

60 millions

de consommateurs

INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

Palmarès**CACTUS 2022**

«60» épingle
les pires entreprises

**Essai**

Téléphone, ordi
LES MEILLEURES
BATTERIES EXTERNES

Enquête

Funérailles
Déjouez les pièges
des profiteurs

Essai

Couscous, poisson,
moussaka...

**PLATS PRÉPARÉS,
FAITES LE TRI !**



COSMÉTIQUES

**Le palmarès
des plus propres**



76 produits étudiés

- Crème, déo, gel douche, shampooing
- Encore trop de substances à risque
- Les hommes ne sont pas gâtés !

Dans les coulisses de 60

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, les juristes et les économistes 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.



L'arrière-cuisine des petits plats

Pour notre essai sur les plats préparés 2, il a déjà fallu réaliser une étude de marché afin de déterminer quels étaient les produits les plus vendus. Ce afin d'acheter les plus représentatifs. Notre ingénieur agro, Xavier, a ensuite calculé le Nutri-Score pour les plats sur lesquels il n'apparaissait pas ou l'a vérifié s'il apparaissait 2. Enfin, il a organisé une petite dégustation des recettes « diététiques » pour un complément d'information 1.



RETROUVEZ-NOUS en podcast sur Franceinfo dans la rubrique franceinfo conso où, chaque semaine, nous développons une de nos enquêtes : palmarès des marques les plus fiables, business du développement personnel, paris sportifs...

LE TICKET DE CAISSE VOUS FAIT RÉAGIR !

« Un magasin peut-il refuser mon ticket de caisse ? » compte parmi les articles les plus lus dernièrement sur notre site 60millions-mag.com. Il a été aussi le plus partagé ou commenté sur les réseaux, tout particulièrement sur Facebook. Vu l'avalanche des nouveaux témoignages reçus, mieux vaut le réclamer et ne pas oublier de le vérifier !





J.DULEY

SYLVIE METZELARD
Rééditrice en chef

Le temps que l'on légifère...

On peut toujours faire mieux. Deux de nos gros dossiers du mois en sont la parfaite illustration. Produits d'hygiène, plats préparés, même combat ! Tous ne se mangent pas, certes, mais la composition de chacun peut avoir une incidence sur notre santé et sur l'environnement. Naturellement, les industriels respectent les réglementations pour leurs composants. Malheureusement, on sait qu'entre le moment où des études scientifiques sont lancées, menées, puis aboutissent à des résultats donnant lieu à des préconisations, et enfin à légiférer, il peut se passer des années. D'autant plus que le poids des lobbies est considérable dans les deux secteurs qui nous occupent aujourd'hui.

Notre travail n'est pas de faire peur mais d'alerter sur les substances à risque pour que le consommateur puisse se diriger vers les produits qui en présentent le moins.

croire que des ingrédients « naturels » ou bio assurent la sécurité d'une crème de jour ou d'une barquette de poisson.

Quelles que soient les gammes de produits et les segments de public visés, il y a à dire. Pour les produits d'hygiène et de beauté que nous avons étudiés, vous allez découvrir, notamment, que si tous ceux destinés aux enfants ne sont pas à acheter en priorité, ceux dévolus aux hommes (une cible plus récente) sont loin de briller par leur exemplarité.

Mais pas question de se résigner ! Dénoncer, comparer, permet de ne pas subir et sont les seules armes dont nous disposons pour que les fabricants revoient et améliorent des formules qui sont loin d'être magiques.

Bonne lutte 2023 ! ●



Notre travail [...] est d'alerter sur les substances à risque pour que le consommateur se dirige vers les produits qui en présentent le moins.


RESTONS CONNECTÉS !

60 millions-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.


Directeur de la publication :
Philippe Laval

Rédactrice en chef :
Sylvie Metzelard

Rédacteurs en chef adjoints :
Hervé Cabibbo (mensuel)
Sophie Coïne (hors-série)
Élodie Toustou (Web)

Directrice artistique :
Véronique Touraille-Sfeir

Secrétaire générale de la rédaction :
Martine Fédor

Rédaction
CHEFS DE RUBRIQUE :
Patricia Chairopoulos, Adrian de San Isidoro, Fanny Guibert, Lionel Maugain, Amine Meslem (hors-série), Adélaïde Robert

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION :
Bertrand Loiseaux et Mireille Fenwick (premiers secrétaires de rédaction), Cécile Demally

MAQUETTE : Valérie Lefevre (première rééditrice graphiste)

RESPONSABLE PHOTO :
Céline Derœux

SITE INTERNET :
www.60millions-mag.com
Matthieu Crocq (éditeur Web), Laura Hendrikx (rédactrice), Brigitte Glass (relations avec les internautes) relationweb@inc60.fr
Diffusion :
William Tétreau (responsable), Gilles Tailliander (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 réassortifs : Promévente, Tél. : 01 42 36 80 84

Services abonnements : 60 Millions de consommateurs, CS90006, 59718 LILLE CEDEX 9 Tél. : 09 69 322 983

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

Dépot légal : décembre 2022
Commission paritaire : 0922 K 89330

ISSN : 1267-8066

Ce numéro comporte un encart d'abonnement sur une partie du tirage.
MENSUEL ÉDITÉ PAR L'INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION
(Établissement public à caractère industriel et commercial)
Le Polaris, 76, avenue Pierre Brossellette, 92240 Malakoff
Tél. : 01 45 66 20 20
www.inc-conso.fr



Carton rouge

laposte.fr Solder son compte prépayé, un exploit ?

Le constat

Les comptes prépayés vont être fermés sans remboursement des montants crédités.

Le problème

Impossible de recharger le compte ou de compléter avec un autre mode de paiement.

La conséquence

Des clients n'arrivent pas à effectuer d'achat pour solder leur compte à temps.

Le 1^{er} janvier 2023 sonne la fin du timbre rouge, mais aussi celle des 139 000 comptes prépayés de laposte.fr, en raison de leur trop faible utilisation, selon le groupe. Les clients ont été prévenus en janvier, puis en juillet 2022, par des mails indiquant que « les montants crédités sur ce compte ne sont ni transférables ni remboursables en tout ou partie ». La Poste leur recommande donc de solder l'intégralité de leur compte prépayé avant la fin de l'année. En théorie, rien de plus simple : il suffit d'effectuer un achat sur le site pour vider son compte.

DES OBSTACLES INEXTRICABLES

Mais la pratique s'avère plus complexe, car les comptes ne sont plus rechargeables depuis le 14 avril 2022. Beaucoup de clients se retrouvent donc avec des sommes insuffisantes pour passer une commande, et ne peuvent pas non plus régler le montant restant par carte bancaire car il est impossible de « combiner le mode de paiement "compte prépayé" avec un autre mode de paiement », selon La Poste.

« J'ai un compte prépayé sur lequel il reste 1,38 €, nous écrit un lecteur. Il n'existe rien à ce prix au catalogue. » Un autre raconte que les frais de port relatifs aux articles qu'il souhaite commander sont supérieurs à son crédit, de 2,38 €. « Après plusieurs échanges, il m'est indiqué que je peux très bien acheter des timbres dématérialisés, à imprimer... dont je n'ai absolument pas besoin. »

La Poste nous précise que cette possibilité d'acheter des timbres à imprimer chez soi « a été prolongée jusqu'à fin février 2023 ». Encore faut-il en avoir l'usage.

UN BEAU PACTOLE POUR LA POSTE

Difficile de trouver un produit qui corresponde à la fois au besoin du client et à la somme qui reste sur son compte prépayé. Ce qui a de quoi en décourager plus d'un. Et comme le fait remarquer un lecteur, « si on ajoute tous ceux qui ne penseront pas à utiliser leur solde, ça représentera pour La Poste un certain pactole » ! De son côté, « laposte.fr s'engage à trouver une solution pour chacun des clients rencontrant un problème avec leur compte prépayé, insiste le groupe. Il leur suffit de se rendre sur la page [aide.laposte.fr](#) pour contacter le service clients. » Les coordonnées postales, téléphoniques et le courriel de ce dernier sont indiquées tout en bas de la page qui s'affiche.

Nous avons demandé quelles mesures allaient être prises pour les comptes dont le montant est insuffisant pour effectuer un quelconque achat. « Pour les

clients détenteurs d'un compte prépayé au solde inférieur à 1 €, La Poste proposera une solution adaptée à chaque client qui en fera la demande au service clients », nous répond à nouveau le groupe. Et les autres ? Si 100 000 personnes avec 0,50 € sur leur compte oublient de contacter laposte.fr, celle-ci récupérera la coquette somme de 50 000 €. • LAURA HENDRIKX

BON À SAVOIR

Ce compte prépayé permet d'acheter uniquement sur le site laposte.fr. Ce sont donc les conditions générales de vente qui s'appliquent : « Les sommes créditées dans le compte prépayé ne sont pas remboursables ». La Poste est dans son droit, mais le procédé reste critiquable, car des clients ne peuvent pas utiliser ce service censé être proposé jusqu'en 2023.



SOMMAIRE

N° 587 / JANVIER 2023

DIRE / RÉAGIR / REVENIR

Le regard de «60» sur l'actualité de la consommation

- Pesticides : Des évaluations problématiques p.6
Le ticket de caisse, ce n'est plus automatique p.6
Bonus réparation : Comment profiter de la ristourne ? p.6
Électricité : Préparez-vous aux coupures p.7
Incompréhensible : Mini-sanction pour TotalEnergies p.7

À la une

Cosmétiques

- Le palmarès des plus propres p.8

Spécial rétrospective

- Les Cactus de la conso 2022 : l'inflation des abus p.18

ALIMENTATION & SANTÉ

Toutes les infos sur la nutrition, les problématiques de santé, la beauté

- Essai**
Plats préparés : Moussaka, couscous... Faites le tri p.25
Enquête
Bien-être : Jeûne, plus de risques que d'avantages p.34

ÉQUIPEMENT & LOISIRS

Toutes les infos sur l'équipement de la maison, le high-tech, les transports et les loisirs

- p.38

Essai

- Batteries de secours : L'autonomie à bon prix p.41

Pratique

- Transports : Bien choisir un scooter électrique p.46

ARGENT & LOGEMENT

Toutes les infos sur la gestion de vos dépenses, votre habitation et vos droits de consommateur

..... p.50

Enquête

- Funérailles : Déjouez les pièges des profiteurs p.52

Coaching

- Achat d'occasion : « Comment faire annuler la vente d'un véhicule volé ? » p.56

Pratique

- Rénovation énergétique : Souriez, vous êtes accompagné p.58

Observatoire de l'inflation

- Des forfaits plus chers p.61



Courriers, courriels,

- Vos coups de gueule, vos questions, nos réponses p.62

La flèche de Madame 60

- Pizza mania p.66

60 secondes pour retenir l'essentiel

..... p.67

Retrouvez-nous chaque samedi dans "franceinfo: conso"

à 15h50, 17h50 et 21h20 sur **franceinfo:**

radio . web . tv canal 27

DIRE RÉAGIR REVENIR

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

par PATRICIA CHAIROPOULOS, FANNY GUIBERT, LAURA HENDRIKX, LIONEL MAUGAIN, ADÉLAÏDE ROBERT, ADRIAN DE SAN ISIDORO



Moins de gaspillage Le ticket de caisse, ce n'est plus automatique !

La loi anti-gaspillage du 10 février 2020 prévoit l'arrêt de l'impression systématique des tickets de caisse, des facturettes de carte bancaire et des bons d'achat. À partir du 1^{er} janvier, les consommateurs ne se verront donc plus remettre automatiquement ces tickets. Ils doivent en faire la demande et un magasin ne peut en aucun cas refuser de les imprimer. Mais tous les produits ne sont pas concernés par cette mesure : « Les tickets de caisse soumis à l'obligation de porter une mention relative à la garantie légale de conformité en application de l'article D. 211-2 du code de la consommation échappent à l'interdiction d'impression et de distribution systématiques », selon le ministère de l'Économie. En clair, tout achat de biens durables, tels que les appareils électroménagers, les smartphones ou les outils de bricolage, donnera obligatoirement lieu à l'émission d'un ticket. •

Bonus réparation Comment profiter de la ristourne ?

Lave-linge, smartphones... Depuis le 15 décembre, 31 classes d'appareils sont éligibles au bonus réparation. En pratique, une somme comprise entre 10 et 45 € est directement déduite de la facture par le professionnel.

« Pour profiter de cette remise, il faut simplement confier son appareil à un réparateur labellisé QualiRépar », explique Claire Lemarchand, directrice de la communication d'Ecosystem, l'un des deux organismes chargés de déployer le dispositif. « Les listes des professionnels labellisés et des produits éligibles sont disponibles sur notre site www.ecosystem.eco. » Attention : si votre produit

est protégé par une garantie commerciale ou par la garantie légale de conformité, il ne pourra pas profiter du bonus réparation, réservé aux appareils non couverts. •

Pesticides

Des évaluations problématiques

Entre mars et octobre, la plupart des agriculteurs pulvérissent des pesticides sur les surfaces cultivées. Avec de potentiels risques pour la santé des riverains, comme nous l'avions pointé en juin 2021 (n° 570). La France a fini par instaurer, en 2020, des distances de sécurité entre parcelles traitées et zones d'habitation. Distances jugées insuffisantes par le Conseil d'État, au moins pour les produits classés CMR2 (cancérogènes et mutagènes). Le gouvernement a donc demandé aux industriels d'évaluer ce risque... Ce que dénonce l'ONG Générations Futures dans son rapport publié en novembre. Elle pointe les nombreuses incertitudes de ces évaluations et demande à fixer ces distances selon le principe de précaution et non pas selon les résultats fournis par les fabricants. En attendant, les riverains continuent d'être exposés à des substances toxiques. •



Électricité Préparez-vous aux coupures



Le mois de janvier est un mois à risque pour le réseau électrique en France. Des délestages pourraient même intervenir chez les particuliers. Ce qu'il faut savoir avant d'avoir à rechercher dans le noir ses lampes et ses bougies.

Si vous ne l'avez pas encore fait, c'est le moment de vérifier que vous avez au moins une lampe de poche qui fonctionne. À moins que vous soyiez plutôt bougies ? Des délestages ne sont pas à exclure cet hiver, en particulier en ce mois de janvier si les températures chutent beaucoup.

LE DISPOSITIF ECOWATT, POUR MIEUX CONSOMMER

Pour éviter les coupures, il faut d'abord réduire les consommations. Il faut aussi les décaler pour passer les pointes – de 8 heures à 13 heures et de 18 heures à 20 heures.

Le dispositif EcoWatt vise à susciter d'importants décalages volontaires. Un signal orange signifiera « é cogestes bienvenus » pendant les créneaux horaires annoncés trois jours à l'avance et un signal rouge « é cogestes nécessaires ». Pour les particuliers, les é cogestes les plus efficaces sont : réduire encore la température

de chauffage, décaler la mise en route des appareils de lavage/séchage, décaler ou modérer l'utilisation des appareils de cuisson. Si cela ne suffit pas, le gestionnaire du réseau haute tension RTE activera deux leviers supplémentaires : l'interruption d'une dizaine de gros sites industriels et une petite baisse de tension sur l'ensemble du réseau. En ultime recours, RTE décidera des délestages, autrement dit des coupures de deux heures dans certaines zones.

La veille au soir, tout un chacun pourra savoir s'il est concerné en indiquant son adresse sur le site Monecowatt.fr. Le jour J, le gestionnaire Enedis coupera un certain nombre de lignes moyenne tension ; celles desservant des clients prioritaires (hôpitaux, Défense nationale...) étant maintenues.

Tout le monde souhaite que ce scénario reste hypothétique. Mais vérifiez tout de même où sont vos lampes ou vos bougies ! • F.G.

Incompréhensible Une mini-sanction pour TotalEnergies

C'est la totale ! En matière de pratiques commerciales, TotalEnergies a fait un peu n'importe quoi pour placer ses contrats. Parmi ses méfaits, la facturation de prestations non demandées, le non-respect du délai de rétractation, l'exécution du contrat en l'absence de signature, ou encore des sollicitations téléphoniques pas réglementaires... Bref, un festival qui aurait dû amener le fournisseur d'énergie devant un juge. Les autorités, en l'occurrence, la direction départementale de la protection des populations, ont préféré négocier une amende transactionnelle de 198 000 €, ce qui est une larme dans l'océan des bénéfices de TotalEnergies : plus de 18 milliards sur le seul premier semestre 2022. •

Insatisfaisant *Mélatonine : encore trop de flou*



Sur les compléments alimentaires à base de mélatonine, les conditions d'utilisation pour obtenir l'effet annoncé, comme les mises en garde vis-à-vis de personnes sensibles, sont renseignées de façon très hétérogène, selon une enquête de la Répression des fraudes menée auprès de 74 établissements (fabricants, distributeurs). Des constats déjà effectués par « 60 » (n° 574, novembre 2021, p. 10-17). L'enquête révèle, en outre, que 70 % des compléments contrôlés contenaient d'autres ingrédients, ce qui est déconseillé par l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) depuis 2018. •

À LA UNE

Cosmétiques

Le palmarès des plus propres

Au rayon cosmétiques, l'offre est pléthorique. Le bio continue sa percée, les produits se déclinent au masculin, féminin, pour les enfants... mais avec parfois des ingrédients qu'on voudrait ne plus voir. Voici le palmarès de 76 crèmes, gels douche, shampoings et déodorants.

En novembre dernier, nous avons reçu un courrier ainsi formulé : « Je voudrais comprendre pour quelle raison vous continuez à dénoncer les produits toxiques que les industriels et autres nous font ingurgiter à longueur de journée car si vous ne l'avez pas encore remarqué, les gens s'en f.... ». Nous profitons de ce dossier qui va notamment

traquer les ingrédients problématiques dans 76 produits cosmétiques pour rassurer cette lectrice. Les consommateurs sont, en réalité, attentifs à l'impact de leurs achats sur l'environnement et leur santé. Les industriels l'ont compris et multiplient

Nous veillons au contenu déclaré sur les flacons, pots, sprays...

les allégations en ce sens. En tant que consommateurs, nous sommes protégés par une réglementation cosmétique parmi les plus strictes au monde, comme le répètent à l'envi les fabricants. Mais cela n'empêche pas de continuer à veiller au contenu déclaré sur les flacons, pots, sprays... Pas pour y dénicher des ingrédients interdits mais pour repérer ceux qui, tout réglementaires qu'ils soient, sont moins sûrs que d'autres ou sont sur la sellette.

Comment nous avons procédé

L'ÉTUDE RÉALISÉE PAR NOTRE CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS

- Nous avons analysé 76 produits de quatre familles - crèmes hydratantes, gels douche, shampoings et déodorants - représentatifs du marché (bio et conventionnels pour hommes, femmes ou enfants).
- Le Cosméto'Score représente le seul critère d'évaluation. L'efficacité des produits



n'a pas été mesurée. D'où l'absence de « choix de 60 » à la fin de ce dossier.

- Ce score reflète le profil de sécurité de tous les ingrédients contenus dans le produit, selon leur importance dans la formulation et leur effet cumulatif, sans préjuger de leurs effets une fois associés. Il tient compte de leurs effets sur la santé (70 % de la note) mais aussi - et c'est son originalité - sur l'environnement (30 % de la note).
- Il permet de classer les produits en cinq catégories, de A (vert, sans réserve d'utilisation) à E (rouge, utilisation déconseillée).

LA RÉGLEMENTATION AVANCE LENTEMENT

➤ **Les connaissances sur les risques**, en particulier environnementaux des ingrédients cosmétiques évoluent plus vite que leur prise en compte dans la réglementation menant à leur restriction ou à leur interdiction. Par exemple, le butylpenylmethyl propional (Lilial) a été reconnu toxique pour la reproduction dans le règlement européen en mai 2020 – nous en avions ●●●



••• parlé dans l'essai paru en septembre 2020 – mais il n'a été interdit que le 1^{er} mars 2022.

➤ **L'objectif des évaluations de notre centre d'essais** est donc moins de se positionner sur le respect de la réglementation que sur le terrain du principe de précaution. Les produits classés E (rouge) ne présentent pas de danger mais un risque. Idem pour les produits C ou D, dans une moindre mesure.

➤ **Ils ne poseraient pas de problème sanitaire si on en faisait un usage ponctuel** – mais ils sont à usage quotidien – ou si d'autres produits, cosmétiques ou ménagers, n'exposaient pas aux mêmes ingrédients. Et du point de vue écologique, l'impact de nos achats vient s'ajouter à celui des autres. Or, le cumul d'ingrédients risqués est évitable. La preuve ? Des produits analogues sortent avec de meilleurs scores. Et, puis, pourquoi rester prisonnier des délais obtenus par les industriels pour modifier leur formulation quand on a un tel choix en rayon ?

CRÈMES HYDRATANTES

PRENEZ-LES SANS FILTRES

Côté crèmes hydratantes, la tendance aux produits avec un facteur de protection solaire (FPS) perdure. C'est dommage car le FPS est souvent insuffisant pour se protéger du soleil mais implique d'appliquer au quotidien sur la peau des filtres solaires

Pas moins de cinq filtres UV pour la crème Eucerin.

souvent problématiques. C'est le cas de la crème Eucerin et son FPS25 qui contient cinq filtres UV dont l'octocrylène ou le butyl methoxydibenzoylmethane (avobenzone), suspectés d'être

des perturbateurs endocriniens. Mieux vaut leur préférer des hydratants sans filtres UV. Mais lesquels ?

➤ **Dans la sélection de 17 crèmes pour peaux normales** et sans allégation anti-âge, le duo de tête partage deux caractéristiques : ce sont des produits de marques de distributeurs

(Carrefour et E.Leclerc) et ils sont certifiés bio. Pour la première, c'est une bonne nouvelle car elle est à un petit prix. Pour la seconde, pas de conclusion hâtive : la certification bio n'est pas systématiquement corrélée à un bon Cosméo'Score.

CUMUL D'IRRITANTS DANS LES CRÈMES BIO

➤ **Le fait d'être un ingrédient d'origine naturelle ou issu de l'agriculture biologique** n'implique pas qu'il soit sans effets : les produits bio sont même souvent pénalisés par la présence d'un cumul d'ingrédients sensibilisants ou irritants. La crème Garnier bio en est l'illustration : beaucoup d'ingrédients sensibilisants, un ingrédient suspecté d'être perturbateur endocrinien (l'acide salicylique) pour un score final mitigé. Mais globalement, force est de constater que

PHOTOS PRODUITS : F. PONCELET / 600 - ISTOCK

✓ Les résultats de notre essai

Crèmes hydratantes



Nectar of bio
(Carrefour)
Hydra
Gelée hydratante
à l'aloe vera



Mots d'enfants Bio
Marque Repère
(E.Leclerc)



Formule beauté
Visage & corps



Mixa bébé
Crème
hydratante
protectrice



Nivea Men
Protect & care
Crème
hydratante



Mon petit la rosée
Crème
hydratante



Cosmia bio
(Auchan)
Crème visage à
l'huile d'amande
douce bio



Avril Men
Soin hydratant
face moisturizer

• Public	Adulte	• Certification	Bio	• Conditionnement	Tube	• Poids/Volume	125 ml	• Prix indicatif	2,29 €
Score Santé	A	A	A	A	A	A	A	B	
Score Environnement	A	A	B	B	B	A	B	B	
COSMÉTO'SCORE	A	A	A	A	A	B	B	B	



La saga du phén oxyéthanol

Depuis 2012, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) tente de limiter l'exposition des enfants de 3 ans et moins au phén oxyéthanol, suspecté d'être toxique pour la reproduction et le développement, par principe de précaution. Mais la Fébea s'est opposée à trois de ses décisions devant les tribunaux :

- **La limitation de la concentration à 0,4 % au lieu de 1 % dans les produits non rincés à usage des enfants de 3 ans et moins ? Annulée par le Conseil d'État.**
- **La recommandation de ne pas utiliser de produits contenant du phén oxyéthanol dans les produits destinés au siège ? Idem.**
- **La décision de police sanitaire demandant aux fabricants d'écrire sur l'emballage des produits non rincés en contenant de ne pas y recourir sur le siège ? La Cour de justice européenne a jugé, cet automne, qu'elle reposait sur un article d'un règlement européen qui ne pouvait être invoqué... Les lobbies ont gagné.**

ingrédients problématiques pour l'environnement car dérivés de la pétrochimie comme l'isohexadecane ou suspectés d'être perturbateurs endocriniens ou cancérogènes-mutagènes-toxiques pour la reproduction (CMR), tels que le benzyl salicylate ou le BHT (butylhydroxytoluène, voir encadré page 15).

UN TIERS DES CRÈMES AVEC DU PHÉNOXYÉTHANOL...

► **Le BHT est, par exemple, présent dans la crème L'Oréal Paris.** Sur son site Internet, le groupe L'Oréal explique l'utiliser pour stabiliser et protéger les matières premières et affirme travailler avec ses fournisseurs pour que cesse son utilisation... On le retrouve aussi dans la crème Clinique, qui n'est pas tant pénalisée par sa présence que par une liste record de 43 ingrédients (le BHT y est en 35^e position). Une liste bien longue, qui n'est pas très surprenante pour cette catégorie de produits de parfumerie aux formulations lourdes, mais qui reste la plus

les produits bio et les produits pour enfants paraissent plus vertueux. Ce qui est rassurant : un produit doit être d'autant plus sain et sûr que le consommateur visé est jeune. Surtout pour un produit non rincé !

► **Ce n'est pas le cas des produits pour homme qui**, à l'exception de la crème Nivea Men, sont plutôt plus chers et paraissent ici davantage à risque alors qu'ils sont susceptibles d'être appliqués sur des peaux rasées, donc perméables. On y trouve des

Marionnaud Skin Système hydrate Crème sorbet désaltérante	My Cosmetik Crème de jour universelle	Eucerin Aquaporin active Hydratation intense	Gillette Skin Soin hydratant	Garnier bio Vitamine C éclat quotidien	Clinique Moisture surge	Nivea Soin de jour apaisant	Inell Crème visage hydratante	L'Oréal Paris Men expert hydra sensitive
Adulte	Adulte	Adulte	Homme	Adulte	Femme	Adulte	Adulte	Homme
-	-	-	-	Bio	Bio	-	-	-
Tube	DIY	Flacon	Tube	Flacon	Flacon	Tube	Tube	Flacon pompe
50 ml	-	50 ml	100 ml	50 ml	30 ml	50 ml	50 ml	50 ml
22,99 €	22,75 €	16,59 €	9,29 €	7,29 €	31,09 €	8,69 €	1,85 €	9,59 €
D	D	E	D	E	E	E	E	E
A	B	B	E	C	E	E	E	E
C	C	D	E	E	E	E	E	E

importante des 76 produits évalués. Reste que l'ingrédient controversé le plus représenté est le phénoxyléthanol : un tiers des crèmes de notre sélection en contiennent.

... FACILE À UTILISER ET PAS CHER !

C'est l'un des conservateurs les moins coûteux, les plus faciles à utiliser, les plus utiles aux yeux des industriels (il permet de renforcer l'efficacité des autres conservateurs et ainsi de les utiliser à plus faible concentration), qui le jugent, en plus, très sûr. La Fédération des entreprises de la beauté (Fébea) a toujours réfuté l'hypothèse selon laquelle il exposait à un risque, même chez l'enfant (voir page 11). Elle estime que, pour dépasser la dose sans effet toxique, une femme de 57 kg devrait s'appliquer 47 pots de crème sur le visage par jour tous les jours. Ça, c'est au plan sanitaire. Au plan environnemental, le phénoxyléthanol reste une substance éthoxylée dont la production est très polluante et dont on préférera se passer.

SHAMPOOINGS ET GELS DOUCHE INGRÉDIENTS PROBLÉMATIQUES

Avec les shampooings et gels douche ; nous voici dans l'univers des produits rincés, où certains ingrédients sont plus facilement tolérés pour la santé, parce qu'ils ne sont pas supposés pénétrer dans la peau et d'autres davantage condamnés pour leurs effets sur l'environnement où l'eau de rinçage les entraîne... C'est aussi un univers où fleurissent les kits « do it yourself », les cosmétiques solides et parfois – mais pas dans cette sélection – des emballages réutilisables, pour répondre aux exigences écologiques des consommateurs.

Les produits pour enfants ne sont pas tous plus «verts».

► **Face à cette offre pléthorique, comment choisir ?** Dans notre sélection de 18 shampooings, pas de critères simples pour s'orienter : les produits pour enfants ne sont pas tous

plus verts, et le seul produit certifié «naturel», Nature Box, sort avec un Cosméto'Score C, du fait d'un cumul d'ingrédients irritants, sensibilisants et d'un ammonium quaternaire à risque pour l'environnement.

AUCUN CONSERVATEUR DANS LE PRODUIT SOLIDE

► **Le produit qui sort en tête du classement est un shampooing en poudre**, Yodi. Pas tout à fait un hasard : comme beaucoup de cosmétiques solides, il a une "petite" formule de seulement 11 ingrédients et, sans eau, il ne contient aucun conservateur – une famille d'ingrédients généralement problématiques. Reste à savoir s'il est efficace et agréable à utiliser, ce que nous n'avons pas évalué.

► **En deuxième position, on trouve le kit DIY Waam**, le shampooing

PHOTOS PRODUITS : F. PONCELET / 660px - ISTOCK

✓ Les résultats de notre essai

Shampooings

• Public	Adulte	Adulte	Enfant	Adulte	Adulte	Famille	Enfant	Enfant	Adulte
• Certification	-	-	-	-	-	-	-	-	-
• Conditionnement	Flacon	DIY	Flacon						
• Poids/Volume	40 g	-	250 ml	250 ml	400 ml	250 ml	200 ml	400 ml	300 ml
• Prix indicatif	20 €	17,49 €	1,49 €	2,29 €	9,76 €	2,91 €	11,52 €	3,65 €	6,50 €
Score Santé	A	A	A	A	B	B	C	B	B
Score Environnement	A	A	A	B	B	B	A	D	E
COSMÉTO'SCORE	A	A	A	A	B	B	B	C	C



sans shampooing (no poo), également très bon sur le papier.

➤ **Enfin, toujours quasi ex æquo, un produit conventionnel** à petit prix de marque de distributeur (Auchan), le shampoing pour enfants Cosmia. Une bonne nouvelle en période d'inflation !

À l'opposé du tableau, on trouve deux produits L'Oréal (Elseve et Garnier) avec beaucoup d'ingrédients à risque

pour l'environnement (des silicones, des colorants, des ammoniums quaternaires...) mais aussi pour la santé, en particulier le benzyl salicylate, suspecté d'être un perturbateur endocrinien.

DES TENSIOACTIFS IRRITANTS OU POLLUANTS

Les shampooings restent riches en conservateurs, en « conditionneurs »

polluants (polymères, silicones) mais aussi en tensioactifs, parfois irritants ou polluants, ou les deux, etc. D'où des notes parfois médiocres.

DIX GELS DOUCHE SUR DIX-HUIT NOTÉS C, D OU E

Les ingrédients problématiques dans les gels douche sont globalement les mêmes que ceux des shampoings : des allergènes, des tensioactifs polluants ou irritants, des polymères et colorants azoïques également polluants, des conservateurs dont certains sont suspectés d'être CMR ou perturbateurs endocriniens, comme l'acide salicylique (voir encadré p.15). Ils pénalisent dix produits notés C, D, ou E. En revanche, bonne surprise pour deux des quatre kits Do it yourself (DIY) et en particulier pour le produit Ma box au naturel qui sort en tête. Ils contiennent moins de parfums, d'allergènes ou de colorants que les gels douche : un seul ingrédient par-

○
En revanche,
bonne
surprise avec
deux kits DIY
sur quatre.
○

self (DIY) et en particu-
lier pour le produit Ma
box au naturel qui sort
en tête. Ils contiennent
moins de parfums, d'al-
lergènes ou de colorants
que les gels douche : un
seul ingrédient par-

Nature Box Hydratation huile de coco										
Adulte	Enfant	Adulte	Enfant	Adulte						
Naturel	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Flacon	Pompe	Flacon	Flacon	Tube	Flacon	Flacon	Flacon	Flacon	Flacon	Flacon
250 ml	500 ml	300 ml	250 ml	200 ml	75 ml	500 ml	750 ml	250 ml	400 ml	400 ml
3,69 €	9,49 €	9,99 €	1,27 €	6,49 €	0,99 €	0,99 €	4,79 €	2,29 €	4,08 €	
C	D	C	D	D	D	D	E	E	E	E
D	B	E	D	E	E	E	E	E	E	E
C	C	D	D	D	D	E	E	E	E	E

fumant dans le kit Graine créative savons fleuris, aucun dans les kits Comptoir des savons licorne chez Graine créative et Rahyer.

NE PAS PRÉJUGER DU CONTENU DES KITS « DIY »

Mais cela n'empêche pas quelques irritants et colorants indésirables d'être présents et de les pénaliser. Et attention, ces données ne préjugent pas de ce que contiennent ces kits en général. Il n'est pas impossible que l'étiquetage ne soit pas aussi rigoureux que pour les cosmétiques classiques. La réglementation cosmétique s'applique sur chaque ingrédient des kits mais elle peut être plus difficilement maîtrisée par le fabricant s'il n'est pas spécialiste des cosmétiques, avec, à la clé, un risque plus important d'être confronté à des produits mal étiquetés.

➤ Pour le reste, les produits les plus marketés « naturels » et « bio » (sans certification pour autant) sortent en tête du panel des 17 gels douche ou savons. En deu-



xième position, le produit Nivea semble respecter le contrat offert par son nom « Naturally good » (naturellement bon).

Le seul gel douche pour homme se retrouve dernier.

➤ **À l'inverse, à l'instar de ce qui s'observe sur les crèmes**, il semble que ce ne soit pas un hasard si le seul produit pour homme de la sélection (Nuxe Men) se retrouve dernier. Les

hommes ne paraissent pas une cible pour les produits les mieux formulés. Et, malheureusement, dans la sélection de gels douche, les enfants n'apparaissent pas mieux protégés... En particulier Tahiti Kids cheveux & corps nous paraît bien polluant (PEG, PPG, EDTA, ammoniums quaternaires...), avec des composants suspectés d'être perturbateurs endocriniens – plutôt à éviter comme produit du quotidien.

PHOTOS PRODUITS : F. PONCELET / 660 - ISTOCK

☒ Les résultats de notre essai

Gels douche



Ma box au naturel
Savon bio



Nivea
Naturally Good
Gel douche soin



Mixa Bébé
Gel corps et cheveux huile d'amande douce



Monoprix
Crème douche nourrissante



Avène
Body gel douche douceur



Cosmia Kids bio
(Auchan)
Gel douche shampooing



Le Petit Olivier
À l'eau d'olive bio



Rayher
Set honey bee
3 savons

• Public

Adulte

• Certification

-

• Conditionnement

DIY

• Poids/Volume

-

• Prix indicatif

13,90 €

Score Santé

A

Score Environnement

A

COSMÉTO'SCORE

A

Enfant

Tube

200 ml

3,15 €

B

A

Adulte

Tube

100 ml

3,60 €

B

B

Enfant

Flacon

250 ml

1,99 €

B

B

Bio

Flacon

270 ml

2,51 €

C

B

Adulte

Flacon

DIY

24,25 €

Notre avis

Les perturbateurs endocriniens suspectés qui figurent dans notre panel

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances qui dérèglent de nombreuses fonctions hormonales (croissance, reproduction, métabolisme, système nerveux...). Ils peuvent provoquer des pathologies chez l'Homme et, en contaminant l'environnement, impactent aussi la faune, donc les écosystèmes. Une liste de 28 perturbateurs endocriniens prioritaires est en cours d'évaluation par le Comité de sécurité sanitaire des consommateurs (CSSC) de la Commission européenne. Voici la liste des principaux PE suspectés figurant sur les étiquettes de notre panel.

ACIDE SALICYLIQUE : Utilisé comme conservateur, conditionneur capillaire, agent d'entretien de la peau... Il est classé cancérogène-mutagène-reprotoxique (CMR) et limité à 0,5 %. Il est interdit

dans les produits pour enfants de moins de trois ans, sauf les shampoings, ainsi que dans les produits d'hygiène buccale.

BENZOPHÉNONES : Utilisés pour protéger des UV la peau ou la formulation, ils sont aussi classés cancérogènes possibles. La benzophénone-3 (oxybenzone) est accusée de blanchir les coraux et interdite à Hawaï. Elle sera limitée dans les nouveaux produits* à partir du 28 janvier à 0,5 % comme protecteur de formule, 6 % comme filtre UV dans les produits pour le visage (sauf sprays et aérosols) et 2,2 % dans les produits pour le corps.

BUTYLHYDROXYTOLUÈNE (BHT) : Le CSSC l'estime sûr au plan PE en-deçà de 0,8 %. Il sera limité à ce taux dans les nouveaux* produits pour la peau à partir du 1^{er} juillet. Il est aussi écotoxique.

HOMOSALATE : Utilisé comme filtre UV pour protéger la peau ou la formulation, il sera limité aux produits pour le visage (autres qu'en spray), à un taux de 7,34 %, à partir du 1^{er} janvier 2025.

OCTOCRYLÈNE : Ce filtre UV est suspecté d'être bioaccumulable toxique pour les coraux et interdit dans les îles Marshall. Le CSSC considère son pouvoir PE plausible. Il sera limité à 10 % dans les nouveaux* produits solaires (9 % en aérosol) à partir du 28 janvier 2023.

SELS D'ALUMINIUM : (hors liste prioritaire). Un avis préliminaire du CSSC de mai 2022 les estime sûrs jusqu'à un certain seuil, variable suivant les produits et leur présentation (roll-on, spray...). Ils sont aussi suspectés d'être cancérogènes.●

*Les produits sur le marché ont six mois de plus pour être écoulés.

Neutraderm	Graine créative	Bioderma	Graine créative	A-Derma	Carrefour Soft	Yves Rocher	Tahiti	Nocibé	Nuxe Men	
Gel douche micellaire dermo-apaisant	Comptoirdes savons licorne	Atoderm Ultra douceur	Savons fleuris	Gel douche surgras	Hydratant au monoï	Concentré à la vanille	Kids cheveux & corps	Les délices Tarte amandine	Gel douche multi-usages	
Famille	Enfant	Famille	Adulte	Famille	Adulte	Adulte	Enfant	Adulte	Homme	
Pompe 1l	DIY	Pompe 1l	DIY	Pompe 750 ml	Flacon 250 ml	Flacon 100 ml	Flacon 300 ml	Flacon 300 ml	Tube 200 ml	
5,99 €	17,90 €	8,90 €	17,90 €	8,88 €	1,29 €	4,90 €	2,52 €	7,95 €	6,49 €	
B	D	C	D	C	C	D	D	E	D	
D	A	D	A	D	D	E	E	D	E	
C	C	C	C	C	C	D	D	E	E	

DÉODORANTS LE PLUS DE SUBSTANCES SENSIBILISANTES

Au menu, 22 produits : huit références certifiées bio, une majorité de formats bille, des aérosols dont un format compressé – ce qui tend à se multiplier dans les rayons, tout comme les éco-sprays – et trois références pour jeunes ados (dès 8, 10 ou 12 ans). Verdict : ni la certification bio ni la jeune cible ne garantissent des produits exempts de substances irritantes ou autrement problématiques. Et le format n'est pas non plus associé au Cosméto'Score.

DES SUBSTANCES POUR MASQUER LES ODEURS

Seule catégorie qui, dans ce panel, semble associée à des produits moins bien notés : les déodorants pour homme. Axe, Mennen, Nivéa Men, Brut, Florame : tous sont notés D ou E. Le déodorant Avène pour les 12 ans et plus est pénalisé essentiellement

pour l'utilisation d'ingrédients polluants (polymères, silicones, ammoniums quaternaires, EDTA).

► **Quatre produits se distinguent des autres déodorants car ils se**



disent anti-transpirants. Nous les avons mis dans un tableau à part car ce ne sont pas les mêmes produits. Certes, déodorants et anti-transpirants ont des points communs : ils contiennent des substances parfumantes pour masquer les mauvaises odeurs. C'est d'ailleurs cette famille qui contient le plus de substances parfumantes sensibilisantes dans cet essai. Seul le déodorant Vichy n'indique la présence d'aucune substance parfumante ni le terme "parfum".

► **Ils contiennent aussi bien souvent des conservateurs,** parfois suspectés d'avoir un effet perturbateur endocrinien (benzyl salicylate, salicylic acid et benzophénone). Et des molécules visant à limiter la prolifération des bactéries responsables des mauvaises odeurs.

► **Mais contrairement aux anti-transpirants,** les déodorants ont juste pour objectif d'éviter les mauvaises odeurs, pas d'éviter les auréoles de transpiration. Ils n'ont

☒ Les résultats de notre essai

Déodorants

• Public	Adulte	Adulte	Dès 10 ans	Femme	Adulte	Adulte	Dès 8 ans	Adulte
• Certification	Bio	-	Bio	-	Bio	-	-	Bio
• Conditionnement	Aérosol	DIY	Bille	Aérosol	Stick	DIY	Bille	Bille
• Poids/Volume	75 ml	50 ml	50 ml	150 ml	50 ml	50 ml	40 ml	50 ml
• Prix indicatif	3,92 €	19 €	5,90 €	4,90 €	7,55 €	22,30 €	8,20 €	1,32 €
Score Santé	A	A	A	A	B	B	C	B
Score Environnement	A	A	A	A	A	A	A	B
COSMÉTO'SCORE	A	A	A	A	B	B	B	B

PHOTOS PRODUITS : F. PONCELET / 660 - ISTOCK

donc pas de raison de contenir des sels d'aluminium. À l'inverse les anti-transpirants en contiennent parce qu'il n'existe pas réellement d'alternative aussi efficace. Or les sels d'aluminium ont mauvaise presse : ils ont été suspectés d'effets cancérogènes puis perturbateurs endocriniens.

ATTENTION SUR UNE PEAU ÉPILÉE OU JUSTE RASÉE

► En 2011, l'Agence de sécurité des produits de santé avait proposé de restreindre les sels d'aluminium à une concentration de 2 % (soit 0,6 % d'aluminium). Mais cette proposition n'a pas été suivie en Europe. Le taux d'aluminium n'étant pas étiqueté, impossible de savoir quel produit en contient le plus. Mieux vaut toujours bien suivre la recommandation de ne pas utiliser d'anti-transpirant sur une peau lésée ou fraîchement rasée ou épilée.

► Attention aussi aux produits contenant de l'alcool très irritant sur une peau fraîchement rasée ou

✓ Les résultats de notre essai

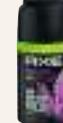
Anti-transpirants

	Vichy Déodorant 48 h	Etiaxil Déodorant Men	Cien (Lidl) Dry	Mixa Expert Peau sensible Sensitive confort
• Public	Adulte	Homme	Homme	Adulte
• Certification	-	-	-	-
• Conditionnement	Bille	Bille	Bille	Aérosol
• Poids/Volume	50 ml	50 ml	50 ml	150 ml
• Prix indicatif	6,50 €	7,10 €	0,79 €	3,44 €
Score Santé	B	B	E	E
Score Environnement	B	C	B	C
COSMÉTO'SCORE	B	B	D	E

épilée. C'est le cas pour Monsavon bio. L'alcool dénaturé apparaît en premier ingrédient, ce qui implique qu'il est présent en assez forte quantité. Il sort malgré tout dans le trio de tête car sa formule courte reste vertueuse. Mais il est regrettable que le fabricant se contente d'une pré-

caution en petits caractères (« Ne pas appliquer sur la peau endommagée ») pour ne laisser que la part belle aux allégations vertes : « bio, 99,9 % d'origine naturelle, éco-spray meilleur pour la planète, limite l'impact sur le réchauffement climatique... » ● ADÉLAÏDE ROBERT

Ingénieur : EMMANUEL CHEVALLIER

									
Bionia Marque Repère (E.Leclerc)	Naturé Moi Déodorant grenade	Nivéa Fresh natural O ₂	So bio étic Léa Nature Déo-soin	Axe Provocation	Avène Body Efficacité 24 h peaux sensibles	Mennen Menthe fraîche	Nivéa Men Fresh active O ₂	Brut Original anti-traces	Florame Déodorant bille
Adulte	Femme	Femme	Adulte	Homme	Dès 12 ans	Homme	Homme	Homme	Homme
Bio	Bio	-	Bio	-	-	-	-	-	Bio
Bille	Bille	Aérosol	Aérosol	Aérosol compressé	Bille	Stick	Aérosol	Aérosol compressé	Bille
50 ml	50 ml	150 ml	100 ml	100 ml	50 ml	60 ml	150 ml	100 ml	50 ml
1,05 €	3,69 €	2,79 €	5,04 €	3,46 €	7,60 €	5,19 €	3,29 €	2,85 €	10,90 €
C	D	D	E	E	C	D	E	E	E
B	A	B	A	A	E	E	B	A	E
C	C	D	D	D	D	D	D	D	E

Cactus 2022 L'inflation des abus !

Pour la sixième année consécutive, la rédaction de «60» décerne ses Cactus aux sociétés, produits et services qui ont failli en 2022. L'occasion de pousser aussi un grand coup de gueule contre différentes pratiques qui perdurent, insupportables pour les consommateurs.

Les consommateurs n'ont pas été ménagés en 2022. Profitons de cette nouvelle édition des Cactus pour dire stop à des corporations à la dérive.

Stop aux démarcheurs qui fourguent par téléphone des assurances à tout-va en usant des pires stratagèmes pour obtenir des données personnelles.

Stop aux banques qui refusent de rembourser les fraudes dont sont victimes leurs clients, sans apporter la preuve d'une négligence de leur part. Le piratage non remboursé de la carte ou du compte bancaire est une calamité.

Halte aux diagnostiqueurs énergie

qui bâclent leur travail. Pour une même maison, notre enquête du printemps avait montré que cinq diagnostiqueurs avaient attribué une lettre allant de B à D !

Stop aux installateurs de la fibre

qui équipent un nouveau foyer en coupant sans scrupule le haut débit au voisin, ou en ne vérifiant pas que tout fonctionne bien.

Stop aux opérateurs d'électricité qui flanquent des clients à la porte, les laissant se débrouiller pour retrouver un contrat de gaz ou d'électricité, comme ce fut le cas de Cdiscount Energie, Ohm, Iberdrola... Pour ce palmarès, les critères d'attribution n'ont pas changé : gravité de l'atteinte au droit du consommateur, à son information ou à son intégrité, ainsi que le nombre de plaintes reçues à «60». •

LIONEL MAUGAIN



CACTUS D'OR

PIZZAS BUITONI : NESTLÉ CONNAISSAIT LE RISQUE

L'affaire éclate le 18 mars 2022, lorsque Nestlé, propriétaire de Buitoni, est contraint de rappeler ses pizzas surgelées Fraîch'Up, à l'origine de dizaines de cas d'intoxication par des bactéries Escherichia coli. Pas moins de 56 cas de syndrome hémolytique et urémique (SHU) sont recensés dont 55 chez des enfants. Deux sont décédés et plusieurs autres garderont des séquelles à vie. Rapidement, les soupçons se portent sur les conditions de fabrication dans l'usine de Caudry, dans le Nord. Le 1^{er} avril, le préfet du Nord décide de stopper la production. Deux inspections ont mis en évidence « un niveau dégradé de la maîtrise de l'hygiène alimentaire ».

Des règles d'hygiène élémentaires bafouées

L'arrêté indique que « ces anomalies constituent une source importante de contamination microbiologique, physique ou chimique des denrées alimentaires manipulées dans l'établissement qui, dès lors, présentent ou sont susceptibles de présenter un danger pour la santé des consommateurs ». En mai 2021, le site de mrmondialisation.org publiait déjà des photos accablantes de la chaîne de fabrication des pizzas à Caudry. Selon l'ex-salarié qui a lancé l'alerte, les employés ne se lavaient pas toujours les mains en sortant des toilettes. Après la découverte de matière fécale sur la chaîne de production, le responsable avait rappelé les règles d'hygiène élémentaires. Un gramme de matière fécale peut contenir



jusqu'à un milliard de bactéries E. coli, et 500 suffisent à rendre un enfant malade. Depuis 2015, Nestlé a réduit quasiment de moitié le temps de nettoyage assuré par les employés, alors qu'il était confié à une société spécialisée auparavant.

Un document interne, révélé par Envoyé spécial en novembre, a montré que l'E. coli a déjà été retrouvé dans de la farine, en 2021 lors d'un auto-contrôle. Nestlé a décidé de ne pas transmettre ces résultats à la direction départementale de la protection des populations, l'autorité de contrôle. « Seules les autorités pourront expliquer l'origine de la contamination », explique un porte-parole de Nestlé à « 60 ». Elle pourrait venir de la farine, puisqu'on a retrouvé de l'E. coli dans la farine stockée dans les silos ». Les meuniers qui fournissent Caudry réfutent l'accusation et rappellent qu'un nettoyage complet des silos de l'usine chaque année est nécessaire. Or, selon le témoignage de salariés cités dans l'émission, les silos de Caudry n'auraient jamais été lavés depuis que le nettoyage a été passé en interne en 2015. Interrogé par « 60 », Nestlé confirme que ce nettoyage n'était pas effectué chaque année. Une juge d'instruction a été nommée en mai, mais aucune mise en examen n'a été décidée pour le moment. •

CACTUS DU GREENWASHING

Adidas colore ses baskets en vert

« La chaussure de running avec la plus faible empreinte carbone que nous ayons jamais créée. » Adidas emploie de grands mots pour vanter sa basket FutureCraft Footprint, « créée à partir de matériaux naturels, recyclés et plus légers ». Ce qui n'est pas tout à fait vrai. L'association Zero Waste a lu les petites lignes et constate

que seule la moitié de la tige de la chaussure est composée de matière recyclée. Ce n'est pas la première fois que l'équipementier sportif nous fait marcher. À l'été 2021, Adidas avait été épingle avec sa célèbre Stan Smith pour s'être targué d'utiliser du plastique recyclé mais qui n'était pas recyclable. Pas très fair play. •



CACTUS DE LA PROMESSE NON TENUE

Disney prend ses fidèles pour des mickeys

Proposé après le premier confinement pour relancer la fréquentation, le Pass annuel Infinity permet, pour la somme de 499 €, de réserver et de venir sans limite au parc Eurodisney. Deux ans après, la promesse n'est plus tenue : au moment de réserver, les titulaires de l'Infinity ont bien du mal à trouver de la place pour venir les week-ends... Pourtant, il y en a, mais priorité est donnée aux visiteurs uniques. Il va falloir rebaptiser le parc « Picsou Land ». •



CACTUS DU MANQUE ORGANISÉ

SONY REND LA PS 5 TROP RARE ET TROP CHÈRE



Lancée en 2020, la PlayStation 5 ne cesse de décevoir les fans. Toujours aussi difficile à trouver, elle devrait finalement arriver en masse en 2023. Auparavant, Sony a trouvé judicieux d'en augmenter le prix conseillé, de 400 à 450 €. Le fabricant évoque un change euro/dollar défavorable.

Avec le même taux de change, Nintendo et Microsoft n'ont pourtant pas modifié le prix de leurs consoles. En attendant, certains distributeurs profitent de la situation. Chez Boulanger ou Micromania, la PS 5 était disponible en fin d'année mais uniquement avec l'achat d'une télé 4k. •

CACTUS DU RÉCIDIVISTE

Indexia empêche de résilier

La grosse amende de 10 millions d'euros écopée pour pratiques commerciales trompeuses ne semble pas les avoir dissuadés. Le groupe Indexia (avec ses sociétés Sfam, Foriou, Hubside, Celside, Cyrana et Serena) est de nouveau dans le collimateur de la justice.

Après avoir reçu de très nombreuses plaintes, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) a ouvert une nouvelle enquête, dont

les conclusions ont été transmises à la procureure du tribunal judiciaire de Paris. Résultat de ces investigations : lorsque des abonnés, pas toujours consentants à des prestations (d'assurance ou de location), souhaitent faire cesser des prélèvements, résilier leur abonnement ou se faire rembourser les sommes prélevées après résiliation, on leur fait faussement croire que leurs demandes sont prises en compte, voire effectives... alors qu'il n'en est rien. •

CACTUS DE L'EMBROUILLE MARKETING

Ocean Spray augmente en douce et allègue en dur

Ocean Spray est un jus de cranberry qui se dit riche en vitamine C et en antioxydants. Deux allégations un peu dopées : la teneur en vitamine C ne dépasse pas 15 % des apports, ce qui est un peu faible pour se vanter comme étant « riche en vitamine C et

antioxydant ». En revanche le prix, lui, est très vitaminé, après une modification opportune du contenant en cours d'année. On est passé d'une bouteille d'1,25 litre vendu 2,37 €, à une bouteille d'un litre à 2,46 € ! Un océan de mesquineries. •



CACTUS DE LA PRATIQUE DÉLOYALE QUAND LES OPTICIENS REGARDENT AILLEURS

En moyenne, une paire de lunettes coûte 425 €, dont 95 € restent à la charge de l'assuré. Depuis 2020, le dispositif 100 % santé permet aux plus démunis de s'équiper sans reste à charge, quelle que soit leur correction. Les opticiens doivent proposer systématiquement cette offre à leurs clients ; elle doit même apparaître en tête du devis.

À l'occasion d'une étude pour notre hors-série (n°136S, octobre 2021),

trois opticiens sur cinq ont omis de le faire. Les deux autres l'ont proposé une fois que la cliente mystère a choisi sa monture et a fait la grimace à l'annonce du coût total. Des résultats navrants qui rejoignent ceux de la Répression des fraudes en 2021. Sur 322 opticiens visités, 60 % « présentent peu ou pas du tout » le dispositif 100 % santé. Il va falloir qu'ils se focalisent sur ce problème en 2023. •



CACTUS DE LA PIRE ENTOURLOUPE

Canal+ abonne de force

Vous passez contrat avec Bouygues, Orange ou SFR et vous vous retrouvez abonné et prélevé par Canal+ pendant deux ans. Une mésaventure vécue par de nombreux consommateurs en 2022. Certains se sont même retrouvés embringués après avoir acheté une simple perche à selfie chez Darty. Canal+ renvoie la faute sur ses « apporteurs d'affaires », en affirmant que c'est à eux de bien s'assurer du consentement du client. Une histoire qui ferait une bonne série... ou pas. •

CACTUS D'INTERDITS NON RESPECTÉS

Le thé vert d'Intermarché

Selon nos tests parus en mars 2022, le thé vert à la menthe Cotterley d'Intermarché réussit l'exploit de contenir quatre résidus de substances chimiques non autorisées. Deux néonicotinoïdes, du thiaclopride et de l'acétamiprid, ainsi que deux autres insecticides : chlorgénapyr et bifenthrine....

Les concurrents ne font pas beaucoup mieux. On a retrouvé trois résidus non autorisés dans le thé vert Britley de E.Leclerc et deux dans le Twinings. On ne reprendra pas de tasse, merci. •

ALIMENTATION & SANTÉ

CONSEILS • NOUVEAUTÉS • QUESTIONS D'EXPERT
par PATRICIA CHAIROPOULOS ET ADÉLAÏDE ROBERT



En finir avec les e-cigarettes jetables

Alliance contre le tabac (ACT) et le Comité national contre le tabagisme (CNCT) réclament l'interdiction immédiate des cigarettes électroniques jetables, appelées aussi "puffs". Néfastes pour la santé et l'environnement, ces cigarettes sont très populaires (bien qu'interdites) chez les mineurs. Selon une enquête d'ACT, 66 % des adolescents de 13 à 16 ans en ont déjà entendu parler et 13 % en ont consommé.●

Question
santé ?



La réponse de l'expert
Jean-Michel Courty
Professeur de
physique à Sorbonne
Université (Paris)

Un four à micro-ondes usagé peut-il être dangereux ?

NON dès lors qu'aucune paroi en métal n'est endommagée, ni le tube reliant l'intérieur du four au générateur d'ondes, situé au dos de l'appareil. De plus, la porte est totalement étanche grâce à un grillage métallique serré. Et dès son ouverture, l'émission des ondes s'arrête instantanément. Donc, à moins qu'il y ait des problèmes visibles tels qu'une partie du joint de la porte absente ou un trou de taille non négligeable sur l'une des parois, l'utilisateur ne court aucun risque d'être atteint par ces ondes. Si c'est le cas, il s'agit des mêmes ondes électromagnétiques que le wi-fi. Elles sont susceptibles d'occasionner des échauffements et, éventuellement, des brûlures si l'on reste à proximité pendant un certain temps. Mais elles n'émettent absolument pas de rayons cancérogènes, les études l'ont bien démontré.●

Pas d'affichage pour la vitamine D3

La loi anti-gaspillage pour une économie circulaire prévoit l'information de la présence, dans un produit de perturbateurs endocriniens. Mais l'Anses déconseille d'inclure la vitamine D3, une hormone qui agit sur le système endocrinien. Cet affichage pourrait « détourner certaines personnes de la consommation d'aliments contenant de la vitamine D » et « accentuer l'insuffisance de la couverture des besoins nutritionnels ».●

MISE EN GARDE

Et maintenant les masques de ventilation !

Six masques de ventilation Philips, pour apnée du sommeil, présentent un risque d'interférences électromagnétiques. Ces masques (Amara View, DreamWisp, DreamWear, Wisp, Wisp Youth, 3100 NC et SP) contiennent des aimants susceptibles d'altérer le fonctionnement de différents dispositifs médicaux (pacemaker, défibrillateur cardiaque...) ou faire bouger des pièces métalliques (stents, éclats...). Quatorze cas ont été signalés dans le monde et un en France. Philips Respiration a publié une liste non exhaustive des dispositifs contre-indiqués, en précisant : « Assurez-vous que le masque est maintenu à au moins 15,24 cm environ (sic) de tout autre dispositif médical susceptible d'être affecté par les champs magnétiques ».●





Substances dangereuses : le frein des lobbies

La révision de la réglementation sur les substances chimiques dangereuses a été reportée à fin 2023. Une pétition a été lancée pour remodifier le calendrier.

En Europe, il existe une réglementation pour les substances chimiques, baptisée Reach. Celle-ci est en cours de révision dans le cadre du Pacte vert européen (*Green deal*). Au printemps, la Commission européenne avait publié sa feuille de route pour éliminer les substances chimiques les plus nocives pour l'environnement et la santé humaine dans les produits de consommation. Y figuraient notamment les bisphénols, les PFAS (des composés perfluorés qualifiés de polluants éternels), les plastiques PVC... Cette feuille de route avait été saluée par le Bureau européen de l'environnement, qui regroupe plus de 140 organisations non gouvernementales. Le projet de révision était attendu fin 2022.

➤ Risque d'enterrement du Pacte vert

Las, les industriels ont fait pression et obtenu un report à fin 2023. « *Cette manœuvre fait courir le risque d'un enterrement* », estime le porte-parole de Générations futures, François Veillerette. Il met en danger l'adoption d'un nouveau

règlement avant la fin de l'actuelle mandature européenne. « *Or, si le texte passe devant la Commission suivante, il risque de ne pas être aussi progressiste. Il faut que le Pacte vert soit maintenu* ». Sinon, comme le twittait la députée européenne belge Maria Arena, « *on se souviendra du Green deal européen comme du Toxic deal européen* ».

➤ Des réformes cruciales

L'Alliance pour la santé et l'environnement (Heal) a ainsi appelé les gouvernements à rappeler à la Commission ses promesses estimant la mise en œuvre rapide de ces réformes non pas « *facultatives mais cruciales pour la santé publique et une économie saine* ».

Début novembre, la France n'avait pas encore officiellement pris position contre ce report. Une pétition a été lancée sur SumOfUs.org, mi-novembre, pour faire pression. Et pour que soit modifié à nouveau le calendrier, cette fois, au profit de la santé et de l'environnement plutôt que des industriels. ● A.R.

Encore des allégations trompeuses

Suite à une plainte de l'association Consommation, logement et cadre de vie (CLCV), deux fabricants de compléments alimentaires ont été condamnés pour allégations trompeuses sur les produits Calori light (Forte Pharma) et un Pack spécial système immunitaire (Nutrilife). « *Restez vigilants quant aux nombreuses allégations, surtout quand celles-ci sont très spécifiques, voire chiffrées ou vantent des vertus miraculeuses* », met en garde la CLCV. ●

0,97 %

C'est le taux d'amélioration de la mortalité chez les femmes en France en 2011-2017, soit deux fois moins que la décennie précédente (1,92 %), selon une étude de la Bayes Business School. Ce ralentissement, plus marqué chez les femmes, est un constat commun de nombreux pays européens.



Précision

Classés dans notre essai comparatif de sauces froides (n° 585, novembre 2022), le ketchup et la sauce barbecue de la marque Quintesens sont fabriqués par l'entreprise provençale Biofuture et non par Naturalia. Toutefois, cette enseigne les distribuent bien. ●

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 : consum@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,
63000 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 49 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:
uroc-hautsdefrance@orange.fr
INTERNET : www.uroc-hautsdefrance.fr

NORMANDIE

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

NOUVELLE AQUITAINE

Siège social/accueil Union Union des CTRC/ALPC en Nouvelle Aquitaine
Maison départementale des sports et de la vie associative,
153, rue David Johnston
33000 Bordeaux
TÉL.: 07 87 97 09 43
E-MAIL: accueil-unionctrce.alpc@outlook.fr
INTERNET : <https://www.unionctrcalpc.fr/>

FACEBOOK: Union des CTRC en Nouvelle Aquitaine

Antenne Aquitaine-Bordeaux

153, rue David Johnston
33000 Bordeaux
E-MAIL: alpc.aquitaine@outlook.com
Antenne Aquitaine-Dax
33, avenue Saint-Vincent-de-Paul
40100 Dax
E-MAIL: alpc.sudaquitaine@outlook.com
Antenne Limousin
Rue Marcel Deprez, Parc d'activité
IMHOTEP, Lot 5, bureau 4
87000 Limoges
E-MAIL: ctrclalpc@outlook.com

Antenne Poitou-Charentes/Vendée
11, place des Templiers,
86000 Poitiers
E-MAIL: ctrco.poitoucharentes@wanadoo.fr

OCCITANIE

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

>>>

Plats préparés Moussaka, couscous poisson... Faites le tri !

CENTRE D'ESSAIS
53 produits testés



ISTOCK



Pratiques, les plats industriels sont plébiscités. Mais ils sont aussi décriés pour leur piètre qualité. Nous avons évalué une cinquantaine de plats de moussaka, couscous, poulet basquaise et poisson en sauce...

A midi, ce sera mousaka, couscous ou poulet basquaise ? Quelques minutes au micro-ondes et hop, on peut passer à table. Consommés à domicile ou sur le lieu de travail, les plats préparés ont le vent en poupe. En témoigne la bonne santé du rayon : malgré la hausse des prix, les ventes résistent, avec un chiffre d'affaires global accru de 1,3 % au premier trimestre 2022.

UN NOUVEAU NUTRI-SCORE PLUS SÉVÈRE

En octobre, Pascal Bredeloux, président de la filière des entreprises du traiteur frais, se félicitait de voir la filière « engagée depuis une dizaine d'années à renforcer la qualité et la durabilité de ses références : moins d'emballages plastiques, plus d'emballages recyclés, moins d'additifs, de colorants et de conservateurs dans la liste des ingrédients, un allégement en sel, en matières grasses et en sucre... ». Vraiment ? Certes, le Nutri-Score A ou B (signifiant que les aliments sont favorables sur le plan nutritionnel) de la plupart des recettes semble lui donner raison.

➤ **Mais son mode de calcul va devenir plus sévère**, et faire dégringoler les scores de la plupart de ces produits : « Le nouveau Nutri-Score permettra d'être mieux aligné avec les recommandations nutritionnelles, par exemple en limitant le sucre



Les résultats de notre essai

Moussaka

- ★★★ 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.



• Origine viande	Bœuf France	-	Bœuf France
• Conditionnement	850 g	300 g	300 g
• Prix indicatif	4,17 €	3,15 €	3,07 €
• Prix indicatif au kg	4,90 €	10,50 €	10,25 €
Nutri-Score 2022	A	A	B
Nutri-Score 2023⁽¹⁾	C	C	C
Nutrition (65 %)	+	++	+
• Sel	●	●	●
• Matières grasses	+	++	++
• Fibres	+++	+++	+
• Protéines	+	●	●
Additifs (15 %)	+++	+++	+++
Quantité de viande (10 %)	++	--	+
Taille de la portion (10 %)	+	++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	14/20	13,5/20	13,5/20

* Produit surgelé. (1) Nutri-Score 2023 calculé à partir du projet de règles de calcul disponibles à la date de la rédaction de l'article.

à 3 g/100 g pour obtenir un A, compte tenu aussi des autres composants comme le sel », explique le Pr Serge Hercberg, épidémiologiste et nutritionniste à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), et co-inventeur du Nutri-Score.

➤ **La date de son apparition sur les emballages** – facultative, rappelons-le – reste cependant floue. « Ce sera entre la fin du premier trimestre et le deuxième trimestre 2023, assure le scientifique. Il faut encore gérer des

modifications juridiques au niveau européen et laisser le temps aux industriels de calculer le nouveau score et de changer leurs emballages. » Afin de donner aux consommateurs toutes les clés pour bien acheter, nous avons calculé et présenté les deux versions du Nutri-Score, celles de 2022 et 2023.

VRAIE AMÉLIORATION OU ARGUMENTS MARKETING ?

➤ **Au-delà de l'enjeu nutritionnel**, certains fabricants s'engagent aussi sur leurs approvisionnements, à l'instar de Raynal & Roquelaure ou de Garbit, deux marques appartenant au groupe Cofigeo (rassemblant aussi les marques Zapetti, William Saurin et Panzani) : « Certaines de nos gammes comme Mon bocal du jour

Marie Moussaka au bœuf, aubergines et tomates cuisinées	Fleury Michon La moussaka bœuf et aubergines gratinée au four	Itinéraire des saveurs (Intermarché) Moussaka	Picard Esprit de famille Moussaka	Thiriet Moussaka	Casino Moussaka	Carrefour Sensation La moussaka à l'aubergine et au bœuf	Eridanous⁽²⁾ (Lidl) Moussaka
Bœuf France	Bœuf France	Bœuf France, ovin France	Bœuf France, ovin UE	Bœuf France, ovin UE/non UE	Bœuf France	Bœuf France	--
600 g	300 g	300 g	850 g	350 g	600 g	600 g	380 g
4,59 €	4,29 €	3,37 €	7,50 €	5,50 €	2,29 €	2,69 €	2,59 €
7,65 €	14,30 €	11,25 €	8,80 €	15,70 €	3,80 €	4,50 €	6,80 €
B	A	B	B	B	B	B	C
13,5/20	12,5/20	12,5/20	12/20	11,5/20	10,5/20	10,5/20	9/20

(2) La société Lidl nous a précisé que ce produit est vendu de « façon éphémère lors de semaines thématiques ».

de Raynal et Roquelaure ont un cahier des charges plus qualitatif, avec des recettes terroir et une origine 100 % France pour la viande, explique Bettina Aurbach, directrice qualité de Cofigeo. Alors que sur une partie des plats William Saurin, le poulet, par exemple, sera "origine UE" pour des raisons de contraintes économiques et de disponibilités au vu de nos gros volumes de production».

Du côté de Fleury Michon ou de Picard, leaders sur ce marché, le message porte surtout sur les recettes. « Nous travaillons sur l'amélioration continue de nos recettes grâce à la baisse des additifs, du sel ou encore l'utilisation d'emballages vertueux », nous explique le premier. Quant au second, Delphine Courtier, direc-

trice produit chez Picard, précise que « chaque année, notre société lance 250 nouvelles recettes. Nous sommes engagés depuis longtemps à enlever les additifs, les exhausteurs de goût. Nous recherchons toujours le plus sain,

mais en restant en adéquation avec la recette, qu'il s'agisse d'un plat plaisir ou d'un plat de la gamme " + d'équilibre " ».

Des fabricants font de gros efforts sur les recettes et les ingrédients.

« sans additifs », les arguments marketing ne manquent pas... Sont-ils en accord avec le prix, variant du simple au triple pour une même recette ? Quid de la réelle qualité nutritionnelle des plats préparés ?

Nous avons comparé une cinquantaine de plats, conventionnels et "diététiques". Pour chaque référence, nous avons identifié les points forts et lacunes dans les compositions, les origines des ingrédients et les valeurs nutritionnelles.

LA MOUSSAKA

Vendue principalement surgelée, la moussaka est traditionnellement composée d'aubergines revenues dans l'huile d'olive, d'une sauce à la tomate, oignons et viande de bœuf ou d'agneau haché, le tout recouvert de béchamel. Ici, toutes les recettes sont à base d'huile de tournesol et de viande bovine, parfois complétée avec de l'agneau. Point commun de

notre panel : le bœuf « origine France » mentionné sur tous les emballages. S'agissant d'une origine valorisante, les fabricants n'hésitent évidemment pas à jouer la transparence. Or, celle-ci n'est plus obligatoire.

➤ En 2016, la France avait obtenu une dérogation de Bruxelles pour

imposer l'affichage de l'origine du lait et de la viande dans les plats préparés (à partir de 8 % de ces ingrédients). Prolongée à plusieurs reprises, cette dérogation s'est malheureusement arrêtée fin 2021, en toute discrétion...

peu carné. La quantité moyenne de protéines (majoritairement issues de la viande) dans une portion est d'environ 17 g. Sur ce critère, il s'agit du plat préparé le moins intéressant de notre étude.

➤ En revanche, et ce sans réelle surprise avec cette recette méditerranéenne, c'est la famille la plus grasse de l'essai. Déguster une mousaka Picard ou Thiriet revient à ingérer un bon tiers des besoins journaliers en lipides. Avec l'excès de sel (2,3 g en moyenne par portion) et le faible ratio de fibres de la plupart de ces plats, on constate que le Nutri-Score 2023 fait passer toutes les références en C, y compris la première du classement. Et pour qui fait la chasse



✓ Les résultats de notre essai

Couscous

- +++ 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.

• Origine viande	Poulet UE	Poulet UE, bœuf France, ovin UE, Irlande et Nouvelle-Zélande	-	Poulet France	Poulet France et UE, bœuf France	Poulet UE, bœuf UE, bovin Nouvelle-Zélande et UE	Poulet France, bœuf France, ovin UE
• Conditionnement	300 g	900 g	220 g	300 g	980 g	980 g	300 g
• Prix indicatif	3,96 €	10,99 €	3,17 €	(*)	3,10 €	5,49 €	2,63 €
• Prix indicatif au kg	13,20 €	12,20 €	14,40 €	(*)	3,15 €	5,60 €	8,75 €
Nutri-Score 2022	A	B	A	A	A	A	A
Nutri-Score 2023 ⁽¹⁾	B	C	B	B	C	B	C
Nutrition (65 %)	++	+	++	++	++	++	++
• Sel	-	-	+	-	-	-	-
• Matières grasses	+++	+	+++	+++	+++	+++	+++
• Fibres	+	++	++	+	++	++	++
• Protéines	+	+++	-	+	++	++	++
Additifs (15 %)	+++	+++	+++	+++	-	+	++
Quantité de viande (10 %)	+	+++	--	+	+	+	+
Taille de la portion (10 %)	++	+++	+	++	+++	+++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	14/20	14/20	14/20	14/20	13,5/20	13,5/20	13,5/20

(*) Produit surgelé. (1) Nutri-Score 2023 calculé à partir du projet de règles de calcul disponibles à la date de la rédaction de l'article. (*) Vendu uniquement sur abonnement hebdomadaire et/ou mensuel.

aux additifs, les références Thiriet, Intermarché et surtout Casino, avec cinq additifs (notamment de l'amidon transformé), sont à éviter.

LE COUSCOUS

Incontournable des plats cuisinés, le couscous contient traditionnellement un assortiment de viande (poulet, merguez, agneau). Sans s'attarder sur les variations de recettes, nous observons des quantités de viande globalement correctes, voire généreuses avec le couscous Picard et ses 40 % de viande. Mais rapportée à la taille des portions – qui oscille entre 220 et 450 g selon les marques –, c'est la référence Fleury Michon ●●●

PHOTOS PRODUITS : F.POINTEL ET «60»-ISTOCK

Comment nous avons procédé

LES TESTS RÉALISÉS PAR NOTRE CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS

Nous avons sélectionné quatre familles de plats préparés parmi les plus consommés par les Français : 15 couscous, 14 plats à base de poisson (cabillaud en sauce et filet de saumon), 13 poulets basquaise et 11 moussakas. La plupart des produits sont vendus en barquette au rayon épicerie, au rayon frais ou surgelés. Nous les avons achetés durant le mois de septembre.

NUTRITION

- Deux Nutri-Score ont été calculés pour chaque référence : le premier selon la grille en vigueur jusqu'en 2022 au moins, et le second avec l'algorithme du nouveau Nutri-Score, prévu courant 2023.
- Les valeurs nutritionnelles (sel, calories, matières grasses totales, acides gras saturés, fibres, protéines) ont été relevées sur

les emballages, calculées sur la base d'une portion individuelle et notées en fonction des apports journaliers recommandés.

COMPOSITION

- La liste des ingrédients et notamment la présence d'additifs a été évaluée, ainsi que la quantité et l'origine des ingrédients principaux (viandes et poissons)
- La taille des portions a également été notée.

							
Fleury Michon Recette de L'Atelier Le couscous à la marocaine et ses légumes Poulet France, bœuf UE 450 g 3,34 € 7,40 €	Kitchen Diet Couscous de joue de bœuf et son jus aux épices douces Bœuf France 310 g (*)	Marie Couscous royal, merguez, poulet, boulettes au bœuf Poulet France, bœuf France 950 g 3,05 € 3,20 €	Auchan Couscous poulet merguez Poulet UE, bœuf UE, bovin UE et non UE 300 g 2,64 € 8,80 €	Marque Repère (E.Leclerc) Côté table Couscous poulet merguez Poulet UE, bœuf France, bovin UE et non UE 450 g 2,54 € 5,65 €	Maison Thiriet Couscous Poulet France, bœuf France 330 g 2,95 € 8,95 €	Carrefour Sensation Couscous poulet merguez Bœuf UE, ovin UE et non UE 440 g 6,75 € 15,35 €	Casino Couscous royal poulet merguez Poulet UE, bœuf UE, ovin UE 300 g 4,39 € 14,65 €
B	A	B	A	A	B	B	A
C	B	C	B	C	C	C	C
+ +	+ + +	+ +	+ + +	+ +	+ +	+ +	+ +
- -	- +	- -	- +	- -	- -	- -	- -
-	+ + +	+ +	+ + +	+ +	+ +	+ +	+ +
+ +	+ +	+ +	+ +	+ + +	+ +	+ +	-
+ + +	+ +	+ + +	+ +	+ + +	+ +	+ + +	+ +
+ + +	+ +	+ + +	-	-	+ +	+ +	-
+ +	-	-	+ +	+ +	-	+ +	+ +
+ + +	+ +	+ + +	+ +	+ + +	+ + +	+ + +	+ +
13/20	13/20	13/20	12,5/20	12,5/20	12,5/20	12,5/20	10,5/20

Les résultats de notre essai

Poissons

- +++ 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.



CABILLAUD

	Picard Cabillaud, sauce vierge et duo de riz	Comme j'aime Merlu sauce citronnée et son riz	Weight Watchers Cabillaud sauce tomate et basilic, boulghour et légumes verts cuisinés	U Cabillaud sauce citron, riz cuit au basilic et légumes	Carrefour Extra Cabillaud sauce citron, riz et petits légumes	Marie Cabillaud sauce citron, riz aux petits légumes
• Zone de pêche/élevage origine du poisson/label	Pêché en Atlantique Nord-Est	-	Pêché en Atlantique Nord-Est, hors mer Baltique	MSC	Pêché en Atlantique Nord-Est - MSC	Pêché en Atlantique Nord-Est, hors mer Baltique
• Conditionnement	350 g	300 g	300 g	270 g	270 g	290 g
• Prix indicatif	5,75 €	(*)	5,49 €	2,99 €	3,29 €	4,25 €
• Prix indicatif au kg	16,45 €	(*)	18,30 €	11,05 €	12,20 €	14,65 €
Nutri-Score 2022	A	A	A	A	A	A
Nutri-Score 2023⁽¹⁾	B	B	B	B	B	B
Nutrition (65 %)	++	++	++	+	+	+
• Sel	-	+	-	+	+	-
• Matières grasses	++	+++	+++	+++	+++	++
• Fibres	+	+	+++	-	-	-
• Protéines	++	+	++	+	+	++
Additifs (15 %)	+++	+++	++	+++	+++	+++
Quantité de poisson (10 %)	++	++	+	++	++	++
Taille de la portion (10 %)	++	++	++	+	+	+
NOTE GLOBALE (100 %)	15/20	15/20	14,5/20	14/20	14/20	13,5/20

* Produit surgelé. (1) Nutri-Score 2023 calculé à partir du projet de règles de calcul disponibles à la date de la rédaction de l'article. (*) Vendu uniquement sur abonnement hebdomadaire et/ou mensuel.

●●● qui passe en tête, avec 135 g de viande pour une personne.

➤ **Elle est talonnée par Picard** (125 g) alors qu'à l'autre bout, le couscous Jardin bio étic affiche dix fois moins de viande. Par ailleurs, la moitié des références affiche du poulet "UE", une provenance très floue. Saluons, toutefois, la présence de cette mention, désormais facultative.

DES PROTÉINES, DES FIBRES MAIS TROP DE SEL

➤ **Il va de soi que les plats les plus riches en viande** sont aussi les plus gras, à l'instar de Fleury Michon, Carrefour Sensation et Marie qui

dépassent les 30 g de matières grasses par portion. Bon point, en revanche, pour l'apport protéique du couscous puisqu'une part couvre la moitié environ des besoins quotidiens d'un adulte. Rien à voir avec la moussaka... L'autre moitié des protéines pourra être apportée, sur le reste de la journée, par des produits laitiers et des végétaux. Et grâce à la semoule et aux légumes, ce plat constitue aussi une bonne source de fibres (6,4 g en moyenne/portion). Pour rappel : l'idéal est d'en ingérer 30 g par jour.

➤ **Gros point noir : le sel.** En avalant une portion de couscous, on atteint déjà la moitié de la dose recommandée (5 g) par l'Organisation mondiale de la santé. Avec 4,4 g, le couscous Lidl décroche la palme du plat le plus salé de notre étude ! Dommage pour un produit qui s'avère très bon sur les autres critères nutritionnels.

Le deux tiers environ des couscous affichent actuellement un Nutri-Score A... lequel passera à C pour quatre d'entre eux, à l'instar de la référence Intermarché. Le nouvel algorithme pénalise notamment son excès de sel.

➤ **Concernant les additifs**, six produits en sont exempts ; mais on en compte quatre dans le couscous

		SAUMON						
Kitchen Diet	Marque Repère (E. Leclerc)	D'aucy	Fleury Michon	Monoprix Bio	William Saurin	Fleury Michon	Monique Ranou (Intermarché)	
Filet de cabillaud et son duo de riz aux courgettes, sauce poivre jaune	Coté table Cabillaud sauce citron & riz aux petits légumes	Mon petit plat de la mer, saumon et tagliatelles, sauce à l'oseille	Filet de saumon purée de brocolis	Filet de saumon sauce aneth et duo de riz	Saumon sauce oseille et son duo de riz	Le saumon à l'oseille et son riz basmati	Pavé de saumon, sauce oseille et duo de riz	
	MSC	-	Élevage en Norvège	Élevage bio en Atlantique	Élevage en Atlantique	Élevage en Norvège	-	
270 g	290 g	300 g	300 g	300 g	300 g	290 g	290 g	
(*)	2,99 €	2,29 €	3,65 €	4,99 €	3,09 €	4,19 €	3,56 €	
(*)	10,30 €	7,65 €	12,15 €	16,65 €	10,30 €	14,45 €	12,28 €	
A	B	B	A	A	B	B	B	
B	C	B	C	B	C	C	C	
+	+	+	+	+	+	+	+	
-	-	-	-	++	-	-	+	
+++	++	++	++	++	++	++	++	
-	-	-	+	+	+	-	-	
++	+	++	+	+	+	+	+	
+++	++	+++	+++	+	+	+++	++	
+++	++	++	+	+	++	+	++	
+	+	++	++	++	++	+	+	
13,5/20	12/20	13,5/20	13,5/20	12,5/20	12,5/20	12,5/20	11,5/20	

Casino. Comme dans ses autres plats préparés, la marque abuse des épaississants ; ingérés en excès, ces additifs peuvent entraîner un inconfort digestif.

LES POISSONS

Entre les plats au saumon et ceux à base de cabillaud, une première différence tient à la quantité de poisson : les fabricants se montrent plus généreux avec le cabillaud – plus de 100 g dans le plat Picard. Dommage que les emballages restent discrets sur la zone de pêche et plus encore sur les techniques de pêche.

► Ces mentions ne sont toutefois

Box : des dégustations peu appréciées

Deux marques de notre étude (Comme j'aime, Kitchen Diet) proposent des programmes alimentaires minceur entièrement préparés (repas et collations), livrés en box hebdomadaire. Ils jouent sur un apport hypocalorique sans privation alimentaire spécifique, sachant qu'il faut les compléter avec des fruits et des laitages. À plus de 100 € la semaine, on est en droit d'attendre des plats de qualité,

notamment gustative. La rédaction a mené une dégustation "non objective" de différents plats. Le poulet basquaise Comme j'aime s'est vu reprocher un goût « de haricot » ou « de chili », et le merlu sauce citronnée contient « une sauce très liquide » et « très peu de légumes ». Quant au couscous à la joue de bœuf Kitchen Diet, les jurés lui ont trouvé de « bons légumes » mais une « viande molle », un « goût



peu marqué » ; seul le pavé de cabillaud remporte plusieurs avis positifs, hormis des « légumes trop cuits » et un ensemble « un peu salé ».

Les résultats de notre essai

Poulet basquaise

+++ 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.



Comme j'aime
Poulet basquaise et son riz



Picard
Filet de poulet à la basquaise et riz de Camargue



Fleury Michon
Le poulet à la basquaise, poivrons cuisinés et riz



Toque du chef (Lidl)
Poulet basquaise, riz cuisiné à la tomate



Marie
Poulet basquaise, riz cuisiné à la tomate



Carrefour Extra
Poulet basquaise, riz basmati



Monique Ranou
(Intermarché)
Poêlée façon poulet basquaise au piment d'Espelette

• Origine viande	Poulet France	Poulet France	Poulet UE	Poulet France	Poulet France	Poulet France	Poulet France
• Conditionnement	300 g	350 g	300 g	900 g	900 g	300 g	900 g
• Prix indicatif	[*]	5,99 €	4,59 €	3,59 €	4,99 €	2,29 €	4 €
• Prix indicatif au kg	[*]	17,10 €	15,30 €	4 €	5,55 €	7,65 €	4,45 €
Nutri-Score 2022	A	A	A	A	A	A	B
Nutri-Score 2023⁽¹⁾	B	B	B	B	B	B	B
Nutrition (65 %)	+	+	+	+	+	+	+
• Sel	+	-	-	-	-	-	-
• Matières grasses	+++	+++	++	+++	+++	+++	+++
• Fibres	-	-	-	-	-	-	-
• Protéines	+	++	++	+	+	+	+
Additifs (15 %)	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
Quantité de viande (10 %)	+++	++	+++	+	+	++	+
Taille de la portion (10 %)	++	+++	++	++	++	++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	14,5/20	14,5/20	14,5/20	14/20	14/20	14/20	14/20
							13,5/20

Produit surgelé. (1) Nutri-Score 2023 calculé à partir du projet de règles de calcul disponibles à la date de la rédaction de l'article. (*) Vendu uniquement sur abonnement hebdomadaire et/ou mensuel.

pas obligatoires pour les plats préparés, contrairement au poisson vendu frais. Deux marques de distributeurs affichent le label MSC (Marine Stewardship Council), indiquant une meilleure gestion du stock de poisson... même s'il s'agit généralement de pêche industrielle.

➤ **Quant au saumon**, il vient exclusivement d'élevages de Norvège ou

○ **Les fabricants sont souvent plus généreux avec le cabillaud.**

d'Atlantique (Écosse ou Irlande). Les plats contiennent entre 54 g (Monoprix) et 78 g (Intermarché) de saumon.

➤ **Côté nutrition, trois références sortent du lot**, le poisson blanc

étant grand gagnant. D'abord, parce que sa chair est très peu grasse (entre 6,5 g/portion pour Comme j'aime et 17 g/portion pour Marie et E. Leclerc). En comparaison, les préparations à base de saumon contiennent autour de 15-22 g de graisses. Point positif pour ce dernier : il s'agit de bonnes graisses, riches en acides gras essentiels. Ensuite, les plats de cabillaud et de merlu ont le bon goût d'être globalement moins salés.

Mention spéciale pour le cabillaud Weight Watchers qui se démarque par un très bon apport en fibres (8 g/portion), via le boulghour et les légumes verts.

POULET BASQUAISE

Bon point : plus de la moitié des marques proposent une viande « origine France », les autres s'approvisionnant dans le reste de l'Europe. Cette recette traditionnelle s'appuie sur une piperade, faite de piments, poivrons et tomates. Mais ces légumes occupent une place plutôt lointaine dans les listes d'ingrédients. Résultat : presque toutes nos références écopent d'un « Insuffisant » sur les fibres (2,7 g par portion). Il peut être intéressant de compléter son repas



					
Weight Watchers Poulet basquaise, riz basmati et courgettes fraîches	Raynal et Roquelaure Poulet basquaise au piment du pays basque et son riz	Casino Poulet basquaise et son riz	William Saurin Poulet basquaise au piment du pays basque et son riz	Système U Poulet basquaise et riz blanc	Marque Repère (E.Leclerc) Côté table Poulet basquaise et son riz
Poulet UE 300 g 5,29 € 17,65 €	Poulet France 300 g 3,50 € 11,65 €	Poulet UE 300 g 6,99 € 23,30 €	Poulet UE 285 g 3,09 € 10,85 €	Poulet France 300 g 1,69 € 5,65 €	Poulet France 285 g 1,64 € 5,75 €
A	B	A	B	A	B
B	B	B	C	C	C
+ - +++ - + ++ ++ ++	+ - +++ - + ++ +++ ++	+ + +++ - + - +++ ++	+ -- +++ + + - +++ +	+ -- +++ + + - +++ ++	+ -- +++ - + - +++ +
13/20	13/20	11,5/20	11,5/20	11/20	11/20

avec une part de crudités, de légumes verts ou un fruit. D'autant que ce plat est peu calorique (moins de 300 kcal pour Intermarché et William Saurin). Deux raisons à cela : le poulet est une viande maigre, et la taille des portions (entre 285 et 300 g) ne comble pas tous les appétits.

DES PROTÉINES ET PAS TROP DE GRAS

➤ Les produits contiennent une quantité de protéines plutôt satisfaisante, autour de 20 g/portion. On passe toutefois du simple au double avec William Saurin (16 g) et Picard (30 g), reflets de la quantité de poulet mise en œuvre. Pour cette recette comme pour les autres, évitez la salière ! Les fabricants ont déjà eu la main lourde, avec plus de 2,5 g par portion pour quatre références.

➤ Grâce à leur apport en protéines et leurs faibles quantités de graisses saturées et de sucres, les poulets basquaise garderont en 2023 un Nutri-Score très correct, soit B pour la majorité du tableau. •

PATRICIA CHAIROPOULOS
Ingénieur : XAVIER LEFEBVRE

Le choix de
60



- Moussaka : Marque Repère E.Leclerc - 14/20 - 4,90 €/kg
- Couscous : Weight Watchers 14/20 - 13,20 €/kg
- Cabillaud : Picard - 15/20 - 16,45 €/kg
- Poulet basquaise : La Toque du chef (Lidl) - 14/20 - 4 €/kg
- Saumon : Daucy - 13,5/20 - 7,65 €/kg

Ces plats préparés s'avèrent équilibrés, témoin leur Nutri-Score actuel, même si le nouveau calcul les déclassera tous d'un rang. Les quantités de viande ou de poisson sont généralement correctes tout comme les apports en protéines. Et saluons l'absence d'additifs des cinq références. Dommage qu'elles soient trop salées, comme les autres références de l'essai d'ailleurs. Les fabricants en usent pour rehausser le goût.

À retenir

- Sur le plan nutritionnel, les plats préparés se sont améliorés ces dernières années.
- Un certain nombre d'entre eux ne contiennent aucun additif ou presque ; les marques de distributeurs en affichent plus que les marques spécialisées et nationales.
- Les quantités d'ingrédients nobles (viande et poisson) ne sont pas toujours au rendez-vous, notamment dans les moussakas. Mieux vaut privilégier les plats à base de cabillaud et le poulet basquaise, plus généreux.
- Le gros point noir reste le sel, en particulier dans les couscous. Mais toutes les recettes mériteraient d'être revues à la baisse. Une portion apporte au moins 2 g de sel, soit plus d'un tiers des apports recommandés.

Bien-être Jeûne : plus de risques que d'avantages

Enquête

Envie de légèreté, besoin de se purifier ? Souvent présenté comme une solution idéale pour se régénérer, le bénéfice du jeûne n'est pourtant pas étayé par des études scientifiques solides.

Pesanteur, culpabilité... Les excès de fin d'année vous ont peut-être laissé une sensation désagréable. Pour y remédier, vous êtes tenté par une cure de jeûne ? Certains magazines clament ses vertus. Et les coachs et autres pseudo-experts détaillent, à longueur de pages Internet, ses modalités en fonction de votre âge et de l'effet souhaité. Ses promesses font rêver : il assainirait le corps et l'esprit. Il rendrait plus dynamique, améliorerait la concentration, lutterait contre le diabète, l'arthrose, l'hypertension ou le cancer. Sous la forme de jeûne intermittent, il s'agirait, enfin, d'un régime efficace et facile à suivre.

IL EXISTE UNE MULTITUDE DE DIÈTES ET DE MOTIFS

Difficile de trouver une fausse note dans ce concert d'informations. Mais difficile aussi de trouver des études épidémiologiques sérieuses ou encore des articles citant des sources fiables, et laissant s'exprimer de véritables spécialistes indépendants. Si ceux-ci parlent peu sur le sujet, c'est qu'ils n'ont pas beaucoup d'arguments. Et pour cause : il existe

très peu de données scientifiques solides sur les effets du jeûne. Les études citées ici ou là ne suivent pas les trois règles principales d'un essai clinique solide : pas de « groupe contrôle », c'est-à-dire de comparaison entre le parcours d'individus qui jeûnent et d'autres qui ne font pas de restrictions ; pas de « double aveugle », puisque patient et médecin connaissent évidemment le régime suivi ; pas de « randomisation » : chaque volontaire choisit souvent le type de régime auquel il se soumettra.

Ces défauts pourraient être gommés par une analyse statistique des résultats obtenus sur une cohorte

importante de milliers de volontaires... mais la plupart des études n'en enrôlent que quelques dizaines. Résultat : « Même sur les bonnes études, les résultats sont rarement significatifs.

Les études ne suivent pas les règles d'un essai clinique solide

Ce qui n'empêche pas de nombreux auteurs de souligner des résultats positifs, et les médias de surenchérir », regrette le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service Nutrition à l'institut Pasteur de Lille*.

Faire la synthèse de plusieurs études semble également mission impossible : elles enrôlent des publics divers (présentant différents niveaux de surpoids, atteints de pathologies chro-

You êtes tenté ? Les conseils à suivre

- Avant de tenter un jeûne intermittent, il faut d'abord en parler à son médecin traitant. Lors des périodes de jeûne, il faut continuer à s'hydrater (eau, thé, tisanes voire bouillons de légumes). Lors des périodes d'alimentation, attention à ne pas

- surcompenser : manger en quantité habituelle.
- Les séances d'entraînement sportif doivent être faites en dehors des périodes de jeûne (votre organisme aurait du mal à récupérer). Mais ne diminuez pas pour autant le niveau d'activité physique générale dans

la semaine. Il faut rester à l'écoute de son corps et de ses ressentis, comme celui de la faim avant de manger. Et ressentir le rythme de jeûne qui demande le moins d'effort : une frustration trop forte augmente le risque de développer des troubles alimentaires.

niques ou pas...) Et surtout, elles n'évaluent pas les mêmes diètes ! Car il existe une multitude de jeûnes. Ainsi, le jeûne total consiste à n'avaler que de l'eau. Une approche radicale, difficile à poursuivre plus de vingt-quatre heures car il faut lutter contre la faim, et elle est dangereuse à prolonger au-delà de quarante-huit heures.

LES BIENFAITS SUPPOSÉS DU JEÛNE TOTAL

N'oublions pas que la nourriture est nécessaire à la survie, mais aussi au fonctionnement correct de nos organes, de nos muscles et de notre cerveau. Le jeûne total est souvent proposé dans le cadre d'un chemi-

nement spirituel. Mais des naturopathes avancent aussi ses bienfaits pour la santé : il permettrait de détoxifier, et même de régénérer notre organisme. « Détoxifier, régénérer, ces termes n'ont pas de signification biologique, martèle Maëva Bergeron, diététicienne nutritionniste. Le corps se détoxifie naturellement tout seul, et sans jeûne, grâce au travail du foie, des poumons, des bactéries intestinales. » Certes, jeûner influence de nombreux paramètres métaboliques,

Le jeûne influence de nombreux paramètres métaboliques.

par exemple en abaissant les taux sanguins de sucre (glycémie) et de lipides (cholestérol, triglycérides), et les molécules de l'inflammation. « Mais ces paramètres reviennent à

leur taux antérieur une fois le jeûne terminé », rappelle Jean-Michel Lecerf. D'ailleurs, selon une importante synthèse de la littérature scientifique publiée en 2013 par l'Inserm, aucune étude clinique solide n'a pu démontrer des effets positifs sur l'évolution de maladies chroniques (obésité, diabète, hypertension...).

Et quid du jeûne intermittent ? Pourrait-il prolonger les effets du jeûne sur le long terme, et donc provoquer des effets durables ? C'est en tout cas l'espoir qu'il suscite. Dans les expériences de laboratoire, chez la souris, le jeûne intermittent provoque des effets bénéfiques plus forts qu'une restriction calorique continue : l'équipe de Valter Longo, à Los Angeles, montre que les niveaux de sucre dans le sang sont plus stables, la sensibilité à l'insuline augmente, la pression artérielle diminue...

LE JEÛNE INTERMITTENT ET SES VARIANTES

Le jeûne intermittent consiste à restreindre son alimentation à des périodes fixes. Ainsi, dans le jeûne 8/16, on se serre la ceinture seize heures par jour, par exemple

entre le goûter à 16 heures et le petit déjeuner du lendemain matin. Dans le jeûne 5/2, la diète est observée deux jours non consécutifs par semaine.

Dans le jeûne alterné, c'est un jour sur deux. D'autres proposent de limiter à cinq jours consécutifs par mois. Et cela pendant des mois, voire des années !

Lors des heures ou des jours de diète, le jeûne peut être complet ou partiel ; dans ce cas, on ingère une quantité



limitée de calories, environ le quart des besoins moyens. Quelle que soit la formule, aucune contrainte n'est en général imposée lors des périodes d'alimentation. Selon leurs promoteurs (essentiellement des naturopathes), cette période agirait comme une soupape de sécurité mentale, rendant le régime plus attrayant et plus soutenable. Mais « comme dans les autres régimes, les organisateurs des essais cliniques rapportent qu'environ un tiers des participants abandonnent avant la fin », précise Jean-Michel Lecerf.

PAS D'EFFICACITÉ SUR LA PERTE DE POIDS

Autre allégation souvent retrouvée : le jeûne intermittent serait un régime particulièrement efficace. Faux, également, tranche une synthèse réalisée fin 2022 par l'Inserm, qui cite l'endocrinologue Karine Clément (hôpital de la Salpêtrière) : « La plupart des publications ne montrent pas de supériorité du régime intermittent (quelles que soient ses modalités) par

rapport à d'autres régimes en matière de perte de poids. » Toutefois, un jeûne pourrait constituer un premier pas vers une nouvelle manière de manger. « Il peut être rassurant d'avoir un cadre qui ne change pas trop ses habitudes, confirme Maëva Bergeron.

Un médecin ou un diététicien doivent accompagner.

Par exemple se dire qu'après 16 h, on ne mange plus. » Ce cadre permet parfois de retrouver une relation plus simple avec l'alimentation, ne serait-ce qu'éprouver des sensations de faim oubliées.

Mais avant de préconiser un régime intermittent, la diététicienne vérifie qu'il n'y a pas de risque de développer des troubles du comportement alimentaire. « Lors d'un régime, les individus peuvent éprouver ce qu'on appelle des restrictions cognitives, explique Jean-Michel Lecerf. On ressent de la frustration quand on ne mange pas, de la culpabilité quand on mange alors qu'on n'aurait pas dû, qui s'accompagne d'une mésestime de soi, et peut conduire à un état de dépression. On peut ainsi rentrer dans un cercle vicieux conduisant à une aggravation des problèmes de poids. » D'où l'importance d'être accompagné par un médecin nutritionniste ou diététicien de confiance.

Si les régimes intermittents ne se montrent pas efficaces pour perdre du poids à long terme, ils intéressent cependant les chercheurs dans le cadre d'autres pathologies, notamment dans la lutte anti-cancer. Les cellules cancéreuses, qui se multiplient de manière anarchique, ont besoin d'énergie. Elles pourraient être plus affectées que les cellules saines par une restriction calorique.

UN INTÉRÊT RÉCENT DANS LA LUTTE ANTI-CANCER

L'hypothèse que le jeûne intermittent pourrait améliorer les chances de survie de patients cancéreux est testée notamment par Claudio Vernier, oncologue à Milan : « Nous avons remarqué des choses intéressantes dans certains cancers bien spécifiques. Des cellules tumorales cultivées en laboratoire ou qui se développent chez des souris se montrent plus sensibles à l'immunothérapie anti-cancer en situation de jeûne ». Une dizaine d'équipes comme la sienne tentent de comprendre dans quelles conditions un jeûne intermittent pourrait améliorer le taux de réussite des cures anti-cancéreuses. Mais, à ce jour, aucun essai clinique n'a encore démontré d'efficacité chez l'humain. « En l'état actuel de nos connaissances, je ne recommanderai jamais à un patient souffrant de cancer d'entreprendre un jeûne, en dehors des conditions très contrôlées d'un essai clinique », avertit le chercheur.

On l'aura compris : le jeûne affecte le fonctionnement du corps en profondeur. Mais bien contrôlé, il pourrait avoir des effets bénéfiques. Qui restent, pour l'instant, purement hypothétiques. ●

ANNE DEBROISE



- L'engouement pour le jeûne ouvre à toutes sortes d'offres commerciales, telles les nombreuses applications à télécharger : BodyFast, Fastic, FastEasy... Disponibles pour système Android ou iOS, elles proposent des fonctions de base gratuites assez simples : agenda des périodes de jeûne et suivi du poids. Un abonnement payant (environ 15 € par mois) donne souvent accès à des conseils plus

personnalisés, des recettes ; la possibilité de contacter des experts ou d'autres abonnés.

- Des stages de jeûne (à l'eau ou avec un apport calorique très limité) fleurissent également un peu partout dans le monde. À partir de 400 €/semaine, vous serez logé et accompagné dans votre diète. Des activités annexes sont parfois proposées (méditation, yoga, marche, etc.). Des cures à l'étranger, par exemple dans le désert algérien, permettent d'allier jeûne partiel et tourisme.

- Mais attention aux dérives : renseignez-vous bien sur les conditions d'encadrement, et notamment l'accès à un médecin. En juillet 2022, la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) mettait en garde contre « les stages de jeûne sans supervision médicale ». Depuis 2018, elle a reçu une cinquantaine de témoignages préoccupants, dont trois font l'objet d'un signalement à la justice. Elle pointe notamment le danger des jeûnes.

* Auteur de *La joie de manger*, éditions du Cerf, 248 pages, 20 €.

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

587

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à : 60 Millions de consommateurs – Service Abonnements – Libre réponse 96316 – 59789 Lille Cedex 9

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»

MES COORDONNÉES

Mme M.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone* _____

Email* _____

*Facultatif

Date & signature obligatoires

MON RÈGLEMENT

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire :

N° : _____

Expire fin : _____

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 28/02/2023. 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 TBS Bleu sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de *60 Millions de consommateurs*, situé au Polaris, 76, avenue Pierre Broisselotte, CS10037, 92240 Malakoff, 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 dernière 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).

ÉQUIPEMENT & LOISIRS

CONSEILS • NOUVEAUTÉS • QUESTIONS DE DROIT
PAR HERVÉ CABIBBO ET MARIE PELLEFIGUE

Attention aux portières !

Le boom de la pratique du vélo et des autres modes de transport doux ont contribué à une hausse significative des accidents de la route. Pour en éviter certains, la Prévention routière lance une nouvelle campagne. Elle préconise l'ouverture de portière avec la main opposée, qui oblige l'automobiliste à regarder dans son rétroviseur et à vérifier son angle mort avant de sortir. Cette technique, enseignée depuis peu



dans les auto-écoles, vise à lutter contre "l'emportierage" qui a lieu quand un conducteur sort de son véhicule au passage d'un cycliste.●



69 %

C'est la proportion d'établissements d'entretien et de réparation automobiles pris dans les filets de la Répression des fraudes pour au moins une anomalie. Dans le détail, 1178 établissements ont été contrôlés courant 2021. L'information sur les pièces issues de l'économie circulaire s'est révélée être le manquement le plus important, avec un taux d'anomalie de 56 %.●

AUTOMOBILES

Coup de pouce électrique

Pour inciter les ménages à passer à la voiture électrique, l'État va lancer le "leasing social", courant 2023. Réservé aux ménages modestes et à ceux « pour qui le véhicule est un outil de travail », il permettra d'avoir une voiture électrique pour un loyer de 100 €/mois, grâce à une participation de l'État. En plus, à partir du 1^{er} janvier prochain, un nouveau PTZ (prêt à taux zéro) sera réservé à l'achat de certains véhicules électriques ou hybrides rechargeables. Expérimenté dans certaines zones, il est destiné aux ménages modestes et aux micro-entreprises et pourra atteindre 30 000 €.●



Question de droit ?



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

Un magasin m'a demandé un acompte pour un canapé. À quoi cela m'engage-t-il ?

ARRHES OU ACOMPTE,

apprenez à faire la différence. Car le règlement d'un acompte vous engage définitivement à acquérir l'article ou le service commandé. Sauf arrangement amiable, il vous sera impossible de vous dédire par la suite. Vous devrez acquitter l'intégralité de la facture. En revanche, avec des arrhes vous conservez une marge de manœuvre. Vous restez libre d'annuler l'opération. En contrepartie, vous perdez votre avance. Un conseil donc, informez-vous de la nature de l'avance demandée. Privilégiez le versement d'arrhes ou, idéalement, payez à réception du bien ou à la délivrance du service. À noter : sauf mention contraire dans le bon de commande, les sommes versées d'avance sont des arrhes.●

→ Articles L. 214-1 et suivants du code de la consommation

Le démarchage téléphonique enfin légalement encadré

À partir du 1^{er} mars 2023, vous ne serez plus dérangé à n'importe quel moment par des appels commerciaux. Au moins en théorie...

Après les abus de certaines sociétés commerciales et la multiplication d'arnaques au téléphone, notamment liées au CPF (Compte personnel de formation, voir n° 586, décembre 2022, page 33), l'État a décidé d'encadrer plus vigoureusement le démarchage téléphonique non sollicité. À partir du 1^{er} mars 2023, ce dernier sera autorisé seulement dans des plages horaires précises. Les consommateurs ne pourront être appelés que du lundi au vendredi et seulement entre 10 et 13 heures et entre 14 et 20 heures. Vous ne pourrez donc plus être importuné tôt le matin ou le week-end et les jours fériés.

➤ Pour les consommateurs inscrits ou non sur Bloctel

Ce nouvel encadrement va s'appliquer à tous les possesseurs d'une ligne téléphonique et ne nécessitera aucune démarche de leur part. Il devrait donc permettre d'éviter le fiasco du service Bloctel, qui demandait aux particuliers de s'inscrire sur une liste d'opposition au démarchage téléphonique, cette dernière n'empêchant pas les appels de certains commerciaux. En effet, les sollicitations pour des contrats en cours (téléphone, assurance...) pouvaient toujours avoir lieu.

Le nouveau décret a aussi fixé d'autres limites : un même professionnel, ou des personnes agissant pour son compte, ne



pourront pas appeler un consommateur plus de quatre fois par mois à des fins commerciales.

En plus, si le consommateur décline de façon claire ce démarchage lors de la première conversation, il ne pourra plus être recontacté dans les soixante jours qui suivent son refus par le même opérateur. Si un démarcheur viole ces règles, il encourt une amende, prévue à l'article L. 242-16 du code de la consommation (75 000 € pour une personne physique et 375 000 € pour une personne morale).

➤ Une dérogation pour ceux qui donnent leur accord

Attention, une exception existe dans la nouvelle loi : si vous avez donné votre accord en amont pour être appelé, le décret ne s'appliquera pas. Des commerciaux pourront donc vous appeler hors des plages horaires légalement fixées. ● M. P.

DROIT DE RÉPONSE

À la suite de la publication dans le numéro 583 du mois de septembre 2022 du magazine *60 Millions de consommateurs*, de l'article « Patchs anti-ondes : le miroir aux alouettes », la société FAZUP entend exercer son droit de réponse :

« La société Fazup rappelle que l'efficacité de ses produits est prouvée scientifiquement.

En effet, l'antenne passive Fazup réduit fortement le DAS des téléphones (le débit d'absorption spécifique est la seule norme internationale de référence ayant une valeur scientifique). Cela a été mesuré en laboratoire accrédité et indépendant.

Les autorités sanitaires, les pouvoirs publics, les opérateurs et les experts, au niveau international, recommandent l'usage d'un téléphone ayant un DAS faible, ce que fait précisément Fazup et correspond au principe de précaution.

Concernant le rapport de l'Anses de 2013, celui-ci est très ancien et n'a pas évalué les produits Fazup. Le rapport suppose simplement un impact possible, mais non mesuré, sur la batterie et le signal réseau. Cet impact potentiel reste marginal et secondaire au regard des enjeux sanitaires.

D'ailleurs, il est important de mentionner la grande satisfaction des utilisateurs de Fazup, depuis près de dix ans, quant aux améliorations ressenties sur divers désagréments (des milliers de témoignages sont notamment disponibles sur les Market Place).

Enfin, l'expert cité, M. Guy Pujolle (conseil scientifique de l'opérateur Orange pendant vingt ans) avance une argumentation sans valeur technique ni scientifique, basée sur des hypothèses et non des éléments factuels. »



LES NOUVEAUX RENDEZ-VOUS DU MOIS

• 2 Lundi au vendredi à 10 h 10
Samedi à 10 h 40

• 3 Lundi au vendredi à 10 h 45
Samedi à 11 h 15

• 4 Lundi, mardi, jeudi,
vendredi, samedi et dimanche à 19 h 45

• 5 Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi à 14 h 30

franceinfo:

Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi à 13 h 00 et 18 h 00
Samedi et dimanche à 13 h 00 et 20 h 00

En replay sur [france.tv](#)



Près de 500 émissions ConsoMag à revoir sur le site

www.inc-conso.fr

ENVIRONNEMENT : POURQUOI CHOISIR L'ÉCOLABEL EUROPÉEN ?

Avec le Commissariat général au développement durable (CGDD)
Première diffusion le lundi 2 janvier

LES ARNAQUES DE LA VENTE EN LIGNE

Avec l'Union nationale des associations familiales (Unaf)
Première diffusion le jeudi 12 janvier

COMMENT LES ADDITIFS SONT-ILS CACHÉS ?

Avec l'Union fédérale des consommateurs (UFC)-
Que Choisir
Première diffusion le vendredi 13 janvier

LE CHÈQUE DE BANQUE

Avec l'Association pour l'information et la défense des consommateurs salariés-CGT (Indecosa-CGT)
Première diffusion le samedi 14 janvier

LES DROITS DES VOYAGEURS EN TRAIN HORS SNCF

Avec la Fédération nationale des associations d'usagers des transports (Fnaut)
Première diffusion le mardi 17 janvier

EN QUOI CONSISTE UNE ALIMENTATION DURABLE ?

Avec Familles rurales
Première diffusion le mercredi 18 janvier

CRÉDIT À LA CONSOMMATION : LES OBLIGATIONS DES PRÊTEURS

Avec Familles de France
Première diffusion le jeudi 19 janvier

LUTTER CONTRE LES MARCHANDS DE SOMMEIL

Avec la Confédération syndicale des familles (CSF)
Première diffusion le vendredi 20 janvier

LES POINTS D'APPORT VOLONTAIRE DES DÉCHETS ET LEUR IMPACT SUR LES CHARGES RÉCUPÉRABLES

Avec la Confédération nationale du logement (CNL)
Première diffusion le samedi 21 janvier

LES NOUVEAUX TARIFS DE LA POSTE POUR L'EXPÉDITION DES LETTRES

Avec la Confédération nationale des associations familiales catholiques (CNAFC)
Première diffusion le lundi 23 janvier



Lucie Martinez
La présentatrice de ConsoMag vous donne 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

>>>

Batteries de secours L'autonomie à bon prix

CENTRE D'ESSAIS
15 produits
testés





Rapidité de charge et de décharge, facilité d'emploi, compacité... nous avons comparé 15 batteries externes pour faire durer vos smartphones ou ordinateurs portables en itinérance. Toutes ne se valent pas !

Plus que 1 % de batterie restante... Ce message lacunaire affiché par les téléphones portables à bout de souffle en a déjà crispé plus d'un. En randonnée, en concert, à l'étranger... Dans bien des cas, un smartphone à plat est souvent synonyme de galère : s'orienter, trouver un taxi ou tout simplement s'organiser devient plus compliqué.

DES BATTERIES 10K ET 20K

Pour éviter la panne, il est possible d'emporter dans sa poche ou son sac une batterie externe appelée aussi « Power bank » par les revendeurs. Une fois branchée à un autre appareil (smartphone, tablette, ordinateur portable, etc.), elle peut lui rendre ses 100 % d'autonomie. Mais toutes ne se valent pas !

Pour savoir quelle batterie acheter, « 60 » a comparé quinze modèles (lire méthodologie ci-dessous). Jusqu'à deux

cycles de recharge environ pour un smartphone déchargé, c'est ce que l'on peut en général attendre des batteries 10K, les plus petites. C'est ce qu'ont révélé nos mesures de quantité d'énergie fournie réalisées par simulation sur un Xiaomi Mi Mix 2S et un iPhone 13, et dans la foulée sur une console nomade Switch de Nintendo. Soit des appareils de capacité moyenne. Dans le détail, on recharge deux fois totalement l'iPhone, un petit peu

moins de deux fois pour le Xiaomi. Tout dépend donc des appareils qui seront chargés.

Mais pour recharger un ordinateur portable, mieux vaut faire appel aux grosses batteries 20K, bien plus adaptées. Les références Boulanger et Anker, les plus performantes, sont les seules références à atteindre ou dépasser le cycle de charge complet pour les deux ordinateurs portables témoins du test : le MacBook Air et

Des batteries 10K pour des appareils de capacité moyenne.

Les résultats de notre essai

Batteries externes 10K

- +++ 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.

- Prix indicatif
- Encombrement (l x L x H)
- Poids
- Nombre de ports micro-USB/USB-C/USB-A
- Puissance maximale en décharge/recharge
- Recharge sans fil
- Recharge et décharge simultanés

Performances techniques (85 %)

- Puissance d'entrée/sortie
- Énergie utile en décharge
- Énergie restituée en mode standard
- Énergie restituée en mode rapide (Power Delivery)
- Nombre de recharges pour Xiaomi Mi Mix 2S / iPhone 13
- Nombre de recharges pour Nintendo Switch
- Rendement
- Efficacité de la recharge⁽¹⁾
- Durée de recharge rapide

Commodité d'emploi (15 %)

- Compacité
- Informations électriques inscrites sur l'appareil
- Décharge multiport
- Recharge et décharge simultanées

Note globale (100 %)

Caractéristiques communes : capacité de 10 000mAh à l'exception de Fresh'n

Comment nous avons procédé

LES TESTS RÉALISÉS PAR NOTRE CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS

• Deux types de produits ont été testés : d'un côté des petites batteries d'une capacité de 10 000 milliampères-heure (mAh), ou 10K, surtout utiles pour recharger des petits dispositifs, comme des smartphones. Et de l'autre, des batteries de 20 000 mAh, ou 20K, en théorie capables d'alimenter

intégralement un ordinateur portable.

• Pour chaque batterie externe, la quantité d'énergie fournie à un autre appareil, ou décharge, a été mesurée. Ces données ont permis de calculer le nombre de recharges possibles pour divers produits (smartphones, ordinateurs portables et consoles de jeu).

• La vitesse de décharge a été évaluée en mode standard et rapide ainsi que la durée de la recharge des batteries externes.

Le rendement des batteries externes, utile pour quantifier les pertes d'énergie, a été mesuré.

• La commodité d'emploi, (encombrement, capacité à alimenter plusieurs appareils à la fois...) a été prise en compte.

l'Asus Zenbook 14 pouces. Des appareils bien plus gourmands en électricité que de simples smartphones.

LES PERFORMANCES VARIENT FORTEMENT

► Selon la batterie externe du panel, la console Switch est rechargée de trois (Urban Factory, Charmast) à près de cinq fois (Anker). Bien sûr, rien ne vous empêche d'utiliser une batterie 20K, un peu plus volumineuse, pour votre smart-

Samsung Wireless Battery Pack (EB-U3300XJEU)	Xiaomi Mi Power Bank 3 Ultra Compact (PB1022ZM)	Belkin USB-C Power Bank 10K (BPP001)	Xmoove Mini 10	Asus ZenPower 10 000 PD (ABTU020)	Anker PowerCore III 10K Wireless (A1617)	Fresh'n Rebel Powerbank (2PB12000SG)	Essentiel b Batterie externe Semaine mini (8009889)
79 € 72 x 154 x 15 mm 255 g 0/2/0 25 W/25 W Oui (7,5 W) Oui	30 € 64 x 90 x 25 mm 200 g 1/1/2 22,5 W/22,5 W Non Oui	40 € 75 x 143 x 17 mm 255 g 0/1/1 18 W/18 W Non Oui	45 € 58 x 83 x 27 mm 180 g 0/1/1 25 W/18 W Non Oui	49 € 56 x 79 x 27 mm 190 g 0/1/1 18 W/18 W Non Oui	50 € 69 x 151 x 19 mm 245 g 0/1/1 18 W/18 W Oui (10 W) Non	45 € 66 x 127 x 21 mm 240 g 0/1/1 15,5 W/10,5 W Non Oui	25 € 63 x 91 x 23 mm 175 g 1/1/2 10,5 W/10,5 W Non Oui
+++ +++ +++ +++ +++ +++ 1,7/2,7 2 2 h 36 min	+++ +++ +++ +++ +++ +++ 1,8/2,6 2,1 2 h 32 min	++ ++ ++ ++ ++ ++ 1,6/2,5 1,9 2 h 56 min	++ ++ ++ ++ ++ ++ 1,6/2,2 1,8 3 h 07 min	++ ++ ++ ++ ++ ++ 1,6/1,9 1,9 3 h 07 min	++ ++ ++ ++ ++ ++ 1,6/2 1,8 4 h 22 min	++ ++ ++ ++ ++ ++ 1,9/2,1 2,3 5 h 04 min ⁽³⁾	++ ++ ++ ++ NC ⁽²⁾ 1,6/2,5 1,9 5 h 20 min ⁽³⁾
+	+++	+	+++	+++	+	+	+++
-	-	+	-	-	-	-	-
+++	++	+	+	+	+++	+	-
++	+++	++	++	++	NC ⁽²⁾	++	++
17/20	17/20	14,5/20	13,5/20	12/20	11,5/20	11/20	11/20

Rebel avec 12 000mAh. (1) L'appréciation prend en compte la quantité d'énergie utile en sortie et la durée de recharge du Power Bank. (2) NC : non concerné. (3) Pas de recharge rapide.

phone. Elles rechargeront un peu plus de trois fois les smartphones Xiaomi Mi Mix 2S et près de cinq fois l'iPhone 13. **> Sachez qu'il est aussi possible de recharger plusieurs dispositifs à la fois** via les différentes prises situées sur les batteries. Mais d'un appareil à l'autre, les performances varient fortement. Dans la classe des 10K, seuls les Anker et Samsung grâce à leur puissance confortable, parviennent à alimenter rapidement

deux téléphones portables à la fois : deux à trois fois moins de temps qu'avec la référence Asus, au milieu de notre classement.

> Dans la catégorie des 20K, c'est carton plein en recharge multiport : toutes ont obtenu la note « Très bon » ! Des performances atteintes grâce à une bonne répartition d'un port à l'autre de leur puissance élevée oscillant entre 50 et 65 watts. Concrètement, il est possible, en plus d'alimenter un ordinateur portable,



de fournir rapidement de l'énergie à un second dispositif. Un atout majeur par rapport à la plupart des batteries 10K, à la traîne pour recharger deux appareils à la fois. Pour profiter d'une charge vraiment rapide de son appareil, préférez les modèles proposant le « Quick charge » ou le « Power Delivery », comme les Samsung et le Belkin. En général, les produits proposant ces technologies, souvent précisées sur l'emballage ou la fiche technique, sont plus rapides que les

batteries annonçant la simple mention « charge rapide ».

➤ Voilà pour l'alimentation de vos appareils, ce qu'on appelle la « décharge ». Ces batteries tombent aussi à plat, et il faut à leur tour les recharger sur secteur. Selon les modèles, le temps de recharge va du simple au double, parfois même un peu plus. Prenons les appareils 10K : pour remplir les batteries externes Fresh'n Rebel et Essentiel b, il faudra patienter plus de cinq heures... quand

les modèles Xiaomi et Samsung, dotés d'une bonne puissance, font le plein en deux heures et demie !

Les batteries externes se déchargent et doivent être rechargées.

➤ Les batteries 20K dotées d'une plus grande puissance que

leurs petites sœurs se rechargent encore plus vite. À l'exception du modèle Xiaomi, dont le temps de recharge nécessite trois heures, les autres références mettent environ

✓ Les résultats de notre essai

Batteries externes 20K

- +++ 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.



	Adekwat (Boulanger) Power Delivery 65W (8009154)	Anker PowerCore III Elite 26K 60W (A1290)	Baseus Power Bank 20 000 mAh 65W (PPADM65-5)	Trust Laro 65W USB-C Laptop Powerbank (23892)	Urban Factory BIGEE power USB-C (BEB22UF)
• Prix indicatif	55 €	130 € ^[2]	76 €	90 €	100 €
• Encombrement (l x L x H)	81 x 161 x 25 mm	83 x 184 x 25 mm	66 x 153 x 27 mm	77 x 153 x 28 mm	83 x 136 x 28 mm
• Poids	420 g	565 g	455 g	455 g	375 g
• Nombre de ports micro-USB/USB-C/USB-A	0/1/2	0/1/2	1/1/2	0/1/1	0/2/1
• Puissance maximale en décharge/recharge	65 W/65 W	60 W/60 W	65 W/60 W	65 W/65 W	65 W/45 W
• Recharge et décharge simultanés	Oui	Non	Oui	Non	Oui
Performances techniques (85 %)					
• Puissance d'entrée/sortie	+++	+++	++	++	++
• Énergie utile en décharge	+++	+++	+++	++	++
• Énergie restituée en mode standard	+++	+++	+++	++	++
• Énergie restituée en mode rapide (Power Delivery)	+++	+++	++	++	++
• Nombre de recharges pour MacBook Air/ASUS Zenbook 14	1,4/1	1,7/1,2	1,2/0,9	1,1/0,8	1/0,7
• Nombre de recharges pour Nintendo Switch	4	4,8	3,8	3,9	3,3
• Rendement	++	++	+	+	++
• Efficacité de la recharge ^[1]	+++	+++	++	++	++
• Durée de recharge rapide	1 h 35 min	2 h 10 min	1 h 56 min	1 h 53 min	2 h 02 min
Commodité d'emploi (15 %)					
• Compacité	++	-	++	+	++
• Informations électriques inscrites sur l'appareil	-	-	+++	-	-
• Décharge multiport	+++	+++	+++	+++	+++
• Recharge et décharge simultanées	+++	NC ^[3]	+++	NC ^[3]	+++
NOTE GLOBALE (100 %)	17,5/20	17/20	16/20	14/20	13/20

Caractéristiques communes : capacités de 20 000mAh sauf Anker avec 25 600mAh et Charmast avec 23 800mAh. [1] L'appréciation prend en compte la quantité d'énergie utile en sortie et la durée de recharge du Power Bank. [2] Livrée avec

deux heures, ou un peu moins pour faire le plein. Avec une petite heure et demie au compteur pour atteindre les 100 % d'autonomie, l'Adeqwat de Boulanger devance tous ses concurrents.

L'OPTION RECHARGE ET DÉCHARGE SIMULTANÉES

➤ À noter que trois références (Anker, Trust et Charmast) ne proposent pas l'option recharge et décharge simultanées, bien pratique pour maintenir un niveau d'autonomie élevé de sa batterie, lorsqu'on alimente d'autres appareils.

	
Charmast 23 800 mAh Power Bank (C2032)	Xiaomi Mi 50W Power Bank 20000
40 €	70 €
75 x 157 x 26 mm	74 x 154 x 28 mm
370 g	445 g
0/2/1	0/1/2
65 W/45 W	50 W/45 W
Non	Oui
+	+
+++	+
-	++
+	+++
-	+
1/0,8	1/0,7
3,3	4,1
++	+
+	-
2 h 03 min	3 h 29 min
++	+
++	-
+++	+++
NC ⁽³⁾	+++
12,5/20	12/20

un chargeur de 65 W (Modèle A2712). (3). NC : non concerné.

PHOTOS PRODUITS : F. PONCELET/K60S

Le choix de
60



17/20
Xiaomi – Mi Power Bank 3 Ultra Compact – 30 €

Pour une somme modique, cet appareil offre l'une des meilleures performances techniques des 10 000 mAh testés. Mention spéciale à sa puissance de décharge (en sortie) et sa vitesse de recharge (en entrée). Son atout : il est petit et s'emporte facilement.

BATTERIE EXTERNE 10K



17,5/20

Boulanger – Adeqwat – 55 €

Avec sa puissance de 65 watts en entrée et en sortie, ce modèle de 20 000 mAh se recharge vite et remplit rapidement les batteries des autres appareils. Son bon rendement lui permet aussi d'enchaîner les cycles de recharge : quatre pour la Switch et jusqu'à près de six pour l'iPhone 13 !

Dans la famille des 10K, à l'exception d'Anker, toutes intègrent cette fonctionnalité.

➤ Ces dernières tirent vraiment leur épingle du jeu en matière de compacité. Notamment les modèles Xmoove, Asus, Essential et Xiaomi, qui tiennent dans la main et pèsent 200 g maximum. Un atout indéniable si l'on part en randonnée. Avec une longueur de 13 à 18 cm, les batteries 20K se glissent facilement dans un sac à dos ; beaucoup moins dans une poche de pantalon.

DE NOUVELLES OBLIGATIONS EN 2024

➤ La plupart des fabricants n'incluent plus de chargeur, seul le câble est fourni. Sur les quinze produits passés au crible, seul le carton de la batterie 20K Anker en contient un, ce qui explique son tarif de 130 €, le plus élevé du panel.

Pour recharger le plus vite possible sa batterie, il faut donc acheter en plus un chargeur compatible Power Delivery ou Quick charge, ou doté d'une puissance élevée en entrée, comprise entre 35 et 65 W. Des chargeurs de 5 ou 10 W, (ceux de vos vieux smartphones) sont utilisables, mais il faudra attendre plus de quatre heures

pour faire le plein des batteries 10K et au moins le double pour les 20K !

➤ Les propriétaires de produits Apple (iPhones, iPad, etc.) devront s'équiper d'un câble USB-C ou USB type A compatible avec les connecteurs Lighting, spécifiques à la marque à la pomme, pour relier leurs appareils aux différentes batteries externes du panel. Une contrainte qui devrait disparaître en 2024. À partir de cette date, les fabricants, y compris Apple, auront l'obligation d'intégrer des ports USB-C à leurs nouveaux appareils. ●

ADRIAN DE SAN ISIDORO
Ingénieur : THIERRY MARTIN

À retenir

- Les batteries 10K, compactes, sont plutôt conçues pour recharger de petits appareils (smartphones, tablettes...), quand les modèles 20K peuvent recharger des produits plus énergivores (ordis portables).
- Les 20K sont beaucoup plus efficaces que leurs petites sœurs, pour recharger plusieurs appareils en simultané. Elles sont aussi plus rapides pour se recharger.
- Cherchez les mentions « Power Delivery » et « Quick Charge » sur les fiches techniques des produits, pour bénéficier d'une charge vraiment rapide.

Transports

Bien choisir un scooter électrique

Pratique

Écolos, discrets et performants, les scooters électriques séduisent un nombre croissant de citadins. Si leur prix d'achat demeure élevé, ils s'avèrent plus économiques à l'usage que les scooters thermiques.

Hausse du prix des carburants, stationnement payant à Paris pour les deux-roues thermiques, extension des Zones à faibles émissions mobilité (ZFE-m) : autant de contraintes auxquelles échappent les scooters électriques. Que vous souhaitiez investir dans un premier achat ou passer du thermique à l'électrique, voici les clés pour choisir le modèle adapté à vos besoins.

LE COÛT À ENVISAGER

Les scooters électriques, équivalents 50 cm³ et 125 cm³, coûtent plus cher que les thermiques. Le prix dépend de la puissance, de l'autonomie et de l'équipement. Les 50 cm³ oscillent entre 2 000 et 4 500 € environ, hors

prime écologique. Comptez, par exemple, 2 400 € pour le Niu Uqi GT ; 2 700 € pour le Piaggio 1 et 4 000 € pour le Kymco i-One.

Les scooters équivalents 125 cm³ débutent à 4 500 € environ, mais leurs prix peuvent s'en-voler : le BMW CE 04 coûte ainsi 12 650 €. Plus raisonnable, le Rider 5 000 W est vendu 5 000 €, contre 7 290 € pour le Silence S01.

Les constructeurs historiques sont encore peu présents sur ce marché, notamment sur le segment des 125 cm³. Ainsi, Honda, Yamaha et Suzuki ne devraient pas lancer de modèles électriques avant 2024. Vespa est néanmoins présent avec son Elettrica, mais tout de même, à presque 7 000 € pour un scooter qui ne dépasse pas les 70 km/h !

En revanche, les nouvelles marques, y compris françaises, fleu-

Les prix pour les scooters 125 cm³ peuvent s'en-voler...

rissent depuis deux ans. La plupart appartiennent à des importateurs, qui achètent leurs modèles auprès de fabricants chinois et y apposent leur logo avant de les revendre dans toute la France. Dans ce cas, le service après-vente est assuré par un réseau de partenaires indépendants. Ce qui peut poser problème, si la société disparaît alors que le véhicule est encore sous garantie.

LA PUISSANCE IDÉALE

Elle est exprimée en kilowatts. Par souci de commodité, les scooters électriques sont classés en deux catégories correspondant aux cylindrées de 50 et 125 cm³ des modèles thermiques. Ainsi, la puissance des scooters équivalents 50 cm³ ne peut excéder 4 000 watts et leur vitesse maximale est limitée à 45 km/h. Ils sont adaptés à un usage urbain, voire pour de courtes distances en campagne, mais ne sont pas autorisés à emprunter les autoroutes et voies rapides. Au contraire des 125 cm³, qui conviennent à un usage périurbain. Leur puissance est limitée



à 11 kW (au-delà, le permis A2 est nécessaire), mais un scooter de 7 kW, tel que le RED Electric E125, permet d'atteindre les 100 km/h. Cette catégorie est accessible aux possesseurs du permis A1 dès 16 ans, et à partir de 18 ans avec le permis B, complété par une formation de sept heures.

L'AUTONOMIE

La majorité des scooters de 50 cm³ offrent une autonomie minimale de 50 km. Certes, il s'agit là de données constructeur, mais même en soustrayant 20 % au chiffre annoncé, l'autonomie demeure suffisante pour la majorité des usagers. Les plus gros rouleurs pourront néanmoins s'orienter vers des modèles à deux batteries, plus coûteux bien sûr, mais dont l'autonomie réelle dépasse les 80 km. Les scooters 125 cm³ étant destinés à parcourir de plus grandes distances à des vitesses plus élevées, leur autonomie est supérieure, souvent comprise entre 75 et plus de 120 km. À condition, bien entendu, d'opter pour l'éco-conduite, sans accélération et freinage brusques ou vitesse excessive.

Pour optimiser l'autonomie, tous les scooters disposent de plusieurs modes de conduite, nommés par exemple éco, normal, boost ou sport, qui brident plus ou moins le véhicule. Ainsi, en mode éco, la vitesse maximale et la puissance d'accélération sont limitées.

Celui-ci peut s'activer

BON À SAVOIR

Les scooters électriques s'accompagnent parfois d'une application pour Android et iOS qui apporte des fonctions supplémentaires bien utiles. Grâce à une puce installée sur le véhicule, il est possible de le géolocaliser, mais aussi de recevoir une alerte en cas de déplacement, voire de simple mouvement. L'appli peut aussi fournir des informations sur l'autonomie, plus précises que celles affichées sur le tableau de bord, ou répertorier les données de consommation enregistrées au cours d'un trajet.

automatiquement lorsque l'autonomie descend au-dessous d'un certain seuil. Enfin, des modèles disposent d'un système de freinage régénératif qui récupère de l'énergie à la décélération. Mais le gain d'autonomie, rarement communiqué par les constructeurs, semble limité.

COMMENT CHARGER LES BATTERIES

La majorité des scooters disposent de batteries amovibles, mais il est possible de les connecter à la prise d'une borne ou du domicile, pour les recharger. Afin d'accroître l'autonomie, certains en intègrent deux, trois, voire quatre, de série ou en option. Ce choix permet de limiter leur poids pour faciliter le transport. Comptez au mini-

mum 8 kg par batterie, la moyenne se situant plutôt autour de 11 kg sur un 50 cm³ et 16 kg pour un 125 cm³. Le scooter Silence S01 se distingue par son énorme batterie amovible de 41 kg. Elle est montée sur un chariot qui se déploie lorsqu'on l'extract, facilitant son déplacement.

Les chargeurs rapides proposés avec certains modèles réduisent la durée de recharge à trois heures ou moins, contre six heures en moyenne. En contrepartie, leur ventilateur interne peut s'avérer bruyant. Certains chargeurs ne permettent d'alimenter qu'une batterie, même si le scooter en intègre plusieurs. De même, certains véhicules ne fonctionnent que si toutes les batteries sont installées. Estimer leur durée de vie demeure délicat. D'après les constructeurs, elles pourraient soutenir de 800 à 1 000 cycles de charge/décharge, soit de 40 000 à 50 000 km environ. Leur prix varie de 800 à plus de 2 000 €.

LE COÛT DE LA RECHARGE

C'est la puissance de la batterie qui détermine le coût de la recharge, pour un kilométrage donné. Elle est généralement corrélée à la puissance du scooter.

Par exemple, le 50 cm³





Pour les scooters électriques 50 cm³, comme le Kymco i-One (1), le Piaggio 1 (2), il faut compter de 2 400 à 4 000 €. Les modèles équivalents 125 cm³ (le Rider 5000 W 125 cm³, photo 3) débutent à 4 500 € mais les prix peuvent s'envoler comme celui du BMW CE 04 (4), pas moins de 12 650 €.

Yaeda C-Umi, intègre une batterie de 1,34 kWh qui lui confère une autonomie de 45 km (données constructeur). En nous basant sur un prix du kWh à 0,19 €, le coût de recharge est de 0,25 €. Soit environ 28 € pour 5 000 km. Bien plus puissante, la batterie de 5,6 kWh du Silence S01, avec ses 130 km d'autonomie annoncée, coûtera 1,06 € à recharger. La facture s'élèvera ici à 40,80 € pour 5 000 km.

L'ERGONOMIE

Avant d'acheter un scooter, il est indispensable de l'essayer, dans les conditions de conduite qui seront les vôtres. La plupart des revendeurs le proposent. Il convient de juger le confort de la selle, en solo mais aussi

en duo si vous envisagez de transporter régulièrement un passager. En effet, certains scooters de 50 cm³ sont peu adaptés à cet usage, en raison de leur compacité.

De même, leur puissance peut s'avérer insuffisante pour véhiculer deux personnes, voire un conducteur costaud. Et dans ce cas, les amortisseurs seront à la peine pour absorber efficacement les défauts de la chaussée. Gare aussi à l'espace aménagé pour les jambes, qui peut être étroit pour les grands gabarits. Pour un usage urbain, privilégiez un modèle offrant un bon rayon de braquage,

Certains modèles sont mal conçus pour rouler à deux.

afin de se faufiler aisément dans le trafic. Tenez compte aussi de l' instrumentation numérique du tableau de bord. Certains se contentent d'afficher l'autonomie sous forme de petites barres, alors que d'autres l'indiquent en pourcentage et en nombre de kilomètres, voire en durée restante. Enfin, un nombre croissant de scooters disposent d'une prise USB permettant de recharger un smartphone.

LES RANGEMENTS

Sur certains scooters, la batterie est située sous le siège, limitant l'espace réservé au rangement. Sur les modèles de 50 cm³, il est parfois difficile, voire impossible, d'y ranger un casque. L'ajout d'un top case doit alors être envisagé. La présence d'un crochet sous le guidon permet de suspendre un petit sac plutôt que de le coincer sur le repose-pied.

Le bonus écologique

- Proposé par le gouvernement dans le cadre des mesures antipollution, le bonus écologique est accessible à toute personne majeure qui achète ou loue un véhicule neuf pour au moins deux ans.**

- En cas d'achat, le bénéficiaire s'engage à ne pas revendre le scooter dans l'année suivant l'immatriculation ou avant d'avoir parcouru au moins 2 000 km.**

- Le montant du bonus est de 100 € pour un scooter dont la puissance moteur est inférieure à**

2 kW. Pour les véhicules de 2 kW et plus, il s'élève à 250 € par kWh d'énergie de la batterie (et non de la puissance du moteur) sans dépasser 27 % du coût d'acquisition TTC, ou 900 €. Cette subvention s'applique au niveau national, mais d'autres primes peuvent s'ajouter. Ainsi, la métropole Nice Côte d'Azur propose une aide de 400 € pour l'achat d'un scooter neuf ; Villeneuve-lez-Avignon en offre 200.

- En revanche, la Mairie de Paris vient de supprimer son aide de 400 €, pour se concentrer sur la subvention des vélos électriques.**

• L'achat d'un scooter électrique d'une puissance supérieure à 2 kW donne droit à la prime à la conversion, conditionnée par la mise à la casse d'un véhicule diesel mis en circulation avant 2011 ou d'un véhicule à essence antérieur à 2006. Son montant dépend du revenu fiscal de référence (RFR). Elle s'élève à 1 100 € pour un RF inférieur ou égal à 13 489 €, mais à 100 € pour un revenu supérieur.

L'ENTRETIEN

Il s'avère moins contraignant et coûteux que pour un scooter thermique. Principalement parce qu'il n'y a pas d'intervention sur le moteur. La plupart des constructeurs préconisent une première visite de contrôle après 1 000 km, pour vérifier qu'aucun jeu n'est apparu dans les pièces fixes. Ensuite, c'est tous les ans, ou tous les 5 000 km qu'il faudra repasser au garage. Là encore, pour des interventions routinières : vérification des plaquettes, du liquide de freinage, des amortisseurs et des pneumatiques.●

PHILIPPE FONTAINE

Découvrez nos anciens numéros

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

4€80
le numéro



N° 586 (Décembre 2022)

NOS ESSAIS

- Champagnes et crémants
- Tuites et saumons
- Épurateurs d'air

N° 583 (Septembre 2022)

NOS ESSAIS

- Lessives
- Galettes et steaks végétaux
- Répéteurs Wi-Fi

N° 580 (Mai 2022)

NOS ESSAIS

- Vélo électrique
- Assurances contre le vol pour vélo
- Sites de locations de vacances
- Sites de vidéos à la demande

N° 585 (Novembre 2022)

NOS ESSAIS

- Les sauces : ketchup, mayonnaise, soja, barbecue
- Téléviseurs 4K

N° 582 (Juillet-Août 2022)

NOS ESSAIS

- Antimoustiques
- Vins rosés
- Mozzarella

N° 579 (Avril 2022)

NOS ESSAIS

- Poêles
- Perceuses
- Viande : conventionnelle, Label rouge ou bio ?

N° 584 (Octobre 2022)

NOS ESSAIS

- Appareils auditifs
- Céréales, mueslis, gâteaux et biscuits
- Aspirateurs balais et traîneaux

N° 581 (Juin 2022)

NOS ESSAIS

- Crèmes minceur
- Diagnostics énergie
- Alarmes sans fil

N° 578 (Mars 2022)

NOS ESSAIS

- Thés et infusions
- Brosses à dent électriques
- Sites de vente d'occasion en ligne

Découvrez nos hors-séries

6€90
le hors-série



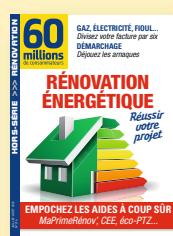
HS 216
(Janv.-Fév. 2023)



HS 1395
(Nov.-Déc. 2022)



HS 215
(Oct.-Nov. 2022)



HS 214
(Juillet-Août 2022)

Retrouvez tous les numéros en scannant ce code



BON DE COMMANDE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à :

60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Libre réponse 96316 - 59789 Lille Cedex

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

Hors-séries	<input type="checkbox"/> HS216 <input type="checkbox"/> HS1395 <input type="checkbox"/> HS215 <input type="checkbox"/> HS214	6,90 €		
Mensuels	<input type="checkbox"/> N° 586 <input type="checkbox"/> N° 585 <input type="checkbox"/> N° 584 <input type="checkbox"/> N° 583 <input type="checkbox"/> N° 582 <input type="checkbox"/> N° 581 <input type="checkbox"/> N° 580 <input type="checkbox"/> N° 579 <input type="checkbox"/> N° 578	4,80 €		
Frais de port	1 € /produit			
TOTAL				

MES COORDONNÉES Mme M.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal Ville

Téléphone Expire fin :

Email _____

MON RÈGLEMENT

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire :

N° :

Expire fin :

Date & signature obligatoire

+ SIMPLE
+ PRATIQUE
+ RAPIDE

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

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 28/02/2023. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements TBS Blue sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, situé au Polaris, 76, avenue Pierre Brossellette, CS10037, 92240 Malakoff, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous lant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus (numéro 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, sauf prescriptions légales. 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 coordonnées (numéro 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. Pour l'achat d'anciens numéros, vous ne disposez pas d'un droit de rétractation.



ARGENT & LOGEMENT

CONSEILS • NOUVEAUTÉS • QUESTIONS DE DROIT
par MARIE PELLEFIGUE AVEC LAURENCE OLLIVIER

61%

C'est la proportion de ménages qui

placent le prix en premier critère pour l'achat d'un appartement, selon le baromètre Qualitel 2022. 60 % d'entre eux privilient la localisation et 51 % le fait qu'il y ait un parking. Ceux à la recherche d'une maison regardent à 69 % le type de logement (style, année de construction...), à 68 % l'espace extérieur et... à 57 % le prix du bien.



Quelle taxe sur les objets précieux ?

Vous souhaitez vendre un bijou ou un diamant ? Si sa valeur dépasse 5 000 €, la cession est soumise à une taxe de 6 %, plus 0,5 % de contribution sociale. Cette taxe s'applique aux mêmes conditions sur la vente d'objets d'art, de collection et d'antiquités de plus de cent ans (tableau, livre ancien...). Si vous vendez des objets précieux composés d'argent, d'or ou de platine ou des pièces de monnaie postérieures à 1800, la vente est taxée à 11 %, toujours avec 0,5 % en plus.●

RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE MaPrimeRénov' à la peine

Destiné à soutenir les ménages qui rénovent leur logement, le dispositif MaPrimeRenov' finance des travaux d'amélioration de performance énergétique. L'aide est accordée à tous les propriétaires, occupants et bailleurs (et aussi à certaines copropriétés). Dans sa version individuelle, elle est versée sans conditions de ressources. Son montant varie selon les revenus du demandeur et les types de travaux. Deux ans après son lancement, le dispositif peine à atteindre son objectif d'éradiquer les passoires thermiques. Car même si plus d'un million de ménages en a déjà profité, 86 % des demandes concernent des mono-projets, et pas une rénovation globale. La raison ? Cette dernière coûte en moyenne 40 000 €, un montant que peu de ménages peuvent financer, même avec l'aide de l'État. Une refonte des barèmes et de la politique d'accompagnement est en cours.●



Un Fonds énergie pour les locataires modestes

Action Logement (anciennement 1% logement) vient de créer un Fonds énergie pour soutenir les locataires du parc social qui peinent à régler leurs factures énergétiques. L'aide versée pourra atteindre 600 € et sera cumulable avec le chèque énergie. Elle s'adresse aux locataires dont les charges auraient augmenté de plus de 100 € par mois ou qui devraient faire face à une régularisation de plus de 1 000 € sur les douze derniers mois et qui disposeraient d'un reste à vivre inférieur à 15 €/jour/personne.●



d'un monte-escaliers...). Lancée à titre expérimental dès 2023, elle devrait être déployée massivement sur tout le territoire en 2024.●

Une aide pour le maintien à domicile

Un nouveau dispositif, destiné aux travaux d'aménagement et d'adaptation du logement pour les seniors, va voir le jour. Appelée MaPrimeAdapt', cette aide sera réservée aux plus de 70 ans qui veulent continuer à vivre dans leur logement. Accordée à tous, sans conditions de ressources, elle servira à financer une liste de travaux précis, encore en discussion (remplacement de baignoire, pose



par
Virginie Potiron
Juriste à l'INC*

Les recours en cas de rappel de charges locatives

➤ À quoi correspond la régularisation des charges locatives ?

Lorsqu'elles donnent lieu au versement de provisions (mensuelles, trimestrielles...), les charges locatives

font l'objet d'une régularisation. Celle-ci correspond à la différence entre le montant des provisions sur charges payées à l'avance et le montant réel des charges arrêté en fin d'année. Si le solde est positif, vous devrez acquitter un supplément. En revanche, dans le cas inverse, votre bailleur devra vous rembourser. Aucune régularisation n'est autorisée si le bail prévoit un règlement forfaitaire de vos charges.

➤ Votre propriétaire peut-il vous réclamer un rappel de charges sur cinq ans ?

Non. Votre bailleur peut uniquement vous relancer pour des impayés vieux de trois ans maximum, y compris après votre départ. En principe, votre propriétaire doit d'ailleurs vous adresser une demande de régularisation annuelle. À défaut, si elle n'a pas été effectuée dans l'année suivant leur exigibilité (charges 2021 réclamées après le 31 décembre 2022, par exemple), vous pouvez demander l'étalement de leur paiement sur douze mois.

➤ Comment vérifier que le reliquat demandé est justifié ?

D'un côté, un mois avant l'envoi de la demande de régularisation de charges, votre bailleur doit vous en communiquer le décompte. De l'autre, durant les six mois suivant cet envoi, les pièces justificatives doivent être tenues à votre disposition. Enfin, sur simple demande, votre bailleur doit vous transmettre le récapitulatif des charges par mail ou par voie postale. Rappelons que seules les charges mentionnées dans le décret n° 87-713 du 26 août 1987 peuvent vous être imputées. En cas de contestation, rapprochez-vous de la commission départementale de conciliation ou d'un conciliateur de justice. Leur saisine est gratuite.●

*Institut national de la consommation

➡ Lire la fiche « Les charges locatives ou récupérables » sur le site de l'INC : inc-conso.fr.



IMMOBILIER Trouver le juste prix

Depuis septembre, la fièvre immobilière se calme un peu partout en France. Si vous cherchez à vendre un logement, « il faut que son prix de départ ne soit pas surévalué, car contrairement aux années précédentes, le marché commence à s'orienter à la baisse », confie Charles Marinakis, président de Century 21. Pour vous aider dans votre estimation, Particulier à Particulier vient de lancer un outil en ligne pour connaître le prix au mètre carré de son bien ([pap.fr/vendeur/prix-m²](http://pap.fr/vendeur/prix-m2)). Entrez l'adresse (en haut à gauche de la page) pour obtenir anonymement un prix moyen d'estimation assorti de statistiques locales, de biens vendus à proximité, et leurs prix. Pour un résultat plus affiné, des coordonnées (possiblement fictives) peuvent être renseignées.●

Tableau de bord

INVESTISSEMENT

17,5 % C'est le taux de réduction

maximal d'impôt auquel vous aurez droit en achetant un logement neuf pour le louer avec le dispositif Pinel à partir du 1^{er} janvier. Pour conserver les anciens taux de réduction, vous pourrez opter pour le Pinel+, en 2023 et 2024. Mais il impose de nouvelles contraintes de construction (norme environnementale durcie, surface minimum par typologie de logement, présence d'un extérieur...) que peu de promoteurs ont encore intégré dans leurs programmes déjà mis en vente ou commercialisés au premier trimestre.●

Taux de réduction d'impôt pour un investissement en Pinel⁽¹⁾

	Si location pendant 6 ans	Si location pendant 9 ans	Si location pendant 12 ans
• Jusqu'au 31 décembre 2022	12 %	18 %	21 %
• En 2023	10,5 %	15 %	17,5 %
• En 2024	9 %	12 %	17,5 %

(1) Portant sur le prix d'achat du logement, plafonné à 300 000 € et à 5 500 €/m²

Funérailles Déjouez les pièges des profiteurs

Enquête

Préparer ses obsèques pour soulager ses proches... L'argument fait le bonheur des banques, des assureurs et des sociétés de pompes funèbres. Pourtant, inutile de passer par eux pour prévoir et financer ses funérailles.

Votre mort leur va si bien. Assureurs et banquiers collectent chaque année 1,5 milliard de cotisations auprès des cinq millions de Français ayant souscrit un contrat d'assurance obsèques, un produit

pourtant très dispensable. Quant aux pompes funèbres, la concentration à l'œuvre sur ce marché de 2,5 milliards d'euros annuels ne favorise ni la transparence ni la sobriété. La mort est un sujet tellement sensible que l'émotion l'emporte souvent

sur la raison, à l'heure de la disparition. Y penser par anticipation ne fait pas mourir pour autant ! Et préparer tout à l'avance, sereinement, permet surtout d'enlever toute pression et toute interrogation de la part des proches qui vous survivront.



CONTRAT D'ASSURANCE EN CAPITAL

GARE AU COÛT

Vous voulez avoir la certitude que vos proches n'auront pas à payer vos funérailles ? Pas sûr pour autant que cela vaille la peine de souscrire un contrat d'assurance obsèques en capital. Le principe est simple : à votre décès, la banque ou l'assureur versera le capital de cette assurance-vie au(x) bénéficiaire(s) que vous aurez désigné(s). Son usage est exclusivement réservé au financement de ces frais : les fonds seront débloqués sur présentation de la facture.

Il vous faudra mourir tôt !

« Ce type de contrat donne souvent accès à un numéro d'assistance à appeler lors du décès », précise Ophélie Chauffert, présidente de l'association Je choisis mes pompes funèbres, par ailleurs directrice du réseau de pompes funèbres indépendant Funeris. Un conseiller peut alors orienter les proches vers des sociétés partenaires, avec lesquelles le banquier ou l'assureur a mis

en place un système de tiers payant. C'est une manière d'infléchir le choix de la famille. Mais elle reste libre d'opter pour n'importe quelle autre entreprise de pompes funèbres. Si nécessaire, elle peut demander à cette dernière d'accorder un délai de paiement jusqu'à ce que le capital ait été versé » (sous quinze à trente jours, généralement).

Le montant mensuel de la cotisation dépend du montant du capital choisi (4 000 €, par exemple) ; de l'âge de souscription (plus vous êtes âgé, plus c'est cher) ; mais aussi du type de contrat (à durée de versements prédéfinie, de cinq à vingt ans ; ou viager, pour lequel vous paierez chaque mois jusqu'à votre décès).

Pour un contrat de dix ans souscrit à l'âge de 62 ans garantissant un capital de 4 000 €, que vous mourriez avant ou après l'échéance de ces dix années, comptez une cotisation de 40 à 50 € par mois, soit entre 4 800 et 6 000 € au total. Une étude de « 60 », réalisée fin

2019, montrait qu'un souscripteur de 62 ans verse, en moyenne, 5 870 € pour un capital garanti de 4 000 €. En résumé, pour faire une bonne affaire, vous avez intérêt à mourir tôt. Est-ce ce que vous souhaitez ?

Épargnez plutôt de votre côté

Surtout, est-ce nécessaire ? Après votre décès, jusqu'à 5 547 €^(*) pourront être prélevés sur vos comptes pour les frais d'obsèques. Il sera plus avantageux de verser quelques dizaines d'euros par mois sur un compte d'épargne. Il faut à peine huit ans de versements mensuels de 40 € sur un livret A pour constituer un capital de 4 000 €, intérêts compris. Certes, il ne faut pas mourir avant, mais vous n'aurez pas payé de cotisations d'assurance à perte. •

(*) Le montant initial de 5 000 € est revalorisé annuellement en fonction de l'indice Insee des prix à la consommation hors tabac, comme prévu par l'arrêté du 7 mai 2015 pris en application de l'article L. 312-1-4 du code monétaire et financier.

CONTRAT D'ASSURANCE EN PRESTATIONS

GARDEZ VOTRE LIBERTÉ

À la différence d'un contrat en capital, le contrat en prestations prend en charge le financement mais aussi l'organisation des funérailles. Il repose sur deux contrats complémentaires : – une assurance-vie par laquelle l'assureur s'engage à verser, au décès de l'assuré, le capital à l'opérateur funéraire désigné comme bénéficiaire ; – un contrat de prestation d'obsèques qui décrit les produits et services funéraires qu'une entreprise de pompes funèbres s'engage à réaliser, dans le respect des volontés que vous aurez exprimées : déroulement

de la cérémonie, choix du cercueil... Précision importante : vous restez totalement libre de changer de prestataire à tout moment.

Confiez vos volontés

Là aussi, posez-vous la question de savoir si vous avez vraiment besoin de ce type de contrat. Vous pouvez tout aussi bien écrire, dicter ou enregistrer vos volontés concernant l'organisation de vos funérailles et confier ce document à plusieurs personnes de confiance. Inutile, en revanche, de le déposer chez le

notaire avec votre testament, qui ne sera ouvert que plusieurs semaines après votre décès.

Indiquez si vous voulez être incinéré(e) ou inhumé(e) et ce qu'il conviendra de faire de vos cendres ou de votre cercueil. Précisez aussi si vous souhaitez que votre corps reste à domicile ou soit transféré en chambre funéraire, le type de soins (toilette et/ou thanatopraxie), la liste des personnes à informer, le déroulé de la cérémonie... •





coûte autour de 500 €, sera facultatif.

Décès à domicile ou en Ehpad

Votre corps pourra demeurer dans la chambre durant le laps de temps avant la mise en bière et les obsèques, soit six jours hors dimanches et jours fériés. Il pourra également rester, gratuitement, dans le reposoir de l'Ehpad, si ce dernier en est équipé, et si vos proches y consentent. De nombreux établissements préfèrent toutefois que les corps soient transférés dans une chambre funéraire, hors les murs. Mais pour cela, sauf exception⁽¹⁾, ils doivent obtenir l'accord de la famille. Et ils sont tenus de

payer l'intégralité des frais de transport et de séjour, quelle qu'en soit la durée. Pour se soustraire à cette obligation, des Ehpad incitent les proches à appeler une société pour demander le transfert. La facture sera alors à la charge de la famille ! « Si le directeur de l'Ehpad souhaite que le corps repose ailleurs et que les proches ne s'y opposent pas, ces derniers doivent impérativement le laisser organiser lui-même le transfert, insiste Michel Kawnik, le président de l'Association française d'information funéraire (Afif)⁽²⁾. Et même dans ce cas, ils doivent vérifier que l'autorisation de transfert avant mise en cercueil qu'ils devront signer ne précise pas que les signataires s'engagent à régler tous les frais. Ils doivent, au contraire, demander à ce que soit indiqué "Transfert effectué à la demande du directeur, sans frais pour les familles". » Vos proches devront demander à la société de pompes

funèbres de mettre en œuvre les moyens nécessaires à la conservation du corps avant la mise en bière.

Décès à l'hôpital

Les établissements de santé publics ou privés doivent disposer d'une chambre mortuaire dès lors qu'ils enregistrent au moins 200 morts par an. C'est gratuit pendant les trois premiers jours. Si le décès a lieu dans un établissement qui n'en est pas équipé, les frais de transport et de séjour dans une chambre funéraire sont à sa charge pendant trois jours. Là aussi, c'est au directeur d'en faire la demande, pas à la famille, sous peine de devoir payer la facture. •

(1) Le directeur d'un Ehpad peut prendre l'initiative de faire transporter le corps dans une chambre funéraire à condition qu'il atteste par écrit qu'il lui a été impossible de joindre un proche dans un délai de dix heures à compter du décès. (2) afif.asso.fr, permanence téléphonique gratuite au 05 46 43 44 12.

Que deviennent les métaux après la crémation

- La loi 3DS, adoptée en février 2021, vient de donner un cadre juridique au recyclage des métaux après la crémation. Les prothèses de hanche en titane, couronnes dentaires en or ou stérilets en cuivre ayant résisté aux très hautes températures du four « ne sont pas assimilés aux cendres du défunt ». Ils sont récupérés par le « crématorium [...] en vue du traitement approprié pour chacun d'eux ».
- Le texte exclut sans ambiguïté que les proches puissent demander leur restitution. Concrètement, le gestionnaire du site cède ces résidus à des sociétés spécialisées, qui les fondent pour vendre le métal à des industriels. C'était déjà souvent le cas mais les familles n'en étaient pas nécessairement informées. De plus, les crématoriums étaient libres d'utiliser ces résidus à leur guise.
- Désormais, ces sommes doivent servir à financer la prise en charge des obsèques des personnes « dépourvues de ressources suffisantes » ou être données à des associations d'intérêt général ou des fondations reconnues d'utilité publique. Et chaque année, le gestionnaire est tenu de rendre publics les montants et qui ont été les bénéficiaires.

POMPES FUNÈBRES UNE AFFAIRE D'OPTIONS

Seules certaines prestations des pompes funèbres sont obligatoires : la fourniture d'un véhicule agréé pour le transport du corps ; un cercueil avec quatre poignées et une plaque d'identité ; les opérations nécessaires à l'inhumation et/ou à la crémation (avec fourniture d'une urne cinéraire permettant de recueillir les cendres).

Faites connaître vos choix

Tout le reste est optionnel. Vous êtes libre, par exemple, de demander à des proches de porter le cercueil du corbillard au caveau ou au crématorium. Ou bien encore de ne pas faire procéder à des soins de conservation. Encore une fois, pour éviter à vos proches d'avoir à prendre des décisions post-mortem, faites connaître vos choix de votre vivant.

Dans tous les cas, au moment du décès, vos proches auront tout intérêt à faire établir au moins deux ou trois devis, qui seront établis selon un modèle type légal. •

TOILETTE MORTUAIRE ET CONSERVATION À BIEN DISTINGUER

La toilette funéraire consiste à nettoyer le défunt, à le désinfecter, à l'habiller, voire à le maquiller (ce que certaines sociétés appellent des soins de présentation). Elle est souvent réalisée par le personnel des pompes funèbres bien qu'il s'agisse d'une prestation optionnelle, facturée entre 80 et 250 €.

La thanatopraxie : de 300 à 500 €

La thanatopraxie, elle, répond à un objectif différent : retarder le processus de décomposition du corps et sa dégradation. Elle vise à drainer les liquides et les gaz qu'il contient et à y injecter une solution chimique à base de formaldéhyde. C'est un soin de conservation, facturé à la famille entre 300 et 500 €. Mais ce prix inclut également la toilette funéraire qui n'est pas facturée en sus.

En France, la thanatopraxie s'est peu à peu imposée : 40 % des corps passent entre les mains des thanatopracteurs. Pourtant, ce n'est pas la seule technique de conservation. Il est également possible de placer le corps sur une table réfrigérée. Selon le Haut Conseil de la santé publique, dans de nombreux pays voisins, comme l'Allemagne, la Belgique ou bien encore la Suisse, la thanatopraxie est très peu répandue. Par ailleurs, les religions juives et musulmanes proscriennent ces soins. C'est donc davantage une pratique culturelle qu'une nécessité.●

Donnez des directives pour votre repos éternel

• **En cas d'inhumation :** indiquez dans quel caveau vous souhaitez être inhumé. Si vous n'en disposez pas, vous pouvez, avant même votre décès, acheter une concession pour une durée définie (trente ans, par exemple) dans le cimetière de votre lieu de résidence (ou ailleurs sous réserve de l'acceptation par la mairie) et y faire aménager un monument funéraire.

• **En cas de crémation :** l'urne peut être inhumée dans une sépulture ou scellée sur un monument funéraire ; déposée dans la case d'un columbarium au cimetière ; ou bien encore enterrée dans une propriété privée (mais il est interdit de la conserver à l'intérieur d'une maison). Il est possible de disperser les cendres, soit dans le jardin du souvenir aménagé dans le cimetière, soit en pleine nature, y compris dans la mer mais pas dans un cours d'eau. En attendant, le crématorium conservera les cendres pendant un an maximum.



FACTURE DES POMPES FUNÈBRES SANS CONTRAT OU SANS ARGENT, QUI PAIERA ?

Si vous avez souscrit un contrat d'assurance obsèques, transmettez-en une copie à vos proches. S'ils la perdent, ils pourront toujours contacter l'Agira (Association pour la gestion des informations sur le risque en assurance), l'organisme chargé de la recherche des bénéficiaires (formulaireobseques.agira.asso.fr). L'association garantit une réponse sous trois jours ouvrés. Si vous n'en aviez pas souscrit, ou en attendant l'intervention de l'assureur, l'argent sur vos comptes

bancaires servira à financer les obsèques. Dans la limite de 5 547 €. Légalement, cette disposition ne concerne que les comptes de paiement mais beaucoup de banques acceptent de procéder au virement depuis un compte d'épargne.

Faute d'argent sur les comptes

À défaut d'assurance ou de provision suffisante sur les comptes, le ou la signataire du contrat avec la société de pompes funèbres est tenu(e) de la régler. Mais il ou elle est ensuite en

droit de se retourner vers les héritiers. Les frais seront répartis entre eux, en proportion de la valeur de ce que chacun recueillera dans la succession. Et si l'un d'entre eux renonce à cette dernière ? Il devra malgré tout s'acquitter des frais funéraires.

Et si vous et vos héritiers êtes totalement démunis ? Alors c'est la mairie qui organisera les obsèques... et qui réglera et choisira elle-même la société de pompes funèbres.●

FRANCK SEURET

Achat d'occasion

« Comment faire annuler la vente d'un véhicule volé ? »



Coaching

Fort heureusement, la mésaventure vécue par notre lecteur reste marginale, observe Céline Genzwurker-Kastner, directrice des politiques publiques de l'Automobile club association (automobile-club.org). En revanche, précise-t-elle, lorsque cela se produit, la victime se retrouve dans un imbroglio juridique complexe. Malgré tout, différentes voies d'action existent dans un tel cas.

1 PORTEZ PLAINE AU PRÈS DU COMMISSARIAT DE POLICE

Dès la découverte du vol, vous devez porter plainte pour signaler les faits

aux forces de l'ordre. À défaut, en cas de contrôle, vous pourriez être poursuivi pour recel de voiture volée ! L'astuce : éviter la plainte contre une personne en particulier. « N'hésitez pas à porter plainte contre X, même si vous connaissez l'identité du vendeur, recommande Maître Éric de Caumont, avocat parisien spécialisé en droit routier. Pourquoi ? Parce qu'une enquête sera alors diligentée afin d'établir les responsabilités de chacun des protagonistes : le contrôleur technique, la plateforme de vente en ligne et/ou celui qui vous a cédé le véhicule. »

Ensuite, les éléments de l'enquête pourront alimenter votre dossier si vous allez en justice. Ils permettront également de découvrir si vous êtes

un cas isolé ou si vous avez été victime d'un réseau organisé.

2

RENSEIGNEZ-VOUS SUR VOS DROITS ET FAITES-VOUS AIDER

« Contactez votre garantie protection juridique si vous en avez une et/ou une association de consommateurs ou une association spécialisée, comme l'Automobile club association », conseille Céline Genzwurker-Kastner. Cela vous permettra, dans un premier temps, de savoir quels sont les recours amiables et judiciaires à votre disposition. Vous vous ferez notamment expliquer les manquements de chacun, la qualification

Limitez le risque de tomber dans ce piège

Notre lecteur est passé par une plateforme de mise en relation dans le but de sécuriser son opération. Pourtant cela n'a pas suffi. Afin d'éviter ce type de situation, il faut redoubler de vigilance lors de l'achat.

• Consultez le site du service public Histovec (<https://histovec.interieur.gouv.fr/histovec/report>) et demandez au vendeur

le rapport Histovec qui retrace l'historique du véhicule.
• Passez par un tiers de confiance pour sécuriser votre opération : par exemple un expert ou votre propre contrôleur technique. Celui-ci vérifiera notamment la concordance entre le numéro de série sur la carte grise et celui de la voiture, la conformité de l'immatriculation,

l'identité et l'adresse du vendeur...
• Ne donnez pas suite face à un prix anormalement bas, une histoire compliquée, un vendeur à l'étranger, une transaction proposée sans voir ni essayer le véhicule...
• Si vous passez par une plateforme en ligne, vérifiez ses conditions générales, sa e-réputation, consultez les forums.

Et n'écoutez pas les plateformes, qui jouent les dépôts-ventes automobiles, et crient haut et fort ne pas être responsables. Au cas par cas, des juges en ont déjà condamnées », confirme-t-il.

5

EFFECTUEZ UN SIGNALLEMENT DE L'INFRACTION

Vous pouvez dénoncer les pratiques de la plateforme et du contrôleur technique sur le site gouvernemental : signal.conso.gouv.fr. Votre signalement pourra éventuellement déboucher sur une enquête et des sanctions. « Vous pouvez aussi écrire à la Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (Dreal) dont vous dépendez, indique Jérémie Van Weymeersch, directeur technique de Secta Autosur, membre de Mobilians. C'est elle qui assure la surveillance des organismes agréés pour le contrôle technique des véhicules ». Suivant les résultats de ses propres investigations, elle pourra, par la suite, prononcer la suspension ou le retrait de l'agrément du professionnel incriminé. •

LAURENCE OLLIVIER

Juriste : FRANÇOISE HEBERT-WIMART

juridique des actes que vous leur reprochez (manquement à l'obligation de délivrance, non-conformité, tromperie, contrôle technique de complaisance...) et ce que vous pouvez demander (annulation de la vente, remboursement intégral, dommages et intérêts...). Dans un second temps, ils pourront vous aider à mettre en œuvre les actions envisagées.

Sachez que votre garantie protection juridique peut vous offrir ses services pour entamer une procédure amiable auprès de la plateforme et du vendeur, par exemple. Elle peut également prendre en charge une partie de votre procédure si vous allez en justice.

3 EN CAS D'INFRACTION, SAISISSEZ LA JUSTICE

Cette procédure est à privilégier quand vous voulez voir votre adversaire condamné à une peine de prison et/ou à une sanction pécuniaire. Un professionnel délivrant un contrôle technique bidonné encourt, par exemple, jusqu'à un an de prison et une amende de 15 000 €.

En parallèle, vous pouvez aussi vous porter partie civile pour obtenir des

dommages et intérêts. Mais attention ! Dans un certain nombre de cas, engager une procédure au pénal peut bloquer votre demande de réparation devant un tribunal civil.

4

SI VOUS SOUHAITEZ ÊTRE INDEMNISÉ AVANT TOUT

Vous désirez avant tout obtenir l'annulation de la vente et le remboursement intégral des sommes versées ? La plainte ne sera pas utile. Vous devrez agir devant le tribunal judiciaire compétent qui est en général, sauf exception, celui du domicile de votre adversaire. Avant d'entamer votre démarche prenez conseil pour être certain d'avoir épousé les voies de recours amiables, du fondement de votre demande et du tribunal à saisir.

Autre recommandation : ne vous contentez pas de poursuivre le vendeur. Si des manquements du contrôleur technique, voire de la plateforme de vente en ligne sont à déplorer, vous avez tout intérêt à les poursuivre également au civil. « Car dans l'hypothèse où votre vendeur ne serait pas solvable, explique Me de Caumont, les assurances des professionnels pourront intervenir afin de vous indemniser.

À retenir

- Dès la découverte des faits, portez plainte contre X.
- Faites-vous aider pour votre garantie protection juridique et/ou une association de consommateurs ou d'automobilistes.
- Si nécessaire, prenez un avocat et réfléchissez bien aux implications avant d'engager une procédure (pénale et/ou civile).
- N'hésitez pas à signaler les éventuels manquements des professionnels auprès des instances officielles.

➔ Consultez les fiches « Acheter une voiture d'occasion » (avant et après le 1^{er} janvier 2022) sur le site de l'Institut national de la consommation : inc-conso.fr

Rénovation énergétique

Souriez, vous êtes accompagné !

Pratique

Se faire aider et conseiller lors de la réalisation de travaux d'économie d'énergie, c'est un nouveau service public mis en place depuis le 1^{er} janvier. Voici nos conseils pour en bénéficier.

Réaliser des travaux d'économie d'énergie pour obtenir un meilleur confort en hiver et en été, réduire sa facture de chauffage mais aussi agir pour la planète, beaucoup en rêvent ! Mais vers qui se tourner pour réaliser des travaux efficaces et qui soient financièrement supportables ?

LA PRINCIPALE AIDE : MAPRIMERÉNOV'

Pour bénéficier d'un accompagnement, le premier réflexe à avoir est de contacter la plateforme France Renov', mise en place par les pouvoirs publics, en se rendant sur le site france-renov.gouv.fr. Vérifiez bien qu'il s'agit de la bonne adresse car d'autres sites portant un nom proche apparaissent lors d'une recherche. Il est également possible d'appeler le 0808 800 700.

Les 1 800 conseillers France Renov' peuvent faire le point avec vous sur la consommation d'énergie du logement, sur les travaux qu'il faudrait réaliser ainsi que sur les aides financières à obtenir. L'avantage est que cette consultation est gratuite et que

les conseils sont neutres. De plus, les conseillers peuvent vous aider à sélectionner des artisans ou maîtres d'œuvre qui travaillent localement. France Renov' peut aussi vous orienter vers un service d'accompagnement mis en place par la collectivité locale si le logement à rénover est situé dans une ville qui en est dotée. Une partie de la population peut également bénéficier de l'aide d'une société de tiers financement.

Structures alliant fonds publics et fonds privés, elles assurent l'avancement des sommes nécessaires aux travaux en rassemblant toutes les aides auxquelles le ménage a droit. Ce dernier paie seulement la

somme restant à sa charge à la fin des travaux. Ces sociétés sont déjà au nombre de six et devraient être rejointes par d'autres à l'avenir. Il s'agit d'Arec en Occitanie, de Facirénov dans la métropole bordelaise, de Centre-Val de Loire Énergies, de Pass Rénovation dans les Hauts-de-France, d'Île-de-France Énergies et d'Oktave dans le Grand-Est.

LE NOUVEL ACCOMPAGNATEUR RÉNOV'

Ces sociétés de tiers financement n'existent pas partout et leurs moyens ne sont pas illimités. Elles choisissent donc d'aider les ménages en fonction de leurs priorités. Il peut s'agir de copropriétés ou de ménages modestes et très modestes. Néanmoins, cela vaut la peine de se renseigner. Des informations sont également disponibles sur le site orphee-project.com (rubrique tiers financement).

Un nouveau service public baptisé Mon Accompagnateur Renov' est par ailleurs en cours de déploiement. Il est issu des préconisations d'Olivier Sichel, auteur d'un rapport remis aux

BON À SAVOIR

MaPrimeRenov' (maprimerenov.gouv.fr) est la principale aide publique à la rénovation. Son équivalent privé est l'aide dite des Certificats d'économie d'énergie (CEE). Ce dispositif oblige les fournisseurs d'énergie à atteindre des objectifs de réduction de gaz à effet de serre notamment en rachetant les économies d'énergie réalisées par les ménages sous forme de CEE (plus d'infos sur ecologie.gouv.fr).



pouvoirs publics en 2021. L'accompagnement est technique, financier, social. Il doit sécuriser le parcours du ménage de bout en bout afin d'augmenter le nombre de rénovations globales qui permettent un réel gain énergétique. La plupart des travaux d'économies d'énergie réalisés en 2021 restent, en effet, très limités, bien souvent un simple changement de chaudière.

L'Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat (Anah), indiquait ainsi que la moyenne des subventions MaPrimeRénov', la principale aide d'État à la rénovation énergétique, était aux alentours de 3 000 € pour 2021. Loin des 25 000 € jugés nécessaires pour réaliser une rénovation globale, somme qui peut aller jusqu'à 70 000 € s'il s'agit d'une grande maison. Un décret du 22 juillet 2022 a précisé la mission du nouvel Accompagnateur

Ce service vise à sécuriser le parcours des ménages qui s'engagent.

Rénov' : celui-ci doit se rendre sur place, réaliser un audit énergétique, définir les travaux, aider à la sélection des entreprises et aux démarches administratives. Enfin, il suit les travaux et contrôle le résultat.

DEUX DATES IMPORTANTES À RETENIR

Mon Accompagnateur Rénov' devient obligatoire dans certaines circonstances. C'est le cas, à partir du 1^{er} janvier, pour les ménages aux revenus modestes bénéficiant d'une aide MaPrimeRenov' Sérénité supérieure à 5 000 € TTC. Rappelons que cette aide est accordée pour une rénovation permettant un gain d'économie d'énergie d'au moins 35 %.

Deuxième date à retenir : à partir de septembre 2023, deux types de travaux réalisés simultanément et qui font l'objet d'une demande d'aide supérieure à 10 000 € devront également passer par Mon Accompagnateur Rénov'. Même chose pour les tra-

vaux qui feront l'objet de demandes d'aides distinctes et qui seront réalisés dans les trois ans à compter de la première demande d'aide s'ils dépassent ces seuils.

Autrement dit, si un ménage change sa chaudière une année puis isole ses combles l'année d'après et son garage l'année suivante, il devra être accompagné. Quant aux copropriétés, quel que soit le montant des aides demandées, elles devront être accompagnées. C'est d'ailleurs déjà le cas en pratique, MaPrimeRenov' ne distribuant pas d'aides aux copropriétés sans qu'un architecte ou un maître d'œuvre ne soit chargé du chantier.

SUPPRIMER LES LOGEMENTS ÉNERGIVORES

L'Anah indique que 2 000 conseillers Mon Accompagnateur Rénov' environ sont disponibles. Il s'agit des conseillers France Rénov, des personnels des services d'aide à la rénovation énergétique des collectivités locales et des

structures de tiers financement. Pour autant, le rapport Sichel rappelle qu'il faudrait traiter 290 000 maisons et 9 500 copropriétés chaque année pendant dix ans pour supprimer les logements les plus énergivores. Impossible d'y parvenir avec le nombre de conseillers actuels qui ne se déplacent d'ailleurs pas pour l'instant à domicile. Le but est que d'autres professionnels deviennent à leur tour Accompagnateur Rénov'.

DES TIERS DE CONFIANCE SANS CONFLIT D'INTÉRÊTS

Les architectes pourront le devenir et cela devrait aussi être le cas d'entreprises privées spécialisées dans ce secteur parmi lesquelles on peut citer Hellio, Effy, Cozynergy, Mon expert Rénovation Energie (groupe Teskial) ou encore Dorémi, une entreprise sociale et solidaire. Les entreprises RGE, c'est-à-dire « reconnu garant de l'environnement » pourront également postuler.

Ces nouveaux accompagnateurs devront être agréés mais les textes permettant les agréments n'étaient pas encore parus fin novembre. Les pouvoirs publics souhaitent, en effet,

que l'Accompagnateur Rénov' soit un tiers de confiance qui n'a aucun intérêt à proposer une solution plutôt qu'une autre. Pour qu'il soit en mesure de contrôler la qualité des travaux, il ne doit pas les réaliser lui-même.

UN IMPÉRATIF D'INDÉPENDANCE

Les artisans RGE qui seront accompagnateurs ne pourront donc pas réaliser les travaux. Le but est d'éviter que les nombreuses arnaques ayant entaché ce secteur ne se reproduisent.

Pour trouver un conseiller Mon accompagnateur Rénov', il faut se tourner vers un conseiller France Rénov'. À mesure que les nouvelles structures seront agréées, la liste sera communiquée. Les sociétés de tiers financement jouent déjà le rôle d'Accompagnateur Rénov' et seront automatiquement agréées. Si vous êtes suivi par une de ces sociétés, vous serez dans les règles. Se pose également la question de la rémunération de Mon Accompagnateur Rénov'. L'accompagne-

Le but : éviter les multiples arnaques qui ont entaché le secteur.

ment par France Rénov', les collectivités locales et les sociétés de tiers financement est gratuit pour les ménages car il est assuré par des fonds publics. Les sociétés privées, quant à elles, sont rémunérées par les entreprises à qui elles confient les travaux ou par la valorisation des Certificats d'économie d'énergie (voir *bon à savoir p.58*). Mais ce dernier modèle économique est remis en question par l'impératif d'indépendance lié à Mon Accompagnateur Rénov'. Les artisans RGE ainsi que les structures privées qui se rémunèrent avec les travaux devront être défrayées si elles acceptent de jouer le seul rôle d'accompagnateur.

Le coût de l'accompagnement devrait donc être assumé par les ménages avec des aides publiques, mais son montant et les aides dont ils disposeront sont encore en discussion.

DES MODALITÉS PRATIQUES À ÉCLAIRCIR

D'ores et déjà, il est vraisemblable que le coût du diagnostic de performance énergétique (compter 150 €) ou d'un audit énergétique (compter 1 000 à 1 500 €) permettant de faire le point sur la consommation du logement resteront à leur charge comme c'est le cas actuellement. Des aides MaPrimeRénov' sont d'ailleurs déjà prévues actuellement pour ces postes de dépenses. « L'audit est plus complet et donne des estimations du coût des travaux avec différents scénarios permettant d'améliorer la performance énergétique du logement », précise Seydi Eren, fondateur de Diagadom, qui réalise des audits et des DPE.

Les prochains mois devraient donc apporter des réponses supplémentaires sur les modalités pratiques de l'accompagnement. Des réponses claires permettraient aux ménages de se lancer massivement dans ce chantier de longue haleine. •

NATHALIE COULAUD

STOCK

Un exemple de copropriété qui a réduit de moitié sa consommation d'énergie

• Une façade en mosaïques à protéger, des parties communes éclairées par des pavés de verre difficiles à isoler : cette copropriété de neuf appartements de Saint-Nazaire a mené une réflexion complexe pour réduire sa consommation d'énergie. Lancée en 2019, la rénovation thermique est presque terminée et l'accompagnement a été crucial.

• La copropriété a tout d'abord répondu à un appel à projet lancé par Saint-Nazaire Agglomération. Intéressée par le profil de la copropriété, la ville a fourni l'accompagnement en partenariat avec France Rénov' et l'Anah et facilité les démarches pour trouver un architecte pouvant suivre les travaux.

• Les aides ont été versées au début du chantier pour que les copropriétaires

n'avancent pas les fonds. Le montant des travaux s'est élevé à 288 877 € TTC avec une participation de l'agglomération de 110 072 €. À cela s'est ajouté une aide de MaPrimeRénov' Copropriété de 33 750 € et des certificats d'économie d'énergie à hauteur de 8 296 €. Les propriétaires ont donc eu 15 000 € de travaux à leur charge en moyenne. Au total, l'immeuble a diminué sa consommation de 57 %.



PAUL GENDROT

Observatoire de l'inflation Des forfaits plus chers

Les tarifs des abonnements fixes et mobiles s'envolent, en échange de services non réclamés. Les consommateurs ont de moins en moins souvent la possibilité d'y échapper.

Dans son observatoire mensuel, le comparateur Ariase a constaté que le prix moyen d'un nouveau forfait mobile 10 Go a bondi de 19,6 % en novembre 2022 sur un an, à 19,33 €. Côté box, la hausse, plus modérée, est loin d'être négligeable : +6,1 % sur un an et 29 € par mois en moyenne pour une connexion en fibre optique d'entrée de gamme.

MOTIF INVOQUÉ : L'INFLATION

Tous les opérateurs ont révisé à la hausse les tarifs et la composition de leurs offres. Y compris les marques low cost. Chez RED by SFR et B&You, le forfait sans engagement le moins cher est toujours affiché à 5 € par mois mais ce sera 500 Mo chez RED et 300 Mo chez B&You contre 5 Go auparavant. Quant aux clients déjà sous contrat, ils n'échappent pas à des augmentations présentées comme des bonus : 3 à 5 € par mois sur leur abonnement, mobile ou fixe, en échange de services non réclamés (souvent une enveloppe data supplémentaire).

Ces augmentations sont-elles légales ? Oui, à condition d'avertir les clients au moins un mois avant. Dans cer-

tains cas, les opérateurs offrent la possibilité de refuser ces « enrichissements » mais de moins en moins souvent. Ils invoquent désormais l'inflation : « Dans un contexte marqué par la hausse généralisée des coûts constitutifs du prix de votre service(...), nous sommes amenés à faire évoluer le tarif de votre offre », avance SFR pour justifier la hausse de 4,5 % prévue pour certains abonnés RED by SFR. Même discours chez Bouygues Telecom qui s'apprête à augmenter de 2 € par mois certains abonnements Bbox.

LA CONCURRENCE SE RELÂCHE

Cette inflation excessive est-elle le résultat d'une entente tacite des opérateurs ? En tout cas, ils estiment que le Français moyen ne paie pas assez cher par rapport à ses voisins européens. En décembre 2021, une étude de la Fédération française des télécoms montrait que le forfait mobile 50 Go le moins cher en France coûtait 34 € de moins qu'en Allemagne. Il n'en faut pas plus pour que la concurrence se relâche dans notre pays, sans doute au pire moment pour les consommateurs. • LIONEL MAUGAIN

Retrouvez la rubrique et la liste des produits de notre panier sur : www.60m.fr/panier

TROIS PRODUITS EN HAUSSE

Viandes surgelées	+29,3 %
Papier hygiénique	+20,6 %
Pâtes alimentaires	+20,3 %

Les chiffres du mois

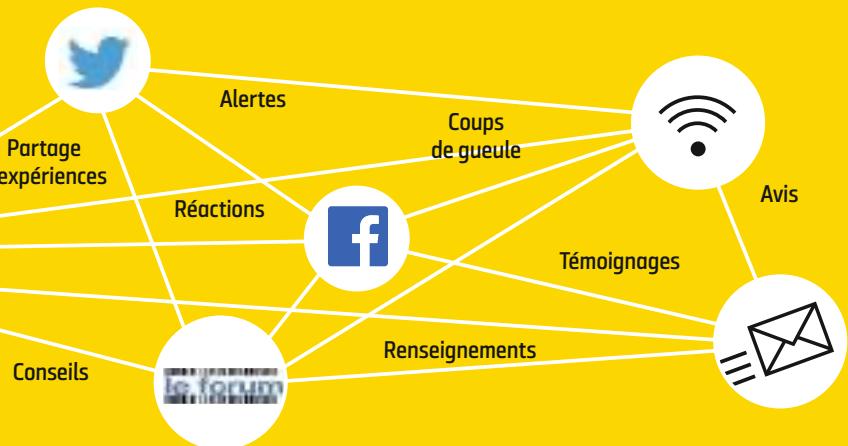
Que c'est rude... en novembre, notre panier de 31 produits de base atteint quasiment 14 % de hausse depuis le début de l'année, soit +1,5 point par rapport au mois précédent. Au total, les 100 000 produits de grande consommation vendus au sein de 30 000 magasins ont augmenté de 10,2 %, selon notre partenaire NielsenIQ. Les marques de fabricants grimpent de +8,7 %, les marques de distributeurs flambent de +13,7 % et les premiers prix explosent de +15,2 %. Dans notre panier, le papier toilette premier prix a augmenté de 8 % sur ce seul mois ; le lait, les conserves de poisson et de légumes ont, eux aussi, brusquement accéléré de 4 % supplémentaires. Citons également les œufs, le pain, la charcuterie qui ne cessent de flamber. Signalons quand même une petite baisse confirmée sur les pâtes ainsi que les huiles de marques de distributeurs. Mais ça ne console personne.



ÉVOLUTION DES PRIX DU PANIER



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 24).

Trouver chaussures à son pied Christine A.,
par courriel

Ce n'était pas le bon E.Leclerc

Je reçois un prospectus dans ma boîte aux lettres qui me fait miroiter, en dernière page, une promotion de 50 % sur des chaussons Isotoner pour femme, valable du 1^{er} au 12 novembre 2022. Lors de mes courses au E.Leclerc de Sormiou Marseille, je décide d'acheter une paire de ces chaussons. Au passage en caisse, la promotion ne passe pas. Je demande des explications : on me répond que tous les E.Leclerc ne font pas la promotion. Il faut repérer, en dernière page, les magasins concernés. Ce qui me met hors de moi, c'est que ces derniers sont indiqués en toutes petites lettres (2 à 3 mm au mieux). Il serait souhaitable que les prospectus soient plus clairs afin de bien informer les consommateurs !

Au bout du rouleau Anaïs Busson, par courriel

La taille varie selon les marques

J'ai acheté de l'essuie-tout Renova : le paquet de quatre, au même prix que d'habitude. En rentrant chez moi, j'ai constaté que le rouleau en carton au centre a doublé de diamètre ! Il y a donc moins d'essuie-tout ! Que puis-je faire alors que les consommateurs ne sont pas prévenus du changement de conditionnement sur le paquet ?



LA RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Nous avons contacté Renova, qui nous a assuré que la taille du rouleau de carton au centre n'avait pas changé depuis des années : celle-ci dépend du modèle de la machine utilisée pour fabriquer les essuie-tout, et peut ainsi varier d'une marque à l'autre. « La quantité de feuilles est clairement indiquée sur l'emballage et, bien sûr, nous la respectons à la fabrication », ajoute Renova, qui insiste sur le fait qu'il n'y a pas eu de diminution de la quantité sur ses essuie-tout récemment. La société se défend donc de pratiquer l'inflation masquée (ou *shrinkflation*), qui consiste à réduire le poids d'un produit sans en changer le prix. Cette pratique décriée demeure légale tant que le poids réel du produit est indiqué de manière claire sur l'emballage, et que le prix est renseigné.



Mon mobile à moi Daniele. F., via Twitter

N'importe quoi sur ma ligne !

SFR m'a attribué un numéro de mobile encore en service sur lequel je reçois les appels destinés à son ancien propriétaire. Puis-je déposer plainte contre l'opérateur ?



LA RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Le fait que le numéro soit déjà attribué ne semble pas être un motif permettant de déposer plainte. Mais SFR a l'obligation de vous en fournir un autre, non attribué cette fois, à ses frais, si besoin avec un nouveau contrat. Si l'opérateur refuse de s'exécuter et maintient ce numéro ou exige des frais, après que vous ayez fait une réclamation par écrit, vous devrez saisir la médiateuse des communications électroniques avant toute saisine judiciaire. Par ailleurs, SFR n'ayant pas fourni un service conforme à celui promis, vous avez également le droit de résilier votre contrat sans avoir d'indemnité à payer (L.224-34 du code de la consommation), pour, éventuellement, passer à la concurrence.



Drôle d'équipe Anthony/64 Saint-Palais

Incitation contestable

J'ai lu avec intérêt votre article sur les paris sportifs et je souhaite vous apporter un complément d'information. En tant que buraliste, je constate qu'à certaines périodes, je suis tenu de remettre au client qui achète L'Équipe un ticket avec un code promotionnel. Ce ticket sort automatiquement de ma caisse, il s'agit d'une offre de 50 à 150 € à valoir pour tout nouveau compte sur un site de paris en ligne, Winamax ou Unibet. Pour les jeunes acheteurs de L'Équipe, avoir 150 € offerts, ça donne forcément envie de se lancer dans les paris sportifs.

Ça ne fait pas le poids ! Walter/54 Saint-Max

D'un coup de baguette...

Depuis quelques semaines, après l'achat de pains chez nos différents boulangers, nous les pesons et constatons que le poids d'une baguette peut varier de 50 % d'un établissement à un autre : 200 à 220 g de manière récurrente chez certains artisans, 270 à 300 g chez d'autres. Finalement, quel est le poids réglementaire ?



LA RÉPONSE DE 60

Si ce poids a été réglementé par l'État, ce n'est plus le cas depuis plusieurs décennies. La coutume veut que la baguette pèse aux alentours de 250 g mais son poids peut varier en fonction de différents facteurs telle que la cuisson : une baguette bien cuite sera

plus légère qu'une baguette qui ne le sera pas trop. Il y a également l'usage qui varie d'une région à l'autre, voire d'un artisan à l'autre. Quoi qu'il en soit, les boulangeries doivent afficher le prix et le poids du produit (et le prix au kilo pour les pains vendus à la pièce dont le poids est supérieur ou égal à 200 g).

Scène de ménage L. S., par courriel

Le contrat résilié court toujours

J'ai souscrit un contrat d'entretien avec une société de ménage. Il y a un peu plus d'un mois, nous avons fait un recommandé pour résilier le contrat, comme l'a demandé la société. Cette dernière n'a pas récupéré le courrier et ne donne pas suite à nos relances par courriel ou par téléphone. La gestionnaire refuse de nous répondre et le contrat reste toujours ouvert malgré le fait d'avoir récupéré les clefs de notre bien. Que pouvons-nous faire pour mettre fin à ce contrat ?



LA RÉPONSE DU JURISTE

Le professionnel refuse de procéder à la résiliation de votre contrat, alors que vous en avez fait la demande en bonne et due forme, c'est-à-dire en respectant les conditions générales de la prestation de service. Pour commencer, veillez à bien conserver toutes les preuves de votre démarche : copie de la lettre envoyée, recommandé, échanges de mails, etc. Au bout d'un certain temps après la demande initiale laissée sans réponse - généralement un mois, vous pouvez saisir le médiateur de la consommation compétent que la société doit avoir désigné. En cas d'échec de cette médiation, il vous sera possible d'entreprendre un recours en justice.

Le quota était atteint JT par courriel

Une offre de remboursement vraiment fulgurante

Le 24 septembre, j'achète chez Boulanger un réfrigérateur de marque LG (GBB61PZJEN) qui avait une offre de remboursement de la part de LG d'un montant de 80 €. Le vendeur nous a confirmé que cette offre était toujours disponible en se rendant directement à la fois sur le site de Boulanger et sur celui de LG. Il a d'ailleurs précisé sur le bon de commande que les livreurs devaient nous donner l'étiquette du carton pour que l'on puisse profiter de l'offre. Le 28 septembre, mon réfrigérateur est livré et, le soir même, je me rends sur le site pour profiter de l'offre. Et là, je constate qu'elle n'est plus disponible, puisqu'elle était réservée aux 2 000 premiers acheteurs ! Quel recours ai-je ?



LA RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Certaines offres de remboursement sont limitées en nombre. C'est le cas de celle que vous mentionnez, qui n'était valable que pour les 2 000 premiers acheteurs. Tant que le distributeur le précise sur l'offre, c'est tout à fait légal ;

dans le cas contraire, il pourrait s'agir d'une pratique commerciale trompeuse. Mais encore faut-il savoir que la limite a été atteinte ! Et c'est là que ça se corse : en rayon, il est impossible de connaître le nombre de clients qui en ont déjà bénéficié, à moins de poser la question à un conseiller de



vente. Nous avons demandé à Boulanger pourquoi son vendeur n'en avait pas informé l'acheteur. « Face au succès fulgurant rencontré par cette offre, LG a reçu de nombreuses souscriptions et au 24/09/2022, le quota des 2 000 bénéficiaires

était déjà atteint, nous a répondu l'enseigne. Faute de communication, Boulanger n'a pas eu cette information et ses équipes n'ont pas pu informer à temps le client qui vous a contacté. » L'enseigne assure que Julien sera remboursé.

Mon compte n'est pas bon F., par courriel



Les chèques volés encore débités

Je me suis fait voler un chéquier dans ma boîte aux lettres, en décembre 2021, alors que je venais de le commander. Rapidement, j'ai fait opposition, et j'ai transmis le dépôt de plainte à mon agence de la BNP Paribas. Pourtant, dix mois plus tard, et après de nombreuses interactions avec ma banque, des chèques volés sont encore prélevés de mon compte. Pire, malgré l'opposition sur le chéquier, certains chèques ne m'ont jamais été rendus (ils ont parfois été émis, il y a déjà cinq mois). Mon agence est au courant de mon problème, et me demande d'être patiente. J'ai déjà dû leur transmettre trois fois mon dépôt de plainte, et j'ai dû faire une bonne dizaine de démarches d'opposition, sans compter les multiples courriels et appels de relance, ainsi que les rendez-vous non honorés par mon conseiller. À ce jour, ce sont presque 1 000 € de chèques volés que BNP Paribas ne m'a toujours pas rendus et presque 400 € de frais afférents au découvert causé par cette situation.

Question de nuance Rodolphe Bisig, par courriel

L'imprimante qui en fait voir de toutes les couleurs

J'ai une imprimante Epson WF-3725. Les cartouches sont séparées (noir, bleu, jaune et magenta). Une des cartouches est vide et il m'est impossible d'imprimer en noir et blanc seulement. Le SAV m'a indiqué que c'était normal car même pour imprimer en noir et blanc, il faut que les cartouches couleur soient pleines. Ce ne serait pas de la vente forcée ?



LA RÉPONSE DU JURISTE

Selon l'article L. 111-1 du code de la consommation, Epson est dans l'obligation de vous avertir de la nécessité de détenir les cartouches couleur pour imprimer en noir et blanc, car il s'agit de l'une des caractéristiques essentielles de l'imprimante et de son fonctionnement. En revanche, cette pratique ne peut pas être qualifiée de « vente forcée » ou de « vente liée » : les professionnels

ont le droit de régler leur imprimante de telle sorte que les cartouches couleur soient requises, y compris pour imprimer en noir et blanc. Par ailleurs, la présence de cartouches couleur s'avère parfois indispensable pour l'impression. Sans elles, il faut savoir qu'il serait impossible d'imprimer certaines images en noir et blanc comprenant des nuances de gris, car elles deviendraient alors toutes noires.

Le sens des affaires Modeste, par courriel

Amortissez les frais avant de vendre

J'ai acheté une maison en mars 2022. Quand aurai-je le droit de la revendre sachant que j'ai souscrit un crédit de 250 000 € survingt ans au taux de 1 % ? Comment la banque calculera-t-elle les intérêts pour une opération de remboursement anticipée ?

60 LA RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Vous pouvez décider librement de mettre votre bien en vente, même juste après l'avoir acheté. Mais ce n'est pas souvent une bonne affaire. Un achat immobilier supporte des frais de notaire (7 à 8 % du prix dans l'ancien et 2 à 3 % dans le neuf), parfois des frais d'agence (3 à 10 % du prix) et les intérêts liés à l'emprunt. Même en revendant votre logement au même prix, il faut plusieurs

années pour amortir ces frais. Sur le remboursement du crédit, votre contrat peut imposer le versement d'une indemnité de remboursement anticipé (IRA) à la banque, sauf en cas de décès, de changement de lieu de travail, de licenciement, le vôtre ou celui de la personne avec qui vous vivez en couple. Lorsque l'indemnité est due, elle ne peut dépasser l'équivalent de six mois d'intérêts sur le capital remboursé par anticipation, et 3 % du capital restant dû.

« »

France F., par Facebook
le post du mois

Consommateurs sandwichs

Les enseignes font payer leurs sacs plastique ou papier sur lesquels figure leur marque. Nous sommes un peu leurs agents publicitaires, sans aucune contrepartie. Il est quand même fort de café d'avoir à mettre la main au portefeuille alors qu'elles réalisent ainsi des économies sur leur budget publicitaire.



Sous conditions Christian, par courriel

Votre ardeur ne va pas profiter à votre poêle

Je viens de faire installer un poêle à pellets dans mon habitation principale chauffée à l'électricité. J'entends parler de prime énergie énergie. Ai-je droit à quelque chose ?

60 LA RÉPONSE DE LA RÉDACTION

L'installation d'un poêle à bois permet d'obtenir des aides financières mais... elles doivent être demandées avant de commencer les travaux ! Très précisément, elles doivent être sollicitées avant la signature du devis. Cette condition est exigée pour toutes les aides, qu'il s'agisse de MaPrimeRenov', de primes distribuées par les fournisseurs d'énergie (dans le cadre du dispositif des certificats

d'économie d'énergie) ou encore d'aides locales. Votre poêle est déjà installé et il est donc trop tard. Pour se renseigner avant de lancer tout travaux de rénovation énergétique, il est possible d'utiliser l'outil Simul'Aides sur le site officiel : <https://france-renov.gouv.fr/aides/simulation>

« »

- 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 !

Le Polaris, 76, avenue Pierre Brossolette, CS10037, 92240 Malakoff 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.

Pizza mania

Mes chats mignons (oui, ça change des noms d'oiseaux que je vous donne depuis dix ans), je vous souhaite une belle année 2023, mais bien sûr, sans aucune garantie de résultats à une époque où tout augmente sauf le moral.

Pas trop de délestages, pas trop de factures qui font asseoir, pas que des pâtes ! La santé, la sobriété (énergétique), la bonne humeur.

À l'heure où vous vous gaverez de galettes, je m'enflerai peut-être une pizza, et cela de manière quotidienne. Figurez-vous que je suis tombée sur une offre d'abonnement ébouriffante : une pizza par jour contre un prélèvement mensuel. Qui propose cette dinguerie ? Eh bien, la chaîne Pizza Del Arte. Pour 35 € par mois, vous ingurgitez une pizza ou un plat de pâtes tous les jours, parmi un choix de sept recettes. Interdiction de lâcher prématûrement : vous vous engagez à croûter de la Regina ou de la Margherita durant six mois minimum. Avec ça, et sans vouloir dégoûter personne, il y a moyen d'avoir les dents du fond qui baignent en permanence dans la sauce tomate. Évidemment, l'idée vient des États-Unis où plusieurs chaînes ont ainsi ligoté des clients avec ce type de forfait. C'est vrai qu'économiquement, c'est tentant. À Pizza Del Arte, cette offre met la pizza ou le plat de pâtes habituellement tarifés à 8 € à moins de 2 € si on est constant. Et puis ça peut être considéré comme cool par les jeunes à un âge où on expérimente le n'importe quoi méticuleusement.

Aux USA, ça va d'ailleurs très loin, ces abonnements... Ça fait, par exemple, trois ans que KFC vend une offre pour s'envoyer 48 ailes de poulet par semaine durant

les soirées du foot américain. Le paquet est livré automatiquement à domicile à chaque match télévisé.

Il existe même une compagnie aérienne, Frontier Airlines, qui propose un pass annuel pour voyager partout et tout le temps. Pour 600 \$ la première année, puis 2 000 \$ ensuite, vous pouvez vous envoler à la dernière minute et remplir leurs avions. Il faut réserver la veille pour un vol intérieur et dix jours pour l'étranger. Cool, non ? De quoi laisser une empreinte carbone bien profonde !

Je suis tombée sur une offre d'abonnement tout à fait ébouriffante.

Autre invention américaine, le Nike Adventure Club. Il permet aux enfants de 2 à 10 ans de recevoir régulièrement de nouvelles paires de baskets chez eux directement, là encore. Une paire tous les mois pour 50 \$ par mois, une paire tous les deux mois pour 30 \$, ou une paire tous les trois mois pour 20 \$. Styléeee !

En Autriche, ils ont créé le Klima Ticket qui permet à tout le monde de prendre l'ensemble de tous les transports en commun du pays en illimité pour 3 € par jour seulement.

Le concept d'abonnement à des prestations qui peuvent paraître bizarres n'est donc pas si absurde que ça. Faut juste qu'il soit mis au service des bonnes causes. ●

Par courrier : 60 Millions de consommateurs, Madame 60, Le Polaris, 76 avenue Pierre Brossolette, CS10037, 92240 Malakoff. Par courriel : redactionweb@inc60.fr

CLOD

60 SECONDES POUR RETENIR L'ESSENTIEL

Le tour de vis

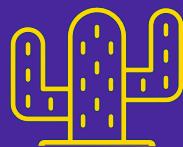
En 2023, l'instauration d'un nouveau Nutri-Score plus sévère va déclasser nos produits alimentaires. Jusqu'à deux lettres pour les 54 plats préparés de notre essai. p. 25

L'alternative

Autonomie, puissance, entretien, coût de la recharge et prix d'achat... «60» se penche sur les scooters électriques censés remplacer les deux-roues thermiques dans nos villes. p. 46

Le sale business

Assureurs, banquiers et sociétés de pompes funèbres peuvent avoir tendance à profiter de l'émotion générée par un décès pour se remplir les poches. p. 52



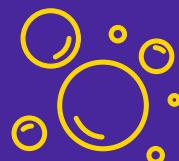
Le cactus d'or

Des conditions d'hygiène déplorables, une obsession de la rentabilité et une bonne dose de négligence... ce cocktail explosif est à l'origine du scandale sanitaire de l'année signé Buitoni. p. 18



La mention spéciale **17/20**

Xiaomi Mi Powerbank 3 Ultra compacte Petite taille, prix serré (30 €) et performances maximales pour cette batterie de secours pour smartphone. p. 41



La discrimination

Encore beaucoup de substances indésirables dans les shampoings, gels douche, crèmes ou déodorants de notre essai. Et tout particulièrement dans les produits pour homme. p. 8



La mesquinerie

Terminé le service de comptes prépayés de La Poste, mais pour les 139 000 clients, récupérer son solde relève de l'exploit. p. 4

Le chiffre marquant

290 000

C'est le nombre de maisons individuelles qu'il faudra traiter chaque année, et pendant dix ans, pour supprimer les logements les plus énergivores. p. 58

La mise en garde

Après les fêtes, la cure de jeûne vous tente ? Cette décision, qui n'a rien d'anodin, peut s'avérer bien plus dangereuse que vous ne l'imaginez. p. 34

Prochain numéro le 26 janvier

Ne manquez pas notre hors-série

HORS-SÉRIE >>> SPÉCIAL SUCRE

JANV.-FÉV. 2023 N° 216

60 millions
de consommateurs

Test : évaluez votre consommation réelle
Poids, fatigue, diabète...
Les solutions pour rééquilibrer son assiette

SUCRE

Comment décrocher



- Quels produits choisir pour réduire la dose
- Sirop d'agave, sucre de coco, édulcorants... meilleurs ou pires pour la santé ?

6,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

www.60millions-mag.com

L 13980 - 587 - F - 4,80 € - RD



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