Nicolas L., par courriel

Une voiture avec supplément

J'ai acheté la nouvelle Citroën C4, et j'ai appris qu'il fallait payer 50 € pour avoir le manuel utilisateur. Sinon, pour avoir les informations, on me dit de me connecter sur My Citroën (qui, en plus, ne fonctionne pas !). Si Citroën a de la considération pour ses clients, il devrait fournir gratuitement la version informatique du manuel utilisateur de cette voiture, qui coûte tout de même 24 000 €. Pour un véhicule, un mode d'emploi est indispensable, ne serait-ce que pour des raisons de sécurité (type d'huile, pression des pneus...).



Un vrai casse-tête

David Johanny/45 Orléans

Qui doit afficher les ondes émises ?

Je suis en train de chercher un nouvel ordinateur portable et je m'interroge sur le débit d'absorption spécifique (DAS). J'ai vu qu'il était devenu obligatoire de mentionner l'indice DAS pour d'autres appareils que les téléphones mobiles, en particulier pour les ordinateurs portables commercialisés depuis le 1^{er} juillet 2020. J'avais repéré un ordinateur Dell qui me semblait pas mal, mais malgré de nombreuses recherches, impossible de trouver cet indice DAS. J'ai contacté la marque, mais je n'ai jamais eu de réponse. Pourtant, j'ai trouvé un autre modèle Dell assez semblable qui, lui, affichait bien un DAS.



LA RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Effectivement, les téléphones mobiles ne sont plus les seuls à devoir afficher leur niveau de rayonnement

électromagnétique auquel ils exposent l'utilisateur, mesuré via le débit d'absorption spécifique (DAS). L'affichage du DAS est donc obligatoire depuis le mois de juillet 2020 pour les appareils au-delà d'une certaine puissance (plus de 20 mW) et dont l'usage « raisonnablement prévisible » est à proximité du corps humain (moins de 20 cm). La réglementation (décret n° 2010-1207 modifié) ne liste pas plus précisément les appareils concernés. Concernant les ordinateurs portables et les tablettes, tout dépend de leurs caractéristiques. Les modèles équipés d'une puce 3G, 4G ou 5G le sont forcément ; quant aux modèles simplement compatibles Wi-Fi, certains sont assez puissants pour devoir afficher le DAS, d'autres non, précise l'Agence nationale des fréquences (ANFR). Pour tous les appareils concernés, le DAS mesuré au niveau de la tête et des membres de l'utilisateur ne doit pas dépasser 2 W/kg et le DAS mesuré au niveau du tronc ne doit pas dépasser 4 W/kg.

La santé n'a pas de prix Nathalie B., par courriel

Opération à portefeuille ouvert

Je vais me faire opérer du canal carpien. Mon chirurgien me demande une participation de 150 € pour cette opération. Est-ce légal ?

60

LA RÉPONSE DE LA RÉDACTION

De nombreux chirurgiens pratiquent des dépassements d'honoraires, c'est-à-dire qu'ils facturent davantage que le tarif sur lequel la Sécurité sociale calcule son remboursement. Selon une étude que nous avions publiée en janvier 2017 (n° 522), près de 58 % des chirurgiens en clinique appliquaient un tel dépassement pour une opération de libération du canal carpien. Le dépassement

se montait en moyenne à 139 €. La somme peut être prise en charge par la complémentaire santé, en partie ou en totalité. Cela dépend de votre contrat, mais également de votre chirurgien : s'il a adhéré à l'Optam (Option de pratiques tarifaires maîtrisées) - un dispositif proposé par la Sécu aux médecins - ses factures sont mieux remboursées aux patients. Pour l'opération, un dépassement peut également être facturé par l'anesthésiste, qui s'ajoute à celui du chirurgien.

« »

Bernard G., par courriel
Le post du mois

Couvercle introuvable

Tefal vend des poêles. Mais le couvercle des anciennes poêles ne correspond pas ! Il faut même acheter un couvercle adaptable, car il n'existe pas de modèle en verre de la bonne dimension.

Client refoulé G. K./30 Uzès

Trop vieux pour être en ligne ?

Je tenais à informer mes amis octogénaires qu'il est inutile de perdre son temps à fournir tous les documents nécessaires pour ouvrir un compte bancaire en ligne. Mes tentatives avec deux banques en ligne connues se sont terminées par un refus. On m'a répondu que la banque n'était pas tenue de me donner la raison du refus. Ayant un compte en banque bien garni et des revenus mensuels corrects, il me semble évident que l'âge est la seule raison de ces refus. Si je tenais à un compte en ligne, c'est qu'à mon âge ma mobilité est réduite.

60

LA RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Il est vrai qu'une banque est libre de refuser l'ouverture d'un compte sans avoir à se justifier. Toutefois, si vous ne disposez d'aucun compte bancaire, vous pouvez faire valoir le droit au compte prévu par la loi (article L. 312-1 du code monétaire et financier). Pour cela, il vous faudra saisir la Banque de France, en lui faisant parvenir l'attestation écrite de refus que la banque sollicitée doit vous transmettre

gratuitement. La Banque de France obligera un établissement à vous fournir des services bancaires de base. Mais avant d'activer cette procédure, il est utile de tenter votre chance auprès d'autres établissements, y compris des banques traditionnelles, qui ont parfois une offre 100 % en ligne pouvant répondre à vos attentes. En parallèle, vous pouvez signaler votre suspicion de refus lié à votre âge au Défenseur des droits : il peut enquêter sur les discriminations liées à l'âge.



« »

- Vous recherchez des conseils.
- Vous souhaitez réagir à un article.

- Vous avez subi un préjudice.
- Ça vous choque, ça vous agace.

- Vous êtes victime d'une arnaque.
- Vous voulez lancer une alerte.

60
millions
de consommateurs

Devenez consom'acteur : racontez-vous, écrivez-nous !

18-24, rue Tiphaine, 75732 Paris Cedex 15 **OU** redactionweb@inc60.fr



LA FLÈCHE DE MADAME 60

Chaque mois, Madame 60 évoque sa vie, ses humeurs, pointe les situations absurdes et n'hésite pas à cibler les responsables de ses galères de consommatrice.

Des chèques durs à encaisser !

Laïla m'a écrit. Ce qui lui est arrivé avec sa banque n'est pas ordinaire. Pour une fois, ce n'est ni une galère, ni une mesquinerie. Mais c'est quand même une erreur, qui peut à terme lui retomber dessus. Voilà les faits, racontés par celle qui les a vécus. « Dernièrement, quatre chèques ont été déposés sur mon compte courant à la Caisse d'épargne. Il y en avait pour presque 9 000 €. Je n'attendais pas cette somme, c'était une erreur. J'ai contacté mon conseiller qui m'a dit : "Merci de nous prévenir, effectivement c'est une erreur". Dans les 48 heures, ma banque a annulé cette opération. Ce matin, je constate à nouveau une remise de chèque sur mon compte, d'un montant de plus de 1 000 €. Cette fois, je n'ai pas prévenu ma banque... Je me dis qu'après tout, l'erreur ne vient pas de moi... Suis-je en droit de me positionner de la sorte ? »

Ah, ah, Laïla, c'est rare qu'on m'écrive pour faire part d'une erreur de la banque en faveur du client. Et il est bien tentant d'oublier de prévenir le conseiller la seconde fois. J'ai échangé avec elle pour avoir le fin mot de l'histoire. « C'était la première fois de ma vie que j'avais un compte créditeur avec 5 chiffres avant la virgule », rigole-t-elle. En a-t-elle profité ? « Je me suis doutée qu'il ne fallait pas que je garde cet argent, j'ai donc appelé. Ils n'ont pas du tout compris ce qu'il se passait et m'ont débité la somme. Que se serait-il passé si je l'avais virée sur un autre compte ? »

Eh bien, je crois que la Caisse d'épargne vous aurait sauvagement prélevé la somme sur votre compte, une fois l'erreur constatée, chère Laïla. Les banques ne font ni sentiment ni effort d'explication lorsqu'elles se trompent. Je vais vous le donner pour info, c'est l'article 1302-1 du code civil. Il nous dit : « Celui qui

reçoit par erreur ou sciemment ce qui ne lui est pas dû s'oblige à le restituer à celui de qui il l'a indûment reçu. » Sauf qu'ici, on ne sait pas qui est lésé ! Car ces chèques, ils devaient bien être déposés sur le compte de quelqu'un ? « Oui, ils étaient encaissables dans l'agence du bourg voisin », confirme Laïla qui n'en sait pas plus. Quid du légitime titulaire, qui attendait sans doute cette rentrée d'argent ? A-t-il été crédité ?

Je pose la question car durant la même période, j'ai reçu un autre témoignage. Celui de Chloé, qui a envoyé un chèque par courrier à sa banque, La Banque postale.

« Il a été encaissé sur le compte d'une autre personne, dont l'identité m'est inconnue. Voilà plusieurs mois que je me démène mais je n'ai toujours pas eu de remboursement. Je ne sais plus vers qui me tourner pour avoir gain de cause ». Je n'ai pas pu m'empêcher de faire le rapprochement, même si les deux histoires n'ont aucun lien. Il y a donc dans ce pays des établissements aussi sérieux que les banques, qui peuvent impunément débiter et créditer des comptes par erreur, en faveur ou en défaveur de leurs clients, sans en assumer les conséquences ?

Alors vous me direz qu'il faut arrêter de faire des chèques pour éviter les ennuis. D'abord ça reste le dernier moyen de paiement gratuit, avec les espèces. Ensuite, quand on a eu connaissance dans « 60 » de toutes ces fraudes au virement ou à la carte qui ne sont pas remboursées par les banques (voir n° 571, juillet-août), on se dit qu'elles peuvent continuer à faire ce qu'elles veulent, bêtises et abus inclus. ●

Par courrier : 60 Millions de consommateurs, Madame 60, 18-24 rue Tiphaine, 75732 Paris, Cedex 15. Par courriel : redactionweb@inc60.fr

60 SECONDES POUR RETENIR L'ESSENTIEL

Les cachottiers

Sur les réseaux sociaux, les influenceurs "oublient" parfois de dire qu'ils sont rémunérés par les services qu'ils vantent. Pour cette raison, la star de la télé-réalité Nabilla a écopé d'une amende. (p. 55)

Le bon choix

Globalement, les céréales aux fruits sont préférables, sur le plan nutritionnel, aux céréales au chocolat, qui sont parfois de véritables "bombes" à sucre. (p. 29)

La traque

Il est possible de repérer les ingrédients microplastiques dans les cosmétiques en étudiant attentivement la liste des ingrédients.

Des applis peuvent vous aider à les éviter. (p. 10)



La mise en garde

Les boissons énergisantes (Red Bull, Coca-Cola Energy...) ne doivent pas être consommées lors d'activités sportives, pour cause de risques cardio-vasculaires. (p. 25)



La subtilité

La cerise belge et le melon charentais ne sont pas forcément produits en France. Il s'agit de noms de variétés, pas de leur lieu d'origine. (p. 71)



La mention spéciale

14,5/20

Écouteurs sans fil LG Tone Free HBS-FN4 Ce modèle offre un son de qualité pour un prix raisonnable (environ 100 €). (p. 44)



Le bon conseil

Évitez le bois ordinaire pour un poêle ou un insert. Les émissions polluantes seront multipliées par huit par rapport à du bois de qualité (sans écorce, moins de 20 % d'humidité...). (p. 62)

Le chiffre marquant

+15%

C'est le surcoût des produits alimentaires en France par rapport à la moyenne européenne, selon Eurostat. (p. 58)

L'inflation

Le timbre rouge, pour les lettres prioritaires, passera à 1,43 € début 2022, un prix en hausse de plus de 11 %. Il coûtait encore moins de 1 € en 2018. (p. 6)

Prochain numéro le 28 octobre

Ne manquez pas notre hors-série

The image shows the cover of a magazine titled '60 millions de consommateurs' (September-October 2021, issue N°210). The cover is blue and yellow. At the top left, it says 'HORS-SÉRIE >> ARGENT'. In the top right, there's a red box with the text 'Système D' and 'TOUT SE LOUE ! Maison, jardin, cave, voiture...'. Below that, a large yellow title reads 'BOOSTEZ VOS REVENUS'. In the center, there's a cartoon illustration of a rocket ship with three people looking out from the windows. To the right of the rocket, a blue starburst contains the text 'Le jackpot des jeux télé'. At the bottom left, a red banner contains the text 'Les placements, l'immobilier & les petits jobs qui rapportent'. At the bottom right, the website 'www.60millions-mag.com' is listed. The price '6,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION' is also mentioned.

Actuellement en kiosque et en version numérique
sur www.60millions-mag.com et sur tablettes

L 13980 - 573 - F: 4,80 € - RD

