

# 60 millions

de consommateurs

INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

**Essai**

## CHAUSSURES DE RANDONNÉE

À bien choisir selon  
son type  
de marche



**Pratique**

Action, Aldi, Netto...



**Que vaut  
l'alimentation  
premier prix**

**Enquête**

**Cambriolage**  
Êtes-vous  
bien assuré ?



www.60millions-mag.com

JUILLET-AOÛT 2023 / N° 593 / 4,80 €



**Essai**

## GÂTEAUX APÉRITIF

Les moins gras,  
salés ou transformés

# CRÈMES SOLAIRES

Bronzer en sécurité



**Essai**

- Les meilleures  
sans substances toxiques
- Ce qu'il faut savoir des filtres

## QUI SOMMES-NOUS ?

60 Millions de consommateurs et son site [60millions-mag.com](http://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).

**INC**

INSTITUT NATIONAL  
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.

## Dans les coulisses de 60



## Chaussures de rando au supplice

Afin de vérifier qu'une fois équipé, vous pourrez crapahuter confortablement, les chaussures de randonnée ont subi différents tests. **1** La capacité d'amortissement des chocs du talon a été évaluée. **2** Ainsi que l'imperméabilité de la chaussure par frottements répétés pendant 120 minutes. **3** Ou encore la résistance à la flexion répétée de la semelle, à raison de 30 000 flexions, tout de même !



**RETROUVEZ-NOUS** en podcast dans l'émission « Bienfait pour vous » du 9 mai sur Europe 1. Notre journaliste Sophie Coisne y évoque les meilleures solutions pour soulager les douleurs sans ordonnance. CBD, hypnose, antalgiques... À lire aussi dans notre hors-série 1405.

### LA FETA, C'EST PAS TOUJOURS ÇA !

En France, on apprécie la feta (un fromage grec acheté surtout l'été et en supermarché) pour agrémenter nos salades. Retrouvez sur notre site web, notre dégustation. En lice : 11 fetas AOP (appellation d'origine protégée) et 5 fromages qui ressemblent à de la feta, mais qui n'en sont pas. Les produits les moins chers n'ont pas fait de miracle. Tout le palmarès sur [60millions-mag.com](http://60millions-mag.com).







**SYLVIE METZELDARD**  
Rédactrice en chef

## Se tartiner généreusement

**I**l y a les rayons fourbes, les UVA, ceux qui pénètrent bien profondément dans la peau, mais sans la faire rougir. Et il y a les « attendus », les UVB, à l'origine de ces fameux coups de soleil qui nous font dire, à chaque fois, que l'on ne nous y reprendra plus. Et pourtant, pourtant... Combien sommes-nous à étaler juste un peu de crème, à la va-vite, avant une exposition et surtout à négliger d'en remettre régulièrement ? Parce que le sable ; parce que pas toujours facile à étaler ; parce que dans l'eau, ça abîme la faune et la flore ; parce que l'on n'a pas la peau claire, donc moins à risque...

C'est oublier un peu vite le nombre de cancers de la peau, en constante augmentation depuis plusieurs décennies, ou tout simplement que ces agressions sur notre épiderme le font vieillir plus vite que de raison. Une bonne mine pour quelques semaines d'été peut se payer au prix fort. Aussi, crémons-nous généreusement et très souvent, y compris si l'on se croit bien tranquille à l'ombre,

car la réverbération aussi n'est pas un mythe.

Notre dossier devrait pouvoir vous aider à choisir le meilleur produit ; celui assurant une très bonne protection (si l'on respecte bien la quantité nécessaire !) et une formulation avec le moins de substances problématiques possibles. Et il y a de quoi trouver car les compositions commencent à s'améliorer. Nous vous donnons aussi les clés nécessaires pour mieux comprendre les différences entre les filtres minéraux et organiques, même s'il demeure des doutes sur l'innocuité des uns et des autres. Enfin, nous vous éclairons sur les allégations inscrites sur les produits à surveiller. Vous voilà parés pour l'été. Alors, à vos marques, prêts ? Tartinez ! ●

« Une bonne mine pour quelques semaines d'été peut se payer au prix fort. Aussi, crémons-nous très souvent, y compris à l'ombre. »



### RESTONS CONNECTÉS !



**60millions-mag.com**

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



**/60millions  
deconsommateurs**

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



**@60millions**

Le fil du consommateur averti.

**@alerte\_rappel60**

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



**MENSUEL ÉDITÉ PAR L'INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION**  
(Établissement public à caractère industriel et commercial)  
Le Polaris, 76, avenue Pierre Brossolette, 92240 Malakoff  
Tél. : 01 45 66 20 20  
www.inc-conso.fr

**Directeur de la publication :**  
Philippe Laval

**Rédactrice en chef :**  
Sylvie Metzeldard

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

**Directrice artistique :**  
Emmanuelle Mondor

**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 Demailly

**MAQUETTE :** Valérie Lefeuvre (première rédactrice graphiste)

**RESPONSABLE PHOTO :**  
Céline Derœur

**SITE INTERNET :**  
**www.60millions-mag.com**  
Matthieu Crocq (éditeur Web), Laura Hendrikx (rédactrice), Brigitte Glass (relations avec les internautes) redactionweb@inc60.fr

**Diffusion :**  
William Tétré (responsable), Gilles Taillandier (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 réassort :** Promévente, Tél. : 01 42 36 80 84

**Service 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  
Dépôt légal : juin 2023  
Commission paritaire : 0927 K 89330  
ISSN : 1267-8066  
Ce numéro comporte un encart d'abonnement sur une partie du tirage.



**Carton rouge**

# Norauto Résilier... avec l'obligation de payer

## Le constat

**Norauto propose un contrat d'entretien automobile sur 36 mois.**

## Problème

**En cas de vente, les conditions de résiliation sont très strictes.**

## Conséquence

**Le client peut le faire mais doit payer la moitié des mensualités restant dues.**

**V**éronique a souscrit le Pass Entretien Norauto en juillet 2021. La formule permet, moyennant une cotisation mensuelle, de bénéficier d'une série de prestations pendant trois ans (révision, freinage, climatisation...). En janvier 2023, Véronique informe Norauto qu'elle a vendu sa voiture et souhaite mettre fin au contrat. Surprise : sa résiliation est prise en compte mais elle doit continuer à verser la moitié des mensualités restant dues jusqu'à la fin. La moitié de 39 € pendant dix-huit mois, soit encore 351 € !

### LE CLIENT ENGAGÉ POUR TROIS ANS

« Je ne comprends pas pourquoi je dois continuer à payer pour un service auquel je n'aurai plus droit », s'énervait Aurélie qui a subi la même déconvenue. « Notre Pass Entretien a vocation à offrir de la tranquillité pendant trente-six mois en évitant des pics de dépenses », répond Sébastien Lepoutre, chef de projet Business et Développement chez Norauto. « Il y a un engagement de part et d'autre. Le client s'engage à payer sur trois ans et nous nous engageons à fournir les prestations. »

En cas de vol ou de destruction du véhicule, le contrat prend fin le jour de la déclaration de perte. En cas de vente, Norauto impose la poursuite des paiements pour s'assurer de ne pas être perdant. Il pourrait l'être si le client vend sa voiture rapidement après avoir consommé toutes les prestations. Oui mais,

à l'inverse, il est gagnant si le client n'a bénéficié que d'une vidange ! Réponse : le tarif est établi à partir de moyennes et les clients se contentent rarement d'une seule prestation.

### NORAUTO DEVRAIT ÉVOLUER

La formule Norauto est stricte. Feu Vert, lui, ne réclame que 30 % des mensualités restant dues pour son contrat d'entretien en cas de revente du véhicule. Feu Vert prévoit aussi la possibilité de céder le bénéfice du contrat à l'acheteur de la voiture. Tiens, tiens, Norauto nous a justement indiqué qu'il est « très probable » qu'il ajoute prochainement cette possibilité de transmission du contrat.

Norauto nous a aussi dit avoir modifié la règle, depuis février, pour ses clients « fidèles », ceux qui vendent leur voiture et reprennent un Pass Entretien pour leur nouveau véhicule. S'ils ont consommé plus, il leur demande simplement de régler la différence entre le coût des prestations et les versements effectués.

« Souple, vous pouvez choisir de résilier à tout moment\*\* », indiquait Norauto pour présenter son Pass sur son site début juin. Les deux astérisques de la formule n'étaient pas repris en bas de page et ne renvoyaient donc à aucun complément d'information. Vraiment dommage, car la souplesse est toute relative, comme nous venons de le voir. Norauto a pris note et devrait, là aussi, évoluer. ● FANNY GUIBERT



**CE QUE DIT LA LOI**  
En indiquant que son contrat peut être « résilié à tout moment » avec des astérisques qui ne renvoient à rien, Norauto pourrait tomber sous le coup de l'article L 121-3 du code de la consommation : « Une pratique commerciale est [...] trompeuse si [...] elle dissimule ou fournit de façon inintelligible [...] une information substantielle ».





# SOMMAIRE

N° 593 / JUILLET-AOÛT 2023

## DIRE / RÉAGIR / REVENIR

<b>Le regard de «60» sur l'actualité de la consommation</b> .....	p.6
Le dioxyde de titane se révèle encore.....	p.6
L'écoblanchiment se porte bien.....	p.6
Le prix du livre dans la tourmente inflationniste.....	p.7

## À la une

### Crèmes solaires

Jamais sans elles !.....	p.8
Protection contre les UVA : Le casse-tête des tests.....	p.13
Peaux foncées : Comment et pourquoi se protéger.....	p.14

## ALIMENTATION & SANTÉ

<b>Toutes les infos sur la nutrition, les problématiques de santé, la beauté</b> .....	p.16
<b>Essai</b>	
Biscuits apéritif : Laissez tomber ceux au fromage.....	p.19
<b>Zoom</b>	
Contraception : Mieux informer sur les effets secondaires.....	p.27
<b>Enquête</b>	
Cystite : La galère des antibiotiques.....	p.28
<b>Enquête</b>	
Hard-discount : Des produits fiables ? .....	p.30

## ÉQUIPEMENT & LOISIRS

<b>Toutes les infos sur l'équipement de la maison, le high-tech, les transports et les loisirs</b> .....	p.34
<b>Essai</b>	
Chaussures de randonnée : À choisir selon votre pratique.....	p.37
<b>Pratique</b>	
Camping : Quand les vacances virent au cauchemar.....	p.42
<b>Enquête</b>	
Autoroutes : Attention aux coûts du télépéage.....	p.46

## ARGENT & LOGEMENT

<b>Toutes les infos sur la gestion de vos dépenses, votre habitation et vos droits de consommateur</b> .....	p.48
<b>Pratique</b>	
Moyen de paiement : Emportez une carte bancaire de secours.....	p.50
<b>Observatoire de l'inflation</b>	
Un jus d'orange au goût amer.....	p.55
<b>Pratique</b>	
Cambriolage : Partez l'esprit tranquille.....	p.56
<b>Enquête</b>	
Énergie : Des factures qui font mal.....	p.58



### Courriers, courriels,

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

### La flèche de Madame 60

Faites comme moi, n'en jetez plus..... 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

Vous voulez vous abonner : voir page 26

Vous recherchez un article  
ou un ancien numéro :  
voir page 61  
ou [www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)

Le programme des émissions  
Consomag diffusées sur France 2,  
France 3, France 4, France 5  
et France Info : voir page 54

# DIRE RÉAGIR REVENIR

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

PAR PATRICIA CHAIROPOULOS, LIONEL MAUGAIN, ADRIAN DE SAN ISIDORO ET ADÉLAÏDE ROBERT

## Toxicité Le dioxyde de titane se révèle encore

Des travaux menés sur le cochon par l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) et le Laboratoire national de métrologie et d'essais (LNE) indiquent que les nanoparticules de dioxyde de titane sont capables de traverser la muqueuse buccale pour rejoindre la circulation sanguine. Elles présentent, en outre, un effet génotoxique sur des cellules épithéliales humaines. Cela renforce les doutes sur son innocuité, qui ont déjà conduit à son interdiction dans l'alimentation en France en 2020 (2022 en Europe). Le dioxyde de titane pourrait ainsi être amené à disparaître des cosmétiques entrant en contact avec la bouche (comme les dentifrices) ainsi que des médicaments où il est encore très présent. En 2021, une enquête européenne avait estimé qu'il entrait dans la composition de 60 % des formes sèches. L'Agence européenne du médicament est en train de le réévaluer et devrait donner ses conclusions début 2024. ●



## Histoire de lobbying Le profit avant les abeilles

Lancée par les arboriculteurs, mi-avril, pour qu'ils puissent continuer les pulvérisations de pesticides lors de la floraison – pourtant très encadrées via l'arrêté « abeilles » visant à protéger ces insectes – la pétition a porté

ses fruits. Et plutôt rapidement : à peine un mois plus tard, le ministère de l'Agriculture demandait aux agents de l'Office français de la biodiversité de limiter leurs contrôles sur les cultures fruitières (mais pas les autres cultures concernées, comme le colza et le tournesol) ! De quoi soupçonner une oreille particulièrement complaisante du gouvernement vis-à-vis de la filière arboricole et de ses profits, au détriment de la biodiversité. ●



## Des sociétés sermonnées L'écoblanchiment se porte bien

Pour verdifier leur image et inciter à l'achat, de nombreuses entreprises utilisent des arguments sans fondement. C'est le constat dressé à la suite d'une mission menée contre l'écoblanchiment par la Répression des fraudes, qui a sermonné un quart des 1 100 établissements contrôlés. Comme ce vendeur de miel affichant l'allégation « pour chaque pot vendu, un don est reversé à l'association X qui lutte pour la sauvegarde des abeilles »... mais qui n'a versé qu'un seul et

unique don en 2016 ! Ou de cet hôtelier revendiquant une économie d'eau de 30 à 40 % grâce à l'installation de pommeaux de douche dont l'efficacité n'a pas été démontrée.

Autres cas de greenwashing : l'inscription sur les étiquettes des mentions telles que « Matières premières qui respectent à 100 % la nature », ou encore « Zéro déchet », imprécises et susceptibles de tromper le consommateur. Pire encore, certains professionnels vantent les bienfaits écologiques de leurs produits biocides ou cosmétiques, alors qu'ils n'en ont pas le droit ! En tout, la Répression des fraudes a dressé 141 avertissements, 114 injonctions et 18 procès-verbaux. ●







## L'édition s'embrase Le prix du livre dans la tourmente inflationniste

**Les prix de dizaines de millions de livres doivent être réétiquetés mais ne le sont pas toujours. Résultat : une mauvaise surprise à la caisse des librairies.**

**L'**édition n'échappe pas à l'inflation, notamment celle de la pâte à papier, une industrie très énergivore en gaz. « Le papier représente 5 % du prix final d'un livre, et il a augmenté de 85 % en 2022 », selon le Syndicat national de l'édition (SNE) qui confirme que les éditeurs voudraient une hausse sur les livres pouvant aller jusqu'à 10 %. Or le prix du livre est imposé par le fournisseur, c'est-à-dire l'éditeur, et imprimé sur sa couverture.

### UN QUART DES STOCKS

Mais comment changer le prix de millions d'exemplaires en rayon, et dans les entrepôts des diffuseurs ? Selon le Syndicat de la librairie française, un quart des stocks est concerné. De mai 2022 à janvier 2023, plus de 2,6 millions d'exemplaires ont vu leur prix augmenter, sans nécessairement que ça n'apparaisse sur le produit et donc aux yeux de l'acheteur. « La seule réponse pleinement satisfaisante est un travail de réétiquetage pour lequel les libraires ne sont pas forcément

prêts, équipés ou disponibles », estime le médiateur du livre, qui a été saisi par le ministre de la Culture.

### RÉÉTIQUETAGE FORCÉ

Les libraires risquent une amende administrative pouvant aller jusqu'à 15 000 € pour chaque exemplaire non réétiqueté. « Passée une période transitoire à déterminer, ce réétiquetage semble incontournable [...] », recommande le médiateur. Le respect des obligations légales et la bonne information des clients sont à ce prix. En attendant, des affichettes « très visibles » sont recommandées par la Répression des fraudes. Jusqu'à présent sur les grandes plateformes de type Amazon, les frais de port étaient symboliques (un centime). Afin de rééquilibrer la concurrence avec les librairies indépendantes, toute commande supérieure à 35 € supportera 3 € de frais. Ce tarif s'appliquera à partir du 7 octobre, selon un arrêté du 7 avril 2023. Au-delà de 35 €, les frais de port rebasculeront au tarif symbolique. ● L. M.

## Grande distribution Alerte au piratage sur les cagnottes

Depuis plusieurs mois, «60» reçoit des témoignages de clients de Carrefour, et à un degré moindre d'Auchan et de Super U. Le montant de la cagnotte de leur carte de fidélité, sur laquelle ils ont accumulé des dizaines d'euros, a disparu du jour au lendemain.



Des escrocs parviennent à se procurer les identifiants des cartes en question et les revendent sur le Dark Net. Et ceux qui « achètent » ces données vident les cagnottes dans un magasin souvent situé à des centaines de kilomètres de celui du porteur. Si vous constatez que votre cagnotte a été vidée, contactez le service client de l'enseigne pour signaler les faits. Il vous transmettra un formulaire pour récupérer les montants sur une nouvelle carte. Parallèlement, il vous sera demandé de porter plainte. Généralement les cartes sont recréditées dans les jours qui suivent. ●

## Hors des gares ! Des bagages consignables...

Les consignes gérées par la SNCF, qui ne sont plus qu'au nombre de treize dans les gares françaises devraient bientôt avoir des "petites sœurs". « Pour les gares non équipées, des contrats de partenariat sont à l'étude pour proposer aux clients des lieux de dépôt en dehors des gares et ainsi faciliter l'accès à ce service », annonce la SNCF. Concrètement, ce sont les commerçants (hôtels, supermarchés, etc.) situés à proximité d'une trentaine de gares qui proposeront de garder vos valises. Un service annoncé dans le courant de l'été par la SNCF, et facturé aux alentours de 6 € par jour et par bagage. ●



À LA UNE

## Crèmes solaires

## Jamais sans elles !

En l'absence d'ombre ou de vêtements protecteurs, les crèmes, laits ou sprays solaires sont à consommer sans modération. Dans ce cru 2023, nous avons testé beaucoup d'alliés qui se sont révélés efficaces et sans substances problématiques.

**P**rotégez-vous ! Difficile de délivrer un tel conseil quand le bronzage reste encore synonyme de beauté pour les peaux claires, que la vitamine D est parée de mille bienfaits... Et pourtant. Les ultraviolets (UV) représentent toujours l'un des principaux facteurs de risque de cancer pour les peaux claires. Et l'on dénombre plus de 15 000 nouveaux

cas de mélanomes par an en France qui sont responsables de plus de 1 500 décès...

➤ **Le message, rabâché chaque été depuis les années 1980, n'a pas varié :** pas d'exposition au soleil sans protection avant l'âge de 3 ans, pas d'exposition sans protection entre 11 heures et 16 heures. Mais laits, crèmes et sprays solaires seraient mal utilisés : dévoyés pour s'expo-

ser davantage et bronzer sans brûler, ou mal appliqués. Car il y a des conditions à respecter : en mettre une demi-heure avant l'exposition, puis toutes les deux heures, à raison de 2 mg/cm<sup>2</sup> (soit 6 cuillères à café pour un adulte) afin d'être dans les conditions des tests qui en mesurent l'efficacité... Impossible qu'un tube vous dure tout l'été ! Et en respectant, bien sûr, le facteur de protection solaire préconisé, la date limite après ouverture et les conditions de stockage.

## Comment nous avons procédé

## LES TESTS RÉALISÉS PAR NOTRE CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS

- Les 13 produits comparés affichent un facteur de protection solaire (SPF) 50+ ou 50 et sont représentatifs du marché (gamme conventionnelle et bio, en lait, crème ou spray, avec des allégations de protection des océans).
- L'efficacité de filtration des UVB (SPF) et des UVA (UVA-PF) a été évaluée par des tests in vitro, avec le projet de norme ISO 23675 pour ce qui est des UVB et, pour les UVA, la norme



publiée ISO 24433-2021 corrigée. La mesure de la longueur d'onde critique a permis de s'assurer que la protection était à « large spectre ».

- Le Cosméto'Score a été évalué en tenant compte des impacts sanitaires (70 %) et environnementaux (30 %)

des ingrédients, selon un algorithme propre à l'INC. Il s'agit d'un score de risque global, allant de A (produit à utiliser sans réserve) à E (très déconseillé).

- L'effet esthétique (traces blanches) a été noté par trois personnes à peau marron ou noire (phototypes V et VI).
- La qualité de l'étiquetage, réglementé, a été contrôlée, et les allégations ont fait l'objet d'une analyse critique.

## DE MEILLEURS RÉSULTATS EN COSMÉTO'SCORE

➤ Dans ce nouvel essai, nous avons comparé des produits affichant un SPF (facteur de protection solaire) 50 ou 50+ pour les UVB et une protection contre les UVA (voir encadré ci-contre), car le premier critère de choix est l'efficacité de la protection, loin devant la naturalité des formules ou leur impact sur l'environnement.

➤ Tous ont une allégation de protection des océans, sauf In'oya choisie parce qu'elle ciblait plus spécifiquement les peaux noires, mates et métissées (voir pages 14-15) et Nivea.











## ✓ Les résultats de notre essai

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

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

						
	<b>La Rosée Paris</b> Lait solaire à l'huile d'abricot Visage et corps	<b>Mustela</b> Lait solaire Tout type de peau	<b>Acorelle</b> Nature Spray solaire Visage et corps	<b>Les Petits Prédiges</b> Crème solaire Visage et corps	<b>Laboratoires de Biarritz</b> Algamaris Visage et corps	<b>Phyt's</b> Fluide protecteur Visage et corps
• Protection annoncée	50+	50+	50	50+	50	50
• Présentation	Tube 150 ml	Tube 100 ml	Spray 100 ml	Tube 100 ml	Tube 100 ml	Tube 100 ml
• Signe de qualité bio ou écologique	Oui	Oui	Cosmos Organic	Oui	Cosmos Organic	Cosmos Organic
• Prix indicatif	21,90 €	15,90 €	22,95 €	25,90 €	23,90 €	36,80 €
• Prix au litre	146 €	159 €	230 €	259 €	239 €	368 €
<b>Performances (60 %)</b>						
• Protection contre les UVB	+++	+++	+++	+++	+++	+++
<b>Cosméto'Score (30 %)</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>A</b>
• Appréciation pour la santé	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>A</b>
• Appréciation pour l'environnement	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
<b>Traces blanches (5 %)</b>	+	+++	-	+++	-	-
<b>Étiquetage (5 %)</b>	+++	+++	+++	+++	+++	+++
<b>NOTE GLOBALE (100 %)</b>	<b>18/20</b>	<b>18/20</b>	<b>17,5/20</b>	<b>17,5/20</b>	<b>17,5/20</b>	<b>17,5/20</b>

\* Ce produit est en fin de commercialisation. Une autre formulation, que nous n'avons pas testée, a été lancée.

► **Bonne nouvelle, tous respectent le SPF affiché et présentent un large spectre d'absorption.** En outre, la plupart se passent des filtres identifiés comme problématiques (octocrylène, oxybenzone, octinoxate...), comme des ingrédients susceptibles d'avoir un effet sur la santé (irritation, allergie...) ou sur l'environnement (tels que les silicones, huiles minérales...). Résultat : le Cosméto'Score de ce cru 2023 est meilleur que celui de 2021.

### DES PRODUITS MOINS BIEN NOTÉS

► **En queue de classement,** on trouve le produit Bioderma – désormais en fin de commercialisation – qui contenait du butyl methoxydibenzoylmethane, en

cours d'évaluation pour des effets perturbateurs endocriniens et comme substance potentiellement persistante, bioaccumulable et toxique pour l'environnement. Et le fluide solaire d'In'oya, qui contient notamment de l'octinoxate, interdit à Hawaï car impliqué dans le blanchiment des coraux.

### FILTRES ORGANIQUES ET FILTRES MINÉRAUX

► **Les personnes ayant une peau réactive** ou atopique ont intérêt à aller vers les produits utilisant des filtres inorganiques ou « minéraux » (dioxyde de titane, oxyde de zinc) réputés non allergisants, non photosensibilisants, comme le spray Acorelle, les tubes Laboratoires de Biarritz ou Phyt's... *Idem* pour les

Les filtres minéraux sont aussi soumis à controverses.

personnes souhaitant un produit labellisé bio. Les filtres minéraux sont, en effet, les seuls agréés par le label Cosmos Organic. Pour autant, ces filtres ne sont pas dénués de critiques

et controverses.

► **Primo, ils sont présents en partie sous forme de nanoparticules,** dont on ne connaît pas encore bien l'impact sur la santé ni le devenir dans l'environnement sous l'effet des UV, ce qui écorne leur image d'innocuité. La Rosée Paris, qui a fait le choix des filtres organiques (appelés aussi chimiques), n'hésite pas à dire que les filtres minéraux sont « désormais considérés comme des nanoparticules et donc toxiques pour le corps car





**Avène**  
Eau thermale  
Sans parfum  
Peaux sensibles



**Yves Rocher**  
Peau parfaite  
Lait confort adulte



**Lovea**  
Monoï de Tahiti



**Nivea Sun Kids**  
Crème minérale



**La Roche Posay**  
Anthelios  
Spray invisible



**In'oya**  
Mon fluide solaire  
Sun'oya



**Bioderma\***  
Photoderm Kid  
Lait enfants

50+	50+	50+	50+	50+	50	50+
Tube 150 ml	Flacon 150 ml	Tube 150 ml	Tube 150 ml	Spray 200 ml	Tube 30 ml	Tube 100 ml
Oui	Oui	Oui	-	Oui	-	Oui
18,90 €	29,90 €	12,99 €	11,69 €	20,30 €	17,90 €	12,84 €
126 €	199 €	87 €	78 €	102 €	597 €	128 €

+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
C	B	C	C	D	E	E
B	B	D	D	E	E	E
D	D	B	C	B	E	E
+++	+++	+++	-	+++	+++	+++
+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
16,5/20	16,5/20	15,5/20	15/20	14,5/20	14/20	14/20

impossibles à éliminer». Pourtant, on en sait encore trop peu pour juger de leur toxicité, surtout confrontée à celle des filtres organiques, très variable selon les molécules.

## INTERACTIONS ENTRE FILTRES ET INGRÉDIENTS

► **Secundo, ils sont difficiles à utiliser pour les formulateurs de produits solaires.** C'est ce que nous a confirmé la Phocéenne des cosmétiques lorsque nous l'avons interrogée sur les raisons de l'abandon de son filtre minéral (et du label bio), lors de la reformulation du lait Lovea. « Quand nous avons racheté Lovea, nous voulions une formulation qui respecte notre cahier des charges, sans graisse à traire, sans perturbateurs endocriniens, contextualise

Éric Renard, cofondateur de la société. Mais avec des filtres minéraux, nous avons des produits qui ne s'étaient pas bien, laissaient des traces blanches et qui étaient donc moins agréables à utiliser. Et puis – mais c'est peut-être notre incompétence – nous n'avons pas réussi à formuler un SPF 50+ satisfaisant avec ce type de filtres. »

► **Ces fameuses traces blanches se retrouvent dans les quatre produits** à base de filtres minéraux (Acorelle, Laboratoires de Biarritz, Phyt's et Nivea Sun). Utiles pour s'assurer de n'avoir oublié aucune zone, mais inesthétiques,

Les filtres minéraux laissent des traces blanches.



elles sont liées au fait que les particules non nano des filtres minéraux restent à la surface de la peau (ce qui est un atout pour la santé) où elles reflètent une partie de la lumière, d'où ces traces sur la peau. Elles y jouent un rôle d'écran aux UV en les absorbant bien plus qu'en les réfléchissant (contrairement à ce qui est encore expliqué par la plupart des fabricants).

► **À l'inverse, beaucoup de filtres organiques pénètrent dans la peau** où ils absorbent les UV. Parmi les 29 autorisés, certains sont suspectés d'être perturbateurs endocriniens, d'autres nocifs pour les coraux, etc. D'où l'insistance de certaines marques comme La Rosée ou Les Petits Prédiges sur leurs

filtres organiques nouvelle génération présentés comme “clean” – à savoir respectueux de l’environnement. Une chose est sûre : associés entre eux, ces filtres permettent de couvrir un spectre UV le plus large possible. Mais il reste beaucoup à découvrir sur leurs interactions avec les autres ingrédients, leur stabilité dans la formulation après exposition à la lumière – pourtant cruciale – et leur passage dans le sang.

## DES ALLÉGATIONS SANS JUSTIFICATION

► **Côté allégations environnementales**, tous les produits concernés en affichent une... différente : conforme à la loi de Hawaï (Mustela), Ecosafe (Acorelle), Ocean friendly (Phyt’s), Ocean care (Bioderma), Respectueux des océans (Avène, Lovea, Laboratoires de Biarritz, Les Petits Prédiges), etc. Certains ajoutent un “plus” ambigu : pour plus de respect des océans (Yves Rocher), ou du milieu marin (La Roche Posay).

► **Pour les uns, l’allégation reflète juste l’absence de filtres**

**organiques** identifiés comme polluants (Mustela, Lovea...) ou la présence d’écrans minéraux uniquement : on manque pourtant de données sur le devenir des filtres dans l’eau de mer et sous l’effet des UV pour affirmer leur innocuité.

D’autres fabricants laissent entendre que les filtres (ou la formulation complète !) sont non nocifs pour l’environnement, mais sans justification scientifique. Les résultats ou les modalités des tests montrant que la formule reste sur la peau, qu’elle est biodégradable ou non toxique pour l’environnement ne sont pas toujours mentionnés. Et pour cause, il n’existe pas de cadre qui l’impose.

Les tests de toxicité marine, par exemple, peuvent être effectués sur plusieurs espèces (algues, micro-organismes, coraux) mais certains fabricants ne ciblent qu’une ou deux des trois – et seul Bioderma effectue, en plus, un test sur du plancton d’eau douce.

Impossible de connaître l’impact sur les animaux marins.

► **Le fabricant qui a la démarche la plus poussée et la plus transparente du panel** est La Rosée Paris, suivi d’assez loin par Eau thermale Avène, Bioderma et La Roche Posay.

► **L’impact des produits solaires sur le milieu aquatique pourrait être un critère de choix**, mais le cadre réglementaire actuel ne le permet pas : les tests sur les animaux étant interdits, impossible de connaître l’impact de ces formulations sur les poissons et mammifères marins !

## PAS DE CONTRÔLE AVANT LEUR MISE SUR LE MARCHÉ

► **En outre, on peut souligner une incohérence** : en tant que cosmétiques\*, ces produits ne sont pas supposés pénétrer au-delà des couches supérieures de l’épiderme, or certains filtres le font. Et ils ne peuvent prétendre à un effet protecteur vis-à-vis des cancers cutanés mais restent recommandés sur ce critère.

La seule preuve d’efficacité qu’ils doivent apporter est la protection vis-à-vis des UV, par des tests regardant l’apparition de l’érythème (coup de soleil). Toujours en tant que cosmétiques, ils ne sont pas contrôlés avant la mise sur le marché comme le sont les médicaments. Seule une infime part des produits commercialisés peut être vérifiée par les services des Fraudes.

► **Cette critique globale mise à part**, il semble que ce nouveau panel reflète une amélioration des formulations solaires. Gardons cependant en tête que le meilleur moyen de se protéger tout en sauvegardant aussi l’environnement est de mettre de la crème solaire quand il est impossible de se protéger autrement... ●

ADÉLAÏDE ROBERT

Ingénieurs: MARY LAW ET

EMMANUEL CHEVALLIER (Cosméto’Score)

\* Tous les produits de ce panel ont le statut de cosmétique mais quelques solaires ont le statut de dispositif médical. Ils peuvent alors revendiquer une efficacité contre les pathologies cutanées comme des cancers hors mélanomes.

**Le choix de 60**

**PROPRE ET PROTECTEUR**

**18/20**  
**La Rosée Paris**  
**Lait solaire à l'huile d'abricot bio 50+ - 21,90 €**  
 Ex-aequo avec le lait Mustela, il est un peu moins cher au litre mais s'étale mieux. Son huile d'abricot est bio, mais pas lui ! Les adeptes du bio choisiront le troisième du podium, Acorelle...

**MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ/PRIX**

**15,5/20**  
**Lovea - Monoï de Tahiti**  
**12,99 €**  
 Reformulé depuis notre essai de 2021, ce lait a amélioré sa composition. Des substances sensibilisantes persistent. Néanmoins, nous l'avons choisi car il offre une très bonne protection UVB pour un des prix les plus bas de notre échantillon.

# Protection contre les UVA

## Le casse-tête des tests

Faire barrière aux UVA est essentiel. Selon nos tests, tous les produits du panel filtrent les UVA, mais leur efficacité n'est pas prise en compte dans ce comparatif. Nos résultats et ceux d'autres laboratoires présentent d'importantes divergences : impossible de déterminer lesquels sont justes.

**L**es UVA ne donnent pas de signal d'alerte (pas de coups de soleil), ne sont ni filtrés par les nuages, ni par les vitres, mais pénètrent profondément dans la peau... Et, paradoxalement, la protection UVA des crèmes solaires n'est pas obligatoire. Pour autant, elle est présente sur la plupart des produits commercialisés en France, indiquée par le sigle UVA entouré dans un cercle. Elle est proportionnelle au SPF : la recommandation européenne veut que l'indice UVA soit au moins égal à un tiers du SPF.

### DES ESSAIS CONTROVERSÉS

Compte tenu de son importance nous l'avons évalué, mais nous n'avons pas pu en tenir compte car nous avons été confrontés à des résultats contestés. L'Institut national de la consommation (INC) soutient depuis plus de dix ans le développement de normes d'évaluation *in vitro*, pour des raisons éthiques mais aussi budgétaires : les essais *in vivo* coûtent beaucoup plus cher.

Pour les UVB, nous avons utilisé une norme en projet (ISO/CD 23675) qui devrait être publiée début 2025. Tous les SPF sont apparus conformes. Tous, sauf un : celui d'un produit qui présentait aussi des anomalies au plan UVA. Comme il n'a pas été possible de refaire les deux analyses dans les temps avant publication, il n'apparaît pas dans nos évaluations.



Pour les UVA nous avons réalisé un test *in vitro* suivant la norme internationale validée toute récente, publiée en 2021 et modifiée en 2022, valable pour tous les produits solaires à l'exception des poudres. Il devait nous permettre de nous affranchir d'une polémique qui avait affecté nos précédents essais. Il était en effet régulièrement avancé que la méthode *in vitro* utilisée jusqu'ici pénalisait les filtres minéraux, en sous-estimant la protection contre les UVA. Pour autant, les résultats étaient cohérents avec des travaux indépendants remettant en question la capacité des filtres minéraux à couvrir l'ensemble du spectre UVA.

○ **L'INC soutient le développement de normes *in vitro*.** ○

Cette nouvelle norme, le Collectif des solaires bio l'avait en outre présentée comme fiable et reproductible dans un communiqué en mars 2022. Raté. Une majorité de fabricants a contesté les résultats, arguant du

caractère « aléatoire avéré des mesures UVA qui, bien qu'encadrées par des procédures normées, peuvent conduire, d'un prestataire à l'autre et/ou d'une mesure sur l'autre, à des résultats qui diffèrent de plusieurs points ». Pris en étau entre les laboratoires adeptes de l'*in vivo* et ceux de l'*in vitro*, nous avons préféré mettre de côté ce critère d'évaluation, pourtant crucial, évitant ainsi de diffuser une information potentiellement erronée. ●A.R.



# Peaux noires et foncées Comment et pourquoi se protéger

Les peaux naturellement très foncées sont considérées comme les moins sensibles aux effets du soleil. Mais le sont-elles suffisamment ou doivent-elles, elles aussi, être enduites de crème solaire ?

**L**e soleil est responsable de multiples méfaits allant du coup de soleil aux cancers, en passant par le vieillissement accéléré. Le discours consistant à dire que toutes les peaux peuvent bénéficier d'une protection contre le soleil est vrai, mais il y a des différences entre phototypes à connaître – et encore beaucoup à explorer.

## D'ABORD EN CAS D'INDICATION MÉDICALE

La principale raison qui doit conduire une personne de phototype V ou VI (peaux "marron" et "noires") à se protéger du soleil est une indication médicale : un lupus, une allergie au soleil (lucite), un Xeroderma pigmentosum (maladie rare qui rend particulièrement sensible aux UV, comme l'albinisme)... « Dans ces cas-là, une crème solaire est indispensable et devrait même être remboursée », estime le Dr Antoine Petit, dermatologue, membre de la Société française de dermatologie.

La seconde raison avancée est souvent la prévention des cancers de la peau, mais elle est plus controversée. « L'Académie américaine de dermatologie dit que "les gens de couleur doivent se protéger comme les autres". Mais aux États-Unis, la définition de people

**BON À SAVOIR**  
La mélanine contenue dans une peau noire ne laisserait pénétrer que 7,5 % des UVB et 17,5 % des UVA contre respectivement 24 % et 55 % pour une peau blanche. Elle est ainsi plutôt mieux protégée des UVB que des UVA et nécessite comme les autres couleurs de peau une double protection UVB et UVA.

of colour se fait sur l'origine ethnique et non la pigmentation de la peau : elle mélange donc des personnes à peaux claires et foncées. Cela a l'avantage de ne pas créer de discrimination – et d'étendre le marché – mais c'est absurde du point de vue scientifique », poursuit le Dr Antoine Petit.

Une étude américaine parue fin 2020 s'est, elle, intéressée aux personnes de phototypes V et VI, et elle ne soutient pas le fait qu'une protection solaire aurait des effets sur le risque de mélanome. Ce cancer, bien plus rare sur les peaux noires, survient dans leur cas plutôt sur des zones non photoexposées : sous la plante des pieds, sous les ongles, sur la paume des mains, derrière l'oreille... Une différence à comprendre car la survenue des mélanomes là où on ne les attend pas induit un retard de diagnostic et une plus forte mortalité.

Quant aux autres cancers de la peau, principalement le carcinome épidermoïde qui est le plus fréquent sur peau noire, ils sont, eux aussi, surtout liés à d'autres facteurs (plaies chroniques, maladies préexistantes, etc.). « Les UV restent un cofacteur important justifiant pleinement la protection solaire des individus prédisposés », nuance le Dr Petit.

## POUR ÉVITER LE PHOTOVIEILLISSEMENT

Enfin, plusieurs autres raisons incitent à se protéger. « Pour le confort, car même si le coup de soleil est moins visible sur une peau très foncée, il peut y avoir une sensation de chaleur, des démangeaisons »... poursuit le spécialiste. Pour éviter une hyperpigmentation sur les cicatrices, les zones acnéiques ou plus généralement les

Le mélanome apparaît souvent sur des zones non exposées.

zones photoexposées – le mélasma est plus fréquent sur les peaux foncées, et en particulier chez la femme, entre la puberté et la ménopause (et en particulier pendant la grossesse !).

Ou simplement pour conserver la peau la plus claire possible et limiter le photovieillissement. Une photoprotection peut enfin être nécessaire



en cas de traitement médicamenteux photosensibilisant ou phototoxique.

## LES PRODUITS SPÉCIALISÉS SONT RARES

« Mais il ne faut pas confondre l'usage médical de la photoprotection et son usage récréatif, à visée esthétique. Préconiser une photoprotection systématique des peaux les plus foncées sert plus les intérêts de l'industrie des crèmes solaires que ceux de la santé publique, commente le Dr Petit. J'y suis d'autant moins favorable que sont aujourd'hui questionnés les effets potentiels sur la santé et l'environnement d'une utilisation massive de crèmes solaires par l'ensemble de la population. » Reste la question de

Reste à savoir quels produits sont les plus adaptés.

savoir quels produits de photoprotection sont les plus adaptés aux phototypes foncés. En France, quelques marques, très rares, se positionnent sur le créneau des soins « ethniques » comme In'oya. L'Oréal, qui a des unités de recherche dédiées, nous dit travailler en particulier à « optimiser le rendu invisible sur la peau », en développant des formules « transparentes ». L'attente d'un produit ne laissant ni traces blanches ni rendu bleuâtre ou grisâtre est importante – et oriente pour l'instant vers des produits avec filtres organiques. Mais pour les autres possibles spécificités, L'Oréal

## À retenir

- Mettre une protection solaire ne doit pas conduire à s'exposer davantage. Un SPF d'au moins 50 compense en partie le fait... qu'on n'en met jamais assez.
- Les formulations à base de filtres minéraux ou chimiques font jeu égal dans cette sélection. La protection UVB affichée est respectée. La méthode *in vitro* des tests UVA doit être améliorée pour que cessent les polémiques.
- Les allégations de protection de la faune marine et/ou aquatique reposent sur des tests de qualité variable qui mériteraient d'être harmonisés.
- L'amélioration des Cosméto'Scores entre l'essai 2021 et 2023 reflète globalement l'effort des marques pour éliminer les ingrédients problématiques. À quelques exceptions près...

s'est fait plus évasif, travaillant à « proposer des solutions pour répondre aux besoins particuliers en termes d'hydratation, d'éclat ». In'oya, quant à elle, met en avant dans son soin solaire un actif breveté vitamine D-like pour lutter contre les carences en vitamine D, dont on a longtemps cru les personnes à peau foncée atteintes. Ce qui est remis en question...

## POUR LES PEAUX NOIRES, ON MANQUE DE DONNÉES

Ainsi, pour l'instant, « la réponse la plus honnête, c'est qu'on n'a pas les données », estime le Dr Petit. Les dermatologues n'ont pas de quoi conseiller un produit plus qu'un autre. Le mieux, c'est de dire : « Mettez ce qui vous plaît ! » car ce sera plus utilisé, donc plus efficace. ● A.R.

➕ À lire sur notre site, comment connaître son phototype de peau pour bien se protéger

[www.60m.fr/phototypes](http://www.60m.fr/phototypes)

# ALIMENTATION & SANTÉ

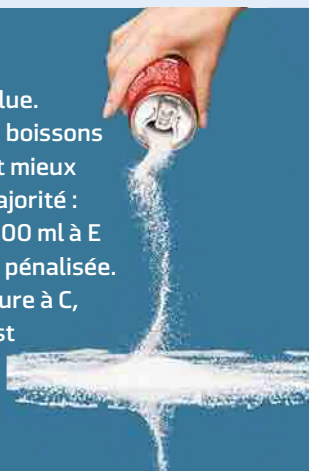
CONSEILS • NOUVEAUTÉS • QUESTIONS D'EXPERT

par PATRICIA CHAIROPOULOS ET ADÉLAÏDE ROBERT AVEC ÉMILIE GILLET



## Une note plus sévère pour les boissons

Le Nutri-Score, système de notation nutritionnelle, évolue. Son algorithme de calcul a été revu pour l'ensemble des boissons industrielles, y compris lactées et végétales. En prenant mieux en compte la teneur en sucre, il abaisse la note d'une majorité : de B pour celles qui contiennent moins de 2 g de sucre/100 ml à E pour les plus sucrées. Et la présence d'édulcorants sera pénalisée. Un soda « allégé » ne pourra pas avoir une note supérieure à C, quels que soient la quantité et le type d'édulcorant. C'est bien... mais il faudra attendre fin 2023 pour la mise en œuvre de ce nouveau Nutri-Score, puis un délai de deux ans pour son application par tous les fabricants. ●



## MÉDICAMENTS

### Un site qui se veut transparent

Data.ansm.sante.fr, la nouvelle plateforme d'info de l'Agence nationale de sécurité du médicament, affiche l'historique des difficultés d'approvisionnement depuis 2014 et les déclarations de pharmacovigilance. Y sont détaillés les effets indésirables déclarés, liés ou non à un mésusage ou une erreur

médicamenteuse. Un bel effort de transparence, même si les données sont difficiles à interpréter, notamment sur le nombre d'effets indésirables rapporté au nombre d'utilisateurs pour les médicaments sans ordonnance. ●

Question santé ?



La réponse de l'expert  
Dr Magali Oliva-Labadie  
Responsable du Centre  
antipoison et toxicologie  
du CHU de Bordeaux

## Est-il utile d'avoir une pompe à venin ?

**NON**, ça ne sert à rien. Après une piqûre d'insecte ou une morsure de serpent, le venin se diffuse très rapidement dans les tissus, et il n'a jamais été démontré qu'une pompe ou un extracteur permettait de l'aspirer et de réduire le risque d'une éventuelle réaction allergique. D'autant que, pour aspirer, il faut plaquer fortement l'outil contre la peau, ce qui favorise la diffusion des toxines... Quant à appliquer de la chaleur, certains venins y sont sensibles mais il y a aussi un risque important de brûlure, mieux vaut donc éviter cette solution. Le plus utile est d'appliquer du froid, un glaçon par exemple, car cela provoque une vasoconstriction (réduction du diamètre des vaisseaux sanguins, NDLR) qui va limiter la diffusion du venin. Et désinfecter. Enfin, la personne doit rester calme et ne pas bouger, car si son rythme cardiaque s'accélère, les toxines se diffusent plus facilement. ●

85





## Vernis semi-permanents : gare aux lampes à UV

**Les UVA utilisés pour polymériser les vernis semi-permanents exposeraient à un risque de cancer cutané. Les professionnels de l'esthétique s'étonnent.**

Dermatite irritative ou allergique, décollement ou décoloration de l'ongle, inflammation de son pourtour... les vernis semi-permanents ont des effets secondaires indésirables. Un nouveau risque vient s'ajouter, lié cette fois à l'emploi des lampes « séchantes », qui émettent des UVA pour polymériser et durcir le vernis (ou le *top coat*) à la surface de l'ongle.

### ➤ L'Académie de médecine s'inquiète

Des études de cas et des expériences sur des cellules *in vitro* révèlent la capacité de ces UVA à augmenter le risque de carcinome, un cancer de la peau différent du mélanome. Si ce risque reste à quantifier, il inquiète l'Académie nationale de médecine qui a donné l'alerte fin avril. La Confédération nationale de l'esthétique et parfumerie (Cnep), comme la Confédération nationale artisanale des instituts de beauté et spas (Cnaib-Spa), contactées par «60», se sont dites surprises de l'accent mis sur le risque UV dans ce cadre-là.

Pour l'heure, aucune mise en garde ne figure sur les appareils en vente, qu'ils soient à destination du grand public ou des professionnels, certains appareils à LED ne précisant pas émettre des UV.

### ➤ Appliquer les bonnes pratiques

Mais il s'agit d'un risque facile à juguler. « Les bonnes pratiques professionnelles ont intégré la prévention des autres risques, indique Régine Ferrère, présidente de la Cnep. Le nouveau référentiel et la norme Afnor sur les soins de beauté, tous deux en cours de révision, intégreront sûrement des mesures de prévention, comme le recours à des mitaines. » Mais elle note qu'aucun diplôme n'est requis pour devenir prothésiste ongulaire et que rien n'assure que ces pratiques soient appliquées par l'ensemble de la profession. Sans compter qu'il est de plus en plus courant de réaliser ces soins soi-même. Lors d'usages fréquents, mieux vaut prendre ses précautions. ● A. R.

## Banette précise

La société Banette nous a écrit, à la suite de l'article publié dans notre magazine n° 589 pour préciser qu'elle « n'est pas une chaîne de boulangerie standardisée qui fabrique des baguettes industrielles mais un regroupement de meuniers locaux et d'artisans boulangers engagés pour défendre les valeurs d'un pain de qualité et artisanal » et que ses meuniers « produisent une farine de qualité à partir de lots de blé 100 % français rigoureusement sélectionnés auprès d'agriculteurs locaux, et selon les critères listés par la Charte de production agricole française ». ●



## Attention aux désherbants maison

En 2019, de nombreux produits de désherbage ont été interdits. Depuis, les préparations maison fleurissent... de même que les intoxications. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation et les Centres antipoison alertent sur le mélange javel-vinaigre ou autres acides, qui dégage du chlore gazeux, très toxique pour les voies respiratoires. Ils conseillent les produits portant la mention « Emploi autorisé au jardin » (EAJ). ●

# 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](http://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](mailto:contact@adeic.fr)  
INTERNET: [www.adeic.fr](http://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](mailto:afoc@afoc.net)  
INTERNET: [www.afoc.net](http://www.afoc.net)

**ALLDC** (Association Léo-Lagrange pour la défense des consommateurs)

150, rue des Poissonniers, 75883 Paris Cedex 18  
TÉL.: 01 53 09 00 29  
E-MAIL: [consom@leolagrange.org](mailto:consom@leolagrange.org)  
INTERNET: [www.leolagrange-conso.org](http://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](mailto:info@lacgl.fr)  
INTERNET: [www.lacgl.fr](http://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](mailto:clcv@clcv.org)  
INTERNET: [www.clcv.org](http://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](mailto:cnafal@cnafal.net)  
INTERNET: [www.cnafal.org](http://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](mailto:cnafc-conso@afc-france.org)  
INTERNET: [www.afc-france.org](http://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](mailto:cnl@lacnl.com)  
INTERNET: [www.lacnl.com](http://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](mailto:contact@la-csf.org)  
INTERNET: [www.la-csf.org](http://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](mailto:conso@familles-de-france.org)  
INTERNET: [www.familles-de-france.org](http://www.familles-de-france.org)

**Familles Rurales**

7, cité d'Antin, 75009 Paris  
TÉL.: 01 44 91 88 88  
E-MAIL: [infos@famillesrurales.org](mailto:infos@famillesrurales.org)  
INTERNET: [www.famillesrurales.org](http://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](mailto:contact@fnaut.fr)  
INTERNET: [www.fnaut.fr](http://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@cgf.fr](mailto:indecosa@cgf.fr)  
INTERNET: [indecosa.fr](http://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](http://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](http://www.unaf.fr)

## Les centres techniques régionaux de la consommation

**AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**

**CTRC Auvergne**  
17, rue Richepin, 63000 Clermont-Ferrand  
TÉL.: 04 73 90 58 00  
E-MAIL: [u.r.o.c@wanadoo.fr](mailto: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@ctrc-bourgogne.fr](mailto:contact@ctrc-bourgogne.fr)  
Besançon: TÉL.: 03 81 83 46 85  
E-MAIL: [ctrc.fc@wanadoo.fr](mailto:ctrc.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](http://www.mce-info.org)

**CENTRE-VAL DE LOIRE**

**CTRC Centre Val de Loire**

10, allée Jean Amrouche, 41000 Blois  
TÉL.: 02 54 43 98 60  
E-MAIL: [ctrc.centre@wanadoo.fr](mailto:ctrc.centre@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](mailto:contact@cca.asso.fr)  
INTERNET: [www.cca.asso.fr](http://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](mailto:uroc-hautsdefrance@orange.fr)  
INTERNET: [www.uroc-hautsdefrance.fr](http://www.uroc-hautsdefrance.fr)

**NORMANDIE**

**CTRC Normandie**  
7 rue Daniel Huet, 14000 Caen  
TÉL.: 02 31 85 36 12  
E-MAIL: [ctrc@consonormandie.net](mailto:ctrc@consonormandie.net)  
INTERNET: [www.consonormandie.net](http://www.consonormandie.net)

**NOUVELLE AQUITAINE**

**Siège social/accueil Union des CTRCE/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](mailto:accueil-unionctrce.alpc@outlook.fr)  
INTERNET: <https://www.unionctrclpc.fr/>  
TWITTER: @CtrcALPC  
FACEBOOK: Union des CTRCE en Nouvelle Aquitaine  
**Antenne Aquitaine-Bordeaux**  
153, rue David Johnston 33000 Bordeaux  
E-MAIL: [alpc.aquitaine@outlook.com](mailto:alpc.aquitaine@outlook.com)  
**Antenne Aquitaine-Dax**  
33, avenue Saint-Vincent-de-Paul 40100 Dax  
E-MAIL: [alpc.sudaquitaine@outlook.com](mailto:alpc.sudaquitaine@outlook.com)  
**Antenne Limousin**  
Rue Marcel Deprez, Parc d'activité IMHOTEP, Lot 5, bureau 4 87000 Limoges  
E-MAIL: [ctrc.alpc@outlook.com](mailto:ctrc.alpc@outlook.com)

**Antenne Poitou-Charentes/Vendée**

11, place des Templiers, 86000 Poitiers  
E-MAIL: [ctrc.poitoucharentes@wanadoo.fr](mailto:ctrc.poitoucharentes@wanadoo.fr)

**OCCITANIE**

**CTRC Occitanie**  
31, allée Léon Foucault, Résidence Galilée, 34000 Montpellier  
TÉL.: 04 67 65 04 59  
E-MAIL: [secretariat@ctrc-occitanie.fr](mailto:secretariat@ctrc-occitanie.fr)  
INTERNET: [www.ctrc-occitanie.fr](http://www.ctrc-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@ctrc-paca.org](mailto:contact@ctrc-paca.org)  
INTERNET: [www.ctrc-paca.org](http://www.ctrc-paca.org)

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

# Biscuits apéritif

## Laissez tomber ceux au fromage...

CENTRE  
D'ESSAIS  
**54**  
produits  
testés





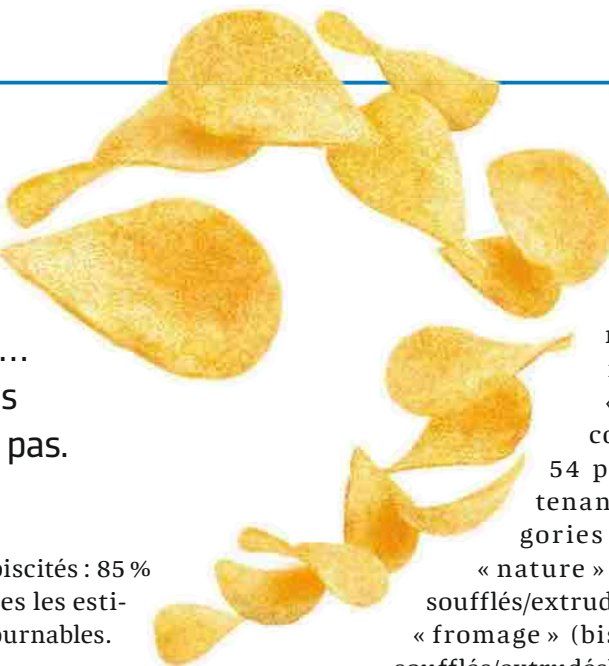
L'été est là et, avec lui, le plaisir des apéritifs en plein air... qui riment souvent avec petits gâteaux salés. « Nature », « fromage » ou « graines ou cacahuète »... chacun a ses préférences. Mais en termes de composition, ils ne se valent vraiment pas.

L'apéro est bien ancré dans nos habitudes ! D'après un sondage ObSoCo, mené en mars 2022 pour le Syndicat des apéritifs à croquer, 32 % des Français en organisent à domicile au moins une fois par semaine, et 27 %, une ou deux fois par mois, en général avec des amis ou des proches. Seuls 10 % n'en organisent jamais. Pour ces moments festifs, les apéritifs à croquer, dont il existe 250 variétés,

sont plébiscités : 85 % des apériveres les estiment incontournables.

### LES COMPOSITIONS ÉTUDIÉES À LA LOUPE

Les tuiles et les petits gâteaux soufflés (les « extrudés », en langage agroalimentaire) représentent 40 % du volume des ventes, à égalité avec les graines salées ; et les biscuits et gaufrettes, 20 %.



Pour avoir une idée un peu plus précise de ce que nous mettons dans nos ramequins, «60» a scruté les compositions de 54 produits appartenant à trois catégories : 18 produits

« nature » (chips, tuiles, soufflés/extrudés) ; 18 produits « fromage » (biscuits fourrés, soufflés/extrudés) ; et 18 produits « graines ou cacahuète » et gressins. Olive sur le cake, nous avons également étudié la validité des allégations affichées par 10 produits supplémentaires (voir encadré p. 22).









Une fois n'est pas coutume, avant de nous plonger dans les aspects nutritionnels au sein de chaque catégo-

### ✓ Les résultats de notre essai

#### Chips, biscuits, tuiles nature

- +++ 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.

								
	CHIPS	CHIPS	CHIPS	CHIPS	CHIPS	CHIPS	CHIPS	CHIPS
	Doritos Goût nature	Vico La Classique nature	Pouce (Auchan) Chips nature	Eco+ (E.Leclerc) Chips nature	Brets À l'Ancienne	Carrefour original Chips à l'ancienne nature	Lay's À l'Ancienne nature	Tyrrells Simple sea salted
• Conditionnement	170 g	135 g	6 x 30 g	200 g	250 g	300 g	295 g	150 g
• Prix indicatif	1,89 €	1,50 €	1,24 €	1,05 €	1,49 €	0,95 €	1,85 €	2,89 €
• Prix indicatif/ kg	11,10 €	11,10 €	6,90 €	5,25 €	5,95 €	3,15 €	6,25 €	19,25 €
<b>Nutri-Score</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>
<b>Additifs (25 %)</b>	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
<b>Nutrition (75 %)</b>	++	+	+	+	+	+	+	+
• Sel	++	+	+	+	+	+	+	-
• Matières grasses saturées	++	++	++	++	++	++	++	++
• Fibres	++	+	+	+	+	+	-	+
• Protéines	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>NOTE GLOBALE (100 %)</b>	<b>15,5/20</b>	<b>14/20</b>	<b>14/20</b>	<b>14/20</b>	<b>14/20</b>	<b>14/20</b>	<b>14/20</b>	<b>13,5/20</b>

rie, nous pouvons dresser un constat (presque) global concernant les additifs : les amateurs de produits nature, ou de produits graines ou cacahuète peuvent se réjouir, ils en ingèrent peu, voire pas. En revanche, les fans de produits « fromage » ont intérêt à vérifier l'étiquette, car la moitié écopent d'un « insuffisant » ou « très insuffisant ». Quant à TUC goût fromage de LU, avec trois exhausteurs de goût et cinq correcteurs d'acidité, il arrive en queue de classement !

## LES CHIPS S'EN SORTENT PLUTÔT BIEN

► Le Nutri-Score (calculé sur 100 g) donne, quant à lui, une vision d'ensemble sur le plan nutritionnel. Les produits « fromage » arrivent bons derniers, avec 1 seul C (Doritos goût nacho cheese), 7 D et, surtout, 10 E ! Les produits « graines ou cacahuète » obtiennent de meilleurs scores, avec 8 C, 9 D et 1 E (les Petits feuilletés

3 graines de Michel & Augustin). Et les produits « nature » l'emportent, avec 1 B (Doritos goût nature), 10 C, 6 D et 1 E (Chipster de Belin).

► Quatre paramètres particulièrement discriminants ont servi à établir notre classement, en nous référant cette fois à une portion de

30 g : le sel, les acides gras saturés, les fibres et les protéines.

► Du côté des produits « nature », les chips sont en tête du classement. Certes, elles sont grasses, bain de friture oblige. En moyenne, 9,8 g pour 30 g, soit 11 % des apports journaliers recommandés (AJR). ●●●

### Comment nous avons procédé

## LES TESTS RÉALISÉS PAR NOTRE CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS

• Nous avons comparé 54 petits gâteaux apéritif : 18 produits « nature » (chips, tuiles, soufflés/extrudés) ; 18 produits « fromage » (biscuits, fourrés, soufflés/extrudés) ; et 18 produits « graines ou cacahuète » et gressins, à partir des informations fournies sur l'emballage.

• La composition de chaque produit a été examinée. Nous avons, en particulier, recensé le nombre d'additifs (colorants, émulsifiants, exhausteurs de goût, correcteurs d'acidité...). Pour les produits « fromage », nous avons ajouté un point de bonus à ceux contenant plus de 1 % de fromage.

• Les valeurs nutritionnelles ont été scrutées. Nous les avons utilisées pour calculer le Nutri-Score, par portion de 100 grammes. • Puis, nous avons utilisé les plus discriminantes (sel, acides gras saturés, fibres et protéines) pour calculer un miniscore nutritionnel, pour des portions de 30 g.

									
SOUFFLÉS	TUILES	SOUFFLÉS	BISCUITS	TUILES	TUILES	TUILES	SOUFFLÉS	SOUFFLÉS	SOUFFLÉS
<b>U</b> Frites salées	<b>Bouton d'Or</b> (Intermarché) Tuiles salées	<b>Vico</b> Monster Munch Original	<b>Dr. Oetker</b> Ancels Sticks et bretzels d'Alsace Original	<b>Lidl</b> Original tuiles	<b>Tokapi</b> (E.Leclerc) Tuiles Original	<b>Pringles</b> Original	<b>Auchan</b> Soufflés saveur salée	<b>Lay's</b> Fritelle goût nature	<b>Belin</b> Chipster l'Original
80 g	170 g	85 g	300 g	170 g	170 g	175 g	75 g	80 g	75 g
0,98 €	1,49 €	1,29 €	1,85 €	1,26 €	1,26 €	2,09 €	1,03 €	1,09 €	0,99 €
12,25 €	8,75 €	15,20 €	6,15 €	7,40 €	7,40 €	11,95 €	13,75 €	13,65 €	13,20 €
<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
++	++	++	++	++	++	++	+++	-	++
+	+	+	-	-	+	+	--	-	--
-	+	-	--	+	+	+	--	--	--
+++	+++	++	++	+++	++	+	++	+++	--
+	-	+	++	--	-	-	--	-	+
+	-	-	++	-	-	-	--	+	-
<b>13,5/20</b>	<b>13/20</b>	<b>12,5/20</b>	<b>11,5/20</b>	<b>11,5/20</b>	<b>11,5/20</b>	<b>11/20</b>	<b>10/20</b>	<b>8,5/20</b>	<b>8/20</b>

PHOTOS PRODUITS : F. PONCELET/460

●●● En revanche, elles ne renferment en moyenne que 0,9 g d'acides gras saturés, ces « mauvaises » graisses qui, consommées en excès, augmentent le risque de maladies cardiovasculaires. Résultat : elles sont toutes satisfaisantes pour ce paramètre. Et elles sont (presque) toutes acceptables pour le sel et les fibres. Les Doritos sont les moins salées avec seulement 0,2 g, et les seules affichant un « bon » pour les fibres, grâce au maïs au lieu de la pomme de terre.

## LES TUILES À LA TRAÎNE POUR LES FIBRES

► En revanche, il ne faut pas compter sur elles pour vous apporter des protéines, il n'y en a presque pas (attention : ce n'est pas une excuse pour les consommer avec du saucisson !).

## Que valent les allégations ?

• Nous avons sélectionné 10 autres références portant des allégations nutritionnelles telles que « -70 % de matières grasses » parfois combinées avec une allégation telle que « source de fibres ».

• Ces allégations sont respectées, ce qui favorise souvent l'obtention d'un

bon Nutri-Score. Ainsi, les Chips algue kombu saveur tomate de Nüri cumulent « -70% de matières grasses », « riche en fibres » et « source de protéines » et obtiennent A. Idem pour les Chips cuites au four saveur fines herbes de Lay's, qui allèguent « -50 % de matières grasses » et héritent d'un B.

• Mais ce n'est pas systématique : les soufflés Nude patate douce de TooGood, qui respectent « -55 % de matières grasses », ont D ; de même que les Chips de lentille d'Aline & Olivier sont « sources de fibres », mais sont aussi très salées (0,78 g pour 30 g, soit 15 % des AJR en une portion).

► Les tuiles, elles aussi, sont assez homogènes. Un peu moins grasses que les chips, elles présentent également un peu moins d'acides gras saturés. Du coup, trois des quatre produits sont classés « bon » ou « très bon » (les Tuiles Original de









Lidl et les Tuiles salées Bouton d'Or d'Intermarché). Toutes sont acceptables pour la teneur en sel mais à la traîne pour les fibres, le produit Lidl étant même « très insuffisant ». Même constat d'insuffisance pour les protéines.

### Les résultats de notre essai

#### Biscuits au fromage

+++ 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.

								
	SOUFFLÉS	SOUFFLÉS	BISCUITS	BISCUITS	BISCUITS	SOUFFLÉS	CHIPS	SOUFFLÉS
	Auchan Boules saveur fromage	U Prix mini Goût fromage	Michel & Augustin Petits-beurre apéritif au comté et au poivre	Casino Crackers fromage	Carrefour Bio Croustillants au gouda	Bouton d'Or (Intermarché) Cricie's fromage	Doritos Goût nacho cheese	Cheetos Goût fromage
• Conditionnement	42 g	100 g	100 g	85 g	75 g	90 g	170 g	75 g
• Prix indicatif	0,50 €	0,67 €	2,85 €	1,30 €	2,59 €	1 €	1,73 €	1 €
• Prix indicatif/kg	11,90 €	6,70 €	28,50 €	15,30 €	34,50 €	11,10 €	10,20 €	13,30 €
<b>Nutri-Score</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
• Présence réelle de fromage*	Non	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Non
<b>Additifs (25 %)</b>	+++	++	+++	+	++	++	--	-
<b>Nutrition (75 %)</b>	+	+	-	+	-	-	+	+
• Sel	-	-	-	-	-	--	+	-
• Matières grasses saturées	++	++	--	+	--	++	++	+++
• Fibres	-	+	+	-	-	-	+	--
• Protéines	-	-	++	++	+++	-	-	-
<b>NOTE GLOBALE (100 %)</b>	<b>13/20</b>	<b>12,5/20</b>	<b>12/20</b>	<b>11,5/20</b>	<b>11,5/20</b>	<b>11/20</b>	<b>9,5/20</b>	<b>9,5/20</b>

\* Pour une quantité de fromage > 1 %, un point de bonus leur est accordé.



► **Quant aux cinq soufflés**, ils sont presque deux fois moins gras que les chips et les tuiles, et leur apport en acides gras saturés est donc moindre. Cela leur vaut d'être classés « bon » ou « très bon », à l'exception des Chipster de Belin, en queue de tous les produits nature, avec 2,8 g.

En revanche, ils sont tous trop salés, ce qui est sanctionné par un verdict « insuffisant » ou « très insuffisant ». La palme, là encore, aux Chipster de Belin, qui montent à 0,9 g, soit 18 % des AJR !

## LES BISCUITS AU FROMAGE SOUVENT DANS LE ROUGE

► **Les soufflés naviguent entre « insuffisant » et « acceptable » pour les fibres et les protéines**, à l'exception des Soufflés saveur salée d'Auchan, « très insuffisant » pour les deux.

► **Les Sticks et bretzels de Dr. Oetker** constituent une caté-

gorie à eux seuls, qui plus est surprenante : ils sont les seuls à être « bon » pour les acides gras saturés, les fibres et les protéines. Hélas, leur forte teneur en sel leur coûte cher.

► **Après les produits nature, le contraste est rude quand on examine les produits de la catégorie fromage.** Beaucoup de rouge ! Il y a du sel, bien sûr. Trop de sel : en moyenne 0,54 g pour 30 g, soit 10 % des AJR. Seuls trois produits sont jugés « acceptable », le plus vertueux étant le produit Doritos goût nacho cheese, avec 0,36 g.

► **Mais il y a aussi trop d'acides gras saturés.** En particulier, les four-

Les biscuits au fromage contiennent trop d'acides gras saturés.











rés héritent tous de l'appréciation « très insuffisant » : ils contiennent, en moyenne, 5 g d'acides gras saturés, soit 20 % des AJR. Cela vient du fourrage à base de pâte fromagère car qui dit fromage dit acides gras saturés.

## À LA CACAHUÈTE OU AUX GRAINES... PLUTÔT VERT

► **Idem pour les produits non fourrés, néanmoins riches en fromage** : les Croustillants au gouda de Carrefour Bio (22 % de fromage), les Petits-beurre au comté et au poivre de Michel & Augustin (17,5 % de fromage) et les Monaco emmental de Belin (17 % de fromage). Heureusement que la présence de fromage leur vaut tout de même de gagner des points en protéines !

► **Inversement, les soufflés/extrudés, sans vrai** ●●●



									
SOUFFLÉS	BISCUITS	FOURRÉS	FOURRÉS	SOUFFLÉS	FOURRÉS	FOURRÉS	FOURRÉS	BISCUITS	FOURRÉS
Belin Croustillants goût emmental	Belin Monaco emmental	Delacre Canasata saveur gouda	Carrefour Crêpettes fourrage au roquefort	Lay's 3D's bugles goût fromage	Snack Day (Lidl) Mini crêpes fourrées comté	Albert Méné Galichons au roquefort	Monoprix gourmet Crêpes dentelle fourrage cheddar	LU TUC goût fromage	Tokapi (E.Leclerc) Mini crêpes fourrées fromage
88 g	100 g	75 g	65 g	85 g	80 g	125 g	65 g	100 g	65 g
1,08 €	0,86 €	1,61 €	1,85 €	1,05 €	1,99 €	5,14 €	1,72 €	1,04 €	1,81 €
12,25 €	8,60 €	21,45 €	28,45 €	12,35 €	24,90 €	41,10 €	26,45 €	10,40 €	27,85 €
E	E	E	E	D	E	E	E	E	E
Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Non	Oui
+	+	+	-	--	-	-	-	--	--
--	--	--	--	-	--	--	--	-	--
+	--	+	-	-	-	-	-	--	-
--	--	--	--	++	--	--	--	--	--
--	+	--	--	-	--	--	--	+++	--
+	++	+	+	-	++	+	+	+	++
8,5/20	8,5/20	8/20	8/20	7,5/20	7/20	7/20	6,5/20	6/20	6/20









PHOTOS PRODUITS: F. PONCELET/«60»

## ✓ Les résultats de notre essai

### Biscuits à la cacahuète ou aux graines

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

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

								
	GRAINES	GRESSINS	CACAHUÈTE	GRAINES	CACAHUÈTE	CACAHUÈTE	CACAHUÈTE	GRESSINS
	Carrefour Bio Crackers épeautre 3 graines	Florelli Grissini artigianali multigraines	Tokapi (E.Leclerc) Snack's cacahuète	Snack Day (Lidl) Bio Mini Crackers	Drizz (Aldi) Crousti cacahuète	Simpl (Carrefour) Soufflés à la cacahuète	Vico Curly Original cacahuète	Bouton d'or Bio (Intermarché) Grissins au sésame
• Conditionnement	200 g	250 g	90 g	110 g	140 g	100 g	100 g	125 g
• Prix indicatif	3,75 €	2,15 €	0,42 €	2,09 €	1,15 €	0,35 €	1,15 €	1,85 €
• Prix indicatif/kg	18,75 €	8,60 €	4,65 €	19 €	8,20 €	3,50 €	11,50 €	14,80 €
Nutri-Score	C	C	C	D	D	C	C	C
Additifs (25 %)	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++
Nutrition (75 %)	++	++	++	++	++	++	++	++
• Sel	-	-	+	-	+	-	+	+
• Matières grasses saturées	++	+++	++	+	++	++	++	++
• Fibres	+++	++	+	+++	+	++	-	+
• Protéines	+++	++	++	+++	+++	++	+++	+++
NOTE GLOBALE (100 %)	15,5/20	15,5/20	15/20	15/20	15/20	15/20	15/20	14,5/20

... fromage, sont pauvres en protéines mais classés « bon » ou « très bon » concernant la quantité d'acides gras saturés. Ce qui explique, en tête du classement, des Boules saveur fromage d'Auchan et des Soufflés goût fromage de U prix mini.

➤ Après le médiocre palmarès des produits au fromage, celui des produits de la catégorie « graines ou à la cacahuète » s'avère plus réjouissant. Car, cette fois,



la dominante est verte ! À l'exception des Petits feuilletés 3 graines de Michel & Augustin, derniers du classement avec des mentions « très insuffisant » presque partout. Seul le fait d'être dépourvu d'additifs (comme bon nombre de produits de cette catégorie) leur vaut de ne pas plonger sous la barre de 10/20.

### POINT FORT DE CETTE FAMILLE : LES PROTÉINES

➤ Globalement, les produits à la cacahuète sont plus gras que ceux avec des graines (qu'il s'agisse des crackers ou des gressins) mais ils ne contiennent pas plus d'acides gras saturés, ce qui est très bien ! Au final, la plupart des 18 produits étudiés sont jugés « bon » ou « très bon » en ce qui concerne les acides

Le  
choix  
de  
60



15,5/20 - Chips Doritos  
Goût nature - 11,10 €/kg  
12,5/20 - Soufflés U prix mini, goût  
fromage - 6,70 €/kg  
15,5/20 - Gressins Florelli - Grissini  
artigianali multigraines - 8,60 €/kg

Dans chacune des trois catégories, ces références se distinguent par leur qualité nutritionnelle, combinée à un prix au kilo raisonnable. Qui plus est, les Doritos et les gressins de Florelli sont sans additifs, et les soufflés goût fromage de U ne renferment qu'un extrait de paprika.

GRESSINS	CACAHUÈTE	CACAHUÈTE	GRAINES	CACAHUÈTE	CACAHUÈTE	CACAHUÈTE	GRAINES	CACAHUÈTE	GRAINES
<b>Biovillage</b> (E.Leclerc) Gressins au sésame	<b>Jardin Bio</b> Crousti'Apéro cacahuètes	<b>Belin</b> Croustilles aux cacahuètes	<b>Monoprix</b> Craquelins au son d'avoine sésame lin & cumin noir	<b>Cora</b> Croustillants cacahuètes	<b>Monoprix</b> Crackets croustillants goût cacahuète	<b>Bénédicts</b> Twinuts original	<b>U Bio</b> Crackers 3 céréales	<b>Lay's</b> 3D's bugles goût cacahuète	<b>Michel &amp; Augustin</b> Petits feuilletés 3 graines
125 g	85 g	88 g	190 g	2 x 90 g	90 g	150 g	65 g	85 g	90 g
1,63 €	2,40 €	1,69 €	3,35 €	1,85 €	1,89 €	1,19 €	1,77 €	0,99 €	2,60 €
13,05 €	28,25 €	19,20 €	17,65 €	10,30 €	21 €	7,95 €	27,25 €	11,65 €	28,90 €
D	C	D	C	D	D	D	D	D	E
++	++	++	+	+++	+++	++	++	++	+++
++	+	+	++	+	+	+	+	+	--
+	+	-	--	+	-	-	--	-	--
++	++	++	+++	++	++	+	+	++	--
+	+	+	+++	--	--	-	++	-	-
+++	++	+++	+++	++	+++	+++	++	+	+
14/20	14/20	13,5/20	13,5/20	13,5/20	13/20	12,5/20	11,5/20	11/20	10/20

PHOTOS PRODUITS: POINCELET/460»

gras saturés. Une teneur trop élevée en sel est le point faible des produits de cette catégorie. Les meilleurs ne sont jugés qu'« acceptable » – dont le Snack cacahuète de E.Leclerc, le Crousti cacahuète d'Aldi, les gressins au sésame d'Intermarché et de E.Leclerc. Toutes les marques de distributeurs ne parviennent pas à ce niveau pourtant modeste : avec 0,63 g de sel par portion de 30 g, les Craquelins de Monoprix et les Crackers de U Bio obtiennent un « très insuffisant ».

► **Les fibres représentent un atout pour la plupart des crackers aux graines et des gressins**, à l'exception des gressins au sésame, seulement notés « acceptable ». Les produits à la cacahuète, en sont passablement dépourvus, au point que la

**Fibres et protéines pour les produits graines et à la cacahuète.**

teneur en fibres n'est même pas affichée pour les Croustillants cacahuète de Cora, et les Crackers croustillants goût cacahuète de Monoprix, ce qui leur vaut un « très insuffisant ».

► **Vrai point fort, les protéines permettent aux produits graines ou cacahuète** de sortir du lot par rapport aux autres produits apéritif testés. Sur les 18 de cette catégorie, dix sont notés « très bon », six « bon », et les deux derniers sont tout de même notés « acceptable ». En moyenne, ces produits contiennent 4 g de protéines pour 30 g (à titre de comparaison, un steak haché 5 % est à 7 g).

► **Deux produits obtiennent la note globale de 15,5/20** : un produit de marque (Florelli), et un produit Carrefour Bio (deux fois plus cher).

► **Notons d'ailleurs que dans toutes les catégories, le prix au**

**kilo fluctue énormément**, et qu'il n'est pas forcément gage de qualité : parmi les premiers de chaque classement, figurent aussi bien des produits chers que bon marché – et c'est aussi le cas en queue de classement. •

CÉCILE KLINGLER

Ingénieur : XAVIER LEFEBVRE

### ✓ À retenir

- Les produits « fromage » sont en retrait par rapport aux produits « nature » et « graines ou à la cacahuète », tant sur le plan nutritionnel qu'en raison de la présence fréquente d'additifs.
- La teneur en fibres et, surtout en protéines constitue le vrai point fort des produits de la catégorie « graines ou à la cacahuète ».
- Les prix fluctuent énormément, et l'on trouve de la qualité aussi bien à bas prix qu'à prix élevé.



**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
  - Accès aux articles réservés aux abonnés
  - Accès à la lettre d'info de la communauté de lecteurs : La Tribu 60



**DÉCOUVREZ NOS FORMULES  
100 % NUMÉRIQUES  
SUR WWW.60MILLIONS-MAG.COM**



# BULLETIN D'ABONNEMENT

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 mensuels + Hors-série Impôts en version numérique\* + accès aux articles et aux versions numériques des mensuels sur le site 60millions-mag.com »

☐ **ABONNEMENT EXPERT 83 €** au lieu de ~~108 €~~  
soit **23 % d'économie** : « 1 an, 11 numéros mensuels + Hors-série Impôts en version numérique\* + 7 Hors-séries + accès aux articles et aux versions numériques des mensuels sur le site 60millions-mag.com »

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 30/09/2023. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception du 1<sup>er</sup> numéro. 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 (INCC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, situé au Polaris, 76, avenue Pierre Brossollet, 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 dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem, à l'adresse suivante : dpo@inc60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la Cnil. Nous réutiliserons vos données pour vous adresser des offres commerciales, sauf opposition en cochant cette case ☐. Vos coordonnées (hormis téléphone et e-mail) pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case ☐. (Délais de livraison du 1<sup>er</sup> numéro entre dix et trente jours, à réception de votre bulletin d'abonnement).

\*Si vous souhaitez recevoir la version papier du hors-série Impôts (sans frais supplémentaire), veuillez cocher cette case ☐

## MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ M.

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Téléphone\*

Email\* .....

\*Facultatif

## MON RÈGLEMENT

Je choisis de régler par :

☐ Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

☐ Carte bancaire :

N° :

Expire fin :

Date & signature obligatoires

# Contraception Mieux informer sur les effets secondaires

## Zoom

Acné, prise de poids, troubles de la libido, risques de dépression...

Si les effets délétères liés aux contraceptifs sont avérés, ils restent pourtant mal connus.

**L**e choix de sa contraception n'est pas à prendre à la légère. Le risque de dépression associé à un stérilet hormonal identifié par des experts de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) rappelle l'importance de connaître les effets secondaires possibles des différentes méthodes de contraception.

« Pour le médecin, il ne suffit pas de vérifier les contre-indications, il faut aussi informer sur les possibles effets indésirables », insiste le Pr Michaël

Grynberg, gynécologue obstétricien, spécialiste en endocrinologie de la reproduction, infertilité et andrologie.

## LES RÉSULTATS D'UNE RÉCENTE ÉTUDE

Publiée en janvier dans la revue médicale *Jama*, de l'Association médicale américaine, une étude épidémiologique portant sur 90 000 femmes montre que les femmes porteuses d'un dispositif intra-utérin (DIU) hormonal avec un dosage plus élevé en lévonorgestrel (52 mg) ont un risque « très légèrement augmenté » d'utilisation d'antidépresseurs que celles portant un stérilet moins dosé en progestatif. « Ces résultats ne sont pas étonnants. La prise d'hormones peut s'associer à des effets indésirables. Les DIU hormonaux en libèrent moins dans l'organisme qu'une pilule mais en libèrent quand même », pointe le Pr Michaël Grynberg, également chercheur à l'Inserm.

Pas facile, pourtant, d'avoir accès à une liste exhaustive des effets secondaires possibles. Pour les contraceptifs hormonaux, si les risques vus sont largement mis en avant,

les risques de dépression, d'acné, de prise de poids ou de troubles de la libido sont rarement présentés. Sur le site [questionsexualite.fr](http://questionsexualite.fr) de Santé Publique France, la page sur les troubles de la libido existe mais elle est difficile à trouver !

## Les choix des médecins s'imposent souvent aux femmes.

Depuis quinze ans, les méthodes de contraception se diversifient. Une enquête de 2017 de Nathalie Bajos, de l'Inserm, montre néanmoins que les choix des médecins s'imposent

encore souvent aux femmes – en faisant la part belle à la pilule qui représente près de 37 % des contraceptions utilisées en France. « Ce serait bien que les prescripteurs lisent ce type d'articles scientifiques, afin de mieux informer les femmes, et les hommes, sur les effets secondaires », conclut Nathalie Bajos à propos de cette nouvelle étude. ●

MAGALI REINERT

## Comment choisir ?

• **Le ministère de la Santé clame aujourd'hui ce que le planning familial défend depuis longtemps :**

« Le contraceptif le plus efficace est celui qui sera le plus adapté à votre situation et à votre mode de vie ! » Pour arriver bien informée à votre rendez-vous gynéco, un questionnaire sur le site de Santé Publique France vous aide : <https://questionnaire.choisirsacontraception.fr>. Et la Haute Autorité de santé propose une fiche d'aide à la décision à remettre à votre médecin : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-08/aide\\_decision\\_patient.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-08/aide_decision_patient.pdf).



# Traitement Cystite : la galère des antibiotiques

## Enquête

Les pharmaciens sont autorisés, dans certaines conditions, à délivrer des antibiotiques aux femmes souffrant d'une infection urinaire simple. Une pratique encore peu répandue et qui reste à améliorer.

**D**ouleurs et brûlures au moment d'uriner, parfois accompagnées d'envies impérieuses d'aller aux toilettes, les symptômes d'une infection urinaire sont bien connus des femmes. Et pour cause, 60 % d'entre elles ont au moins une cystite au cours de leur vie, 10 % en ont au moins une dans l'année et 44 % de celles ayant contracté une cystite en développeront une seconde dans l'année. En théorie, ces femmes peuvent, depuis trois ans, obtenir un traitement antibiotique directement en pharmacie, sans ordonnance. Mais, en pratique, c'est encore beaucoup trop rare.

### LA BACTÉRIE E. COLI SOUVENT RESPONSABLE

Dans 70 à 95 % des cas, l'infection est due à la bactérie E. coli. Il arrive qu'elle guérisse spontanément en 24 à 48 heures, surtout si la femme boit beaucoup pour favoriser l'évacuation du germe dans les urines. Dans le cas contraire, l'antibiotique de référence est la fosfomycine trométamol (Monuril et génériques) en une seule

prise. Un traitement qui présente l'avantage d'être facile à prendre et contre lequel il existe très peu de résistance bactérienne.

### L'ACCÈS AUX SOINS FACILITÉ DEPUIS 2020

Pour faciliter l'accès aux soins dans un contexte de démographie médicale déclinante, les autorités sanitaires ont créé, depuis janvier 2020, un cadre permettant aux pharmaciens

de délivrer directement ce médicament aux femmes souffrant de cystite aiguë simple, c'est-à-dire sans fièvre et qui ne sont pas enceintes, à celles qui ne souffrent pas d'anomalie de l'appareil urinaire ou ne sont pas sujettes aux cystites à répétition. Pour



Un traitement en  
une seule prise pour  
les infections simples.



cela, ils doivent avoir signé un accord de coopération avec une maison de santé pluriprofessionnelle ou une communauté professionnelle territoriale de santé. Accord qui implique notamment, pour les pharmaciens, de suivre une formation auprès de ces structures quant à la prise en charge de l'infection urinaire simple et au protocole de dispensation d'antibiotiques fixé par la Haute Autorité de santé (HAS).

## CERTAINS MÉDECINS FONT DE LA RÉSISTANCE

Problème : « Ces structures sont dirigées par des médecins, et beaucoup refusent encore de déléguer une partie de leur travail », estime Pierre-Olivier Variot, président de l'Union des syndicats de pharmaciens d'officine. À noter qu'il

## Attention aux fluoroquinolones

• **Les fluoroquinolones** sont des antibiotiques commercialisés sous les marques Oflozet, Cifloz ou Tavanic pouvant créer des effets indésirables graves (troubles cardiovasculaires, neuropathies, troubles psychiatriques...) et pour lesquels existent des problèmes d'antibiorésistance.

• **Depuis 2017, la Haute Autorité de santé** les a écartés de ses recommandations de prise en charge de la cystite

aiguë simple chez la femme. Ils ne peuvent être envisagés qu'en cas d'allergie à la fosfomycine, l'antibiotique de premier recours, et si aucun antibiotique de type quinolones n'a été pris dans les six mois précédents.

• **Mais selon une association de patients** qui a récemment porté plainte auprès du parquet de Paris, six millions de prescriptions de fluoroquinolones en

infraction avec les recommandations médicales auraient été faites depuis quatre ans, notamment pour des cystites.

• **La Société française de pharmacologie et de thérapeutique** a réagi en appelant le ministère de la Santé à mettre en place un dispositif pour que les médecins justifient chaque prescription de ces antibiotiques.



est impossible de connaître les pharmacies qui ont signé un tel accord et donc de savoir à l'avance où se rendre pour espérer obtenir un traitement sans ordonnance !

Au-delà de sa mise en application encore trop rare, ce protocole de dispensation comporte aussi pas mal de limites contestées. Par exemple, il ne concerne que les femmes de moins de 65 ans. « Pourquoi 65 ans alors que les recommandations de l'Association française d'urologie (AFU) estiment que le risque de complications n'émerge qu'à partir de 75 ans ? », interroge le Pr Franck Bruyère, membre du conseil scientifique de l'AFU. Il y a aussi des critères quant à l'absence de fièvre et aux fréquences cardiaque et respiratoire, avec pour objectif d'exclure une infection sévère. « Mais quels sont les pharmaciens qui vérifieraient objectivement ces constantes ? », remarque le Pr Bruyère. Enfin la réalisation d'un test rapide d'orientation diagnostique est prévue, une bandelette permettant de détecter globules blancs et nitrites dans les urines. Or « le recueil des urines doit être fait méticuleusement, après une toilette intime, ce qui n'est

pas toujours possible dans une pharmacie. Et la sensibilité de ce test n'est pas satisfaisante : il est négatif si le germe en cause est un staphylocoque [car il ne produit pas de nitrites, NDLR], ce qui écarte la patiente d'un traitement antibiotique alors qu'elle souffre bien d'une infection bactérienne. À l'AFU, nous estimons que ces bandelettes ne sont pas un bon outil », ajoute l'urologue.

## DES SOLUTIONS EXISTENT

Face à ces critiques, chacun y va de ses propositions. « Puisque le protocole de dispensation fixé par la HAS est clair et identique pour tous, on pourrait se passer d'un accord de coopération avec une structure médicale. Cela faciliterait

### Les patientes réclament un accès simplifié à l'antibiothérapie.

la vie des patientes qui réclament depuis des années cet accès simplifié à l'antibiothérapie en cas de cystite », déclare Pierre-Olivier Variot.

Quant au Pr Franck Bruyère, il estime qu'« étant donné le risque très faible d'antibiorésistance et d'effets secondaires avec la fosfomycine, ce protocole est inadapté. On pourrait imaginer que chaque femme aurait droit à un traitement par an sans ordonnance. »

ÉMILIE GILLET



# Alimentation Hard-discount : des produits fiables ?

## Enquête

Ils s'érigent comme la solution anti-inflation. Mais pour offrir des prix bas, comment s'y prennent les hard-discounters ? Rognent-ils sur la qualité des produits alimentaires ? Nous avons mené l'enquête.

Ils affichent des slogans alléchants : « Le vrai prix des bonnes choses » (Lidl) ; « Une qualité supérieure, des prix inférieurs » (Aldi) ; « Pour chaque euro le maximum » (Norma)... Et face à la hausse des prix de l'alimentation, de plus en plus de consommateurs sont conquis. D'autres hésitent à franchir ce pas, par peur de ce qu'ils vont trouver dans leur assiette. À force de vouloir payer moins cher, ne risque-t-on pas d'ingurgiter des aliments de mauvaise qualité, d'origine douteuse ou peu équilibrés ?

### UNE FRÉQUENTATION EN FORTÉ HAUSSE

« Il n'y a pas de miracle, opine Yann, 53 ans, qui revient de ses courses dans un de ces discounters. Quand un prix est bas, c'est souvent qu'il y a un loup. Soit on paie mal les producteurs, soit on utilise des ingrédients de faible valeur, ou alors il faut m'expliquer. » Il est ressorti avec des amandes et du chocolat, « pour me faire mon idée ». Joëlle, 72 ans, et habituée de l'enseigne, n'est pas d'accord : « Quand vous achetez des grandes marques, vous

payez le nom, toute la publicité qui est faite autour, la décoration du magasin... ici, on va à l'essentiel. Et ce n'est pas moins bon qu'ailleurs », assène-t-elle, convaincue.

L'inflation actuelle incite, en tout cas, à chercher des solutions pour boucler son budget. En 2022, les prix de l'alimentaire ont augmenté de 13 % (chiffre Institut des ressources industrielles). Une étude de Bonial OpinionWay, publiée en mars 2023, révélait que 60 % des Français ont le sentiment de se restreindre en réalisant leurs courses alimentaires... ce qui représente 16 points de plus par rapport à l'année précédente. Conséquence : 19 % d'entre eux avaient l'intention de faire évoluer leur consommation en fréquentant davantage les enseignes discount. Et du côté des distributeurs, cet engouement se ressent. Ainsi, la part de marché des enseignes de hard-discount (Lidl, Aldi, Netto...) ne cesse de gonfler. Selon le cabinet Kantar, elle affichait 11,5 % fin 2022, contre

9 % en 2019. La fréquentation de ces enseignes (dites EDMP, « enseignes à dominante marques propres »), a augmenté de 5 % en 2022.

### EN PÉRIPHÉRIE, SANS PUB, AVEC PEU DE DIVERSITÉ...

Encore loin du succès allemand, où les discounters représentent 40 % du marché alimentaire, ces enseignes commencent à se faire une place de choix chez les Français. En ces temps de crise, leur principe est en effet alléchant : vendre des produits de base à des prix cassés, en limitant toutes les dépenses superflues. Pas de gros efforts de présentation, pas de campagne publicitaire, moins de diversité, pas de musique dans les rayons et des magasins installés en périphérie, là où le bail commercial est moins cher.

Même si certains distributeurs se sont éloignés de ces lignes directrices d'origine (comme Lidl et Aldi, qui consacrent désormais un budget important en publicité et peaufinent les présentations en rayon), l'idée est là. Profitant de l'engouement général, de petits nouveaux

Leur principe est alléchant : vendre des produits à prix cassés.



viennent même diversifier l'offre discount. Comme l'espagnol Primaprix, qui a installé ses premiers magasins sur le territoire en 2022, le Français Toujust !, qui a fait de même à Alès (Gard) en 2023, et le Brésilien Atacadão, racheté par Carrefour, qui pourrait ouvrir ses portes dans l'Hexagone avant la fin de l'année.

## MÊME COMPOSITION POUR LES PRODUITS DE MARQUE

Mais que trouve-t-on dans ces discounters ? Tout dépend de l'enseigne. Certaines déstockent des produits de marque comme Primaprix ou Action, qui écoulent un peu de produits alimentaires (uniquement de l'épicerie et des produits de longue conservation), en fonction des opportunités du marché européen. D'autres, comme Lidl, Aldi et Netto, plus centrés sur l'offre alimentaire, avec du frais, des fruits et légumes, du sur-

gelé et de l'épicerie, privilégient leur propre marque de distributeur. Et côté qualité ? Pour les produits de grande marque, la question ne se pose pas : les fajitas Old El Paso, les confitures Bonne Maman, le pot de Nutella ou les bières Leffe sont évidemment

les mêmes, qu'ils soient vendus en grande distribution traditionnelle ou chez un discounter. Seule variante éventuelle : comme les déstockages peuvent venir d'un peu partout en Europe, certains produits conservent leur étiquette en langue étrangère.

## Gâteaux fourrés chocolat

Ces trois goûters restent très riches en sucre ajouté et en graisses. Mais ils ne sont pas plus mauvais que les autres marques, notamment la référence Aldi, avec moins d'additifs et plus de cacao que la moyenne.





Ces produits de marque, lorsqu'ils sont vendus chez les discounters, s'affichent souvent à un prix moins élevé qu'en grande distribution traditionnelle : c'est ce que constatait, en décembre 2022, une enquête de l'UFC-Que Choisir qui a comparé les prix d'une centaine de références. Et donc, comment s'y prennent les enseignes de discount pour tirer les prix à la baisse ? Elles se concentrent sur quelques produits phares, très ciblés. Quand on ne vend que le pot de Nutella à 750 g, la logistique (transport, entreposage, mise en rayon...) est simplifiée par rapport à un magasin traditionnel qui propose des versions à 200 g, 400 g, 630 g, 825 g, 1 kg, plus toutes les déclinaisons de barres, goûters, biscuits qui lui sont associées... Par ailleurs, les volumes augmentent mathématiquement, puisque le client ne disperse pas son choix. Et quand on peut acheter plus de volume, on peut négocier sur les prix.

## DES DIFFÉRENCES DE PRIX PLUTÔT MINIMES

Un petit tour en magasin nous a permis de constater cependant que la différence reste faible et que tous les produits ne sont pas avantageux. Ainsi, fin avril, le pot de 1 kg de Nutella était affiché en promotion à 5,89 € chez Netto et à 5,99 €

chez E.Leclerc drive (à Saint-Nicolas-de-Redon, en Loire-Atlantique). Le pot de confiture Bonne Maman à la rhubarbe (370 g) était, quant à lui, vendu 1,90 € chez Netto mais 1,64 € chez E.Leclerc !

## UNE FABRICATION SOUVENT FRANÇAISE

Toujours est-il que ces produits de grande marque ne constituent pas le « cœur de vente » des discounters. Les plus influents en France (Aldi, Lidl, Netto) disposent, en effet, de leurs propres marques de distributeur.

**Pour baisser les prix, les discounters limitent les références.**

Chez Lidl, on vend les produits laitiers Envia, les fruits secs Alesto et le café Bellarom. Chez Aldi, les desserts lactés s'affichent sous la marque Milsani, le jus de fruits s'appelle Fruima

et les biscuits, Petit Choisi. Quant à Netto, ses produits sont simplement estampillés... Netto. Cette dernière enseigne appartient au Groupement des Mousquetaires, ce qui lui permet de s'approvisionner en majeure partie auprès de ses 60 usines de production. Elle confie le reste à 350 PME françaises partenaires, et annonce ainsi une fabrication 100 % française (même si les ingrédients utilisés peuvent être importés). Or sur les produits de marque propre,

les tarifs sont également moins élevés, selon le journaliste Olivier Dauvers, spécialiste de la grande distribution et fondateur du blog Le web grande conso : « Dans 90 % des cas, un produit Lidl sera, par exemple, au même prix ou moins cher que l'équivalent chez E.Leclerc, qui est lui-même actuellement moins cher que tous les autres distributeurs traditionnels. »

Pour ces produits vendus sous marque de distributeur (MDD), la question de la qualité se pose. Ces enseignes font en effet fabriquer leurs produits pour elles, selon leur propre cahier des charges, avec un prix d'achat imposé. Et elles se défendent de le faire au détriment de la qualité. « On cherche d'abord à proposer des produits qui ont du goût, clame ainsi Benoît Clerc, directeur des achats chez Aldi. Et qui soient sains : pas trop d'additifs, ni de sel, ni de sucre. On se bat pour que 100 % de nos produits portent le Nutri-Score et que celui-ci soit le meilleur possible dans la catégorie. Et 78 % de nos produits sont fabriqués en France. »

## UN CHOIX RESTREINT MAIS UNE QUALITÉ HONORABLE

Le secret ? « La simplicité, reprend Benoît Clerc. Pour un besoin, on a une réponse. On a des gammes courtes, et donc plus de volumes. Si vous proposez une seule référence de jambon au lieu de 100, votre volume sur cette référence est multiplié par 100. Cela permet des économies d'échelle, d'obtenir des niveaux de prix intéressants et de fidéliser les industriels. Et c'est toujours plus facile de gérer un entrepôt de 1 800 références que si vous en avez 20 000. » Pour faire baisser le poids de la logistique, le packaging est également repensé. L'idée est de réussir à placer, par exemple, plus de produits par palette, qui mobiliseront moins de camions et moins de place dans les entrepôts.

Et la qualité alors ? Les tests régulièrement effectués par 60 Millions

## Raviolis en boîte

Un Nutri-Score correct (B pour Aldi, C pour les autres), et une teneur en viande minimale (7,5 %), mais au même niveau que des produits équivalents d'autres enseignes. La viande est d'origine française. Un petit plus pour « Les Légendaires » d'Aldi, plus riches en fibres.



## Yaourt à la grecque nature



Du lait, de la crème, des protéines de lait ou du lait en poudre et des ferments lactiques : ces ingrédients sont les

mêmes que ceux des yaourts à la grecque des marques classiques. Ils sont beaucoup plus gras

que d'autres yaourts brassés (en particulier la référence Netto), mais c'est la recette qui le veut.

de consommateurs sur les produits de consommation courante placent souvent les marques discount à des places honorables. En mai 2022, dans notre hors-série « Manger sain », notre comparatif des biscuits fourrés au chocolat plaçait ainsi les goûters Petit Choisi (Aldi) sur la première marche du podium : même s'ils restent trop sucrés, ce sont eux qui présentaient

Les biscuits fourrés d'Aldi sur la 1<sup>re</sup> marche du podium.

le moins d'additifs avec la plus grande richesse en chocolat. Pour en avoir une idée plus précise, nous avons d'ailleurs effectué une comparaison de trois produits de consommation courante que nous avons glanés chez les trois principales enseignes de discount présentes sur le territoire : des biscuits fourrés chocolat, des raviolis en boîte et des yaourts à la grecque nature (voir encadrés). Les compositions ont été épluchées, ainsi que les tableaux







d'information nutritionnelle. Malgré de petites différences entre les enseignes, on constate une certaine similitude, qui plus est avec des produits vendus dans des enseignes classiques. À titre d'exemple, les raviolis Aldi sont fabriqués dans l'usine Raynal et Roquelaure et présentent une composition et des valeurs nutritionnelles très proches des raviolis de cette marque. Autrement dit, il s'agit de produits qui, dans leur catégorie, n'ont pas à rougir en termes de composition.

## PEU DE RISQUES, MAIS PEU D'ÉCONOMIES

Bilan : si vous avez envie d'essayer les enseignes discount, n'hésitez pas. Vous ne risquez pas grand-chose. Mais n'attendez pas non plus une grande différence pour votre porte-monnaie. Le gain financier le plus important se fera probablement sur votre capacité à vous en tenir à votre liste de courses. Parce que la variété des produits vendus est plus faible, il y a, en s'approvisionnant chez les discounters, beaucoup moins de risques de dérapage. ●

ANNE DEBROISE

## Les enseignes du hard-discount

						
• Origine	Pays-Bas, 1993	Allemagne, 1913	Allemagne, 1930	France, groupe Intermarché, 2001	Allemagne, 1964	France, groupe Carrefour, 2019
• Nombre de magasins en France	700 (monde : 11 000)	1 300 (monde : 8 000)	1 600 (monde : 11 500)	plus de 300	71 (monde : 1 450)	30
• Nombre de références alimentaires	6 000 références mais toutes familles de produits confondues	1 600	1 900	4 000	1 200 en offre permanente	3 000
• Caractéristiques de l'offre	Peu d'alimentaire, pas de frais, références changeantes chaque semaine.	Prédominance alimentaire, 90 % de marques de distributeur (Petit Choisi, Milsani ou Le Mansigny)	Prédominance alimentaire, 90 % de marques de distributeur (Envia, Saint Alby, Bellarom...)	Prédominance alimentaire, 80 % de marques de distributeur Netto	Prédominance alimentaire, MDD Les Régions à table, Bio Sonne et arrivages	Prédominance alimentaire, grandes marques et une partie de marques de distributeur Carrefour

# ÉQUIPEMENT & LOISIRS

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



## 135 €

C'est désormais le prix de l'amende pour circulation à deux sur une trottinette électrique, contre 35 € précédemment.

Même punition pour une circulation sur des voies interdites aux engins de déplacement personnel motorisés, par exemple les trottoirs.

Question de droit ?



La réponse de la juriste  
Corinne Lamoussière-  
Pouvreau  
Juriste à l'Institut  
national de  
la consommation

## Mon boulanger peut-il refuser un paiement par carte en dessous de 5 € ?

**OUI** Avec l'épidémie de covid, l'utilisation de la carte bancaire sans contact pour régler les menues dépenses du quotidien a fait un boum spectaculaire. Résultat, de nombreux commerçants acceptent désormais ce mode de paiement, même pour des montants de quelques centimes. Cependant, aucune obligation légale ne pèse sur eux. Donc, à condition qu'il le précise clairement au niveau de sa caisse, votre boulanger peut librement fixer le seuil à partir duquel il accepte un microrèglement par CB : 1 €, 4 €, 10 €, 15 €... Il peut même refuser tout paiement par CB ou exclure seulement certaines cartes. Un choix souvent justifié par l'importance des commissions et des frais bancaires prélevés sur chaque transaction. ●

➔ À lire, le dossier *Tout savoir sur la carte bancaire* sur : [www.inc-conso.fr](http://www.inc-conso.fr).

## Voyages : toujours autant de litiges

Le médiateur du tourisme et du voyage a rendu son rapport pour 2022. L'an passé, 18 335 demandes de médiation lui sont parvenues. Soit autant qu'en 2020, année de la pandémie. Mais, bonne nouvelle, 98 % de ses propositions ont été acceptées pour régler les dossiers. Les deux tiers

des saisines concernaient des litiges aériens, car les compagnies mettent encore trop de temps pour rembourser leurs passagers. Autre point noir : l'information insuffisante ou carrément opaque reçue par les voyageurs, notamment lorsqu'ils réservent via une agence en ligne. ●

## PROJET DE LOI

### Les meublés touristiques dans le collimateur

Pour pallier la pénurie de logements locatifs pour les actifs locaux, notamment dans les villes touristiques, quatre parlementaires ont lancé un appel transpartisan pour limiter le meublé touristique ([encadronsairbnb.fr](http://encadronsairbnb.fr)). Un projet de loi a été déposé mi-mai, avec trois propositions : raboter l'avantage fiscal du meublé touristique, exiger une autorisation préalable dans les zones sous tension et interdire de louer des passoires thermiques aux touristes. À suivre. ●







## L'État s'engage sur un plan vélo très ambitieux

**Deux milliards d'euros vont être investis dans un nouveau plan vélo qui implique des infrastructures dédiées, des parkings, un prolongement des aides à l'achat et des modifications du code de la route. Inédit.**

Le premier plan « vélo et marche », lancé en 2018 pour favoriser les mobilités douces, a permis d'augmenter la fréquentation des itinéraires vélo de 52 %. Fort de ce succès, le gouvernement a annoncé que deux milliards d'euros allaient être investis pour la période 2023-2027.

### ➤ Sécuriser la pratique du vélo

Concrètement, ces fonds vont servir à développer la pratique sécurisée du vélo : 250 millions d'euros par an seront consacrés à la création et l'aménagement d'infrastructures cyclables et de véloroutes via un partenariat État-régions. L'objectif est de passer de 57 000 km actuellement à 80 000 km en 2027. Pour inciter les usagers à se tourner vers des modes de circulation doux, des places sécurisées vont être déployées près des gares, notamment les 1100 les plus utilisées, et passer de 30 000 actuellement à 90 000 à l'horizon 2027. Pour faciliter la circulation en ville, des modifications du code de la route vont être expérimentées. Par exemple, l'autorisation pour un vélo de doubler un véhicule par la droite

dans certains cas ou la création de feux décalés pour permettre aux cyclistes de démarrer avant les autres véhicules. Une campagne de sécurité routière réservée au vélo va aussi être mise en place à grande échelle.

### ➤ Des aides prolongées jusqu'en 2027

Les aides de l'État pour l'achat d'un vélo vont aussi être prolongées jusqu'à fin 2027 et ne seront plus réservées au seul achat d'un vélo neuf. Le vélo d'occasion revendu par un professionnel sera désormais concerné. L'État va faire un geste pour les agents de la Fonction publique, en passant son forfait mobilité durable (aide financière pour les personnes qui se rendent au travail à vélo, en covoiturage ou en engin de déplacement personnel) de 200 à 300 € et en installant des stationnements sécurisés pour les vélos sur plus de 60 000 sites. Enfin, la filière vélo va aussi être soutenue, avec comme objectif de produire 1,4 million d'unités en 2027 en France, contre 854 000 assemblées sur notre territoire l'an dernier. ● M. P.



## Bientôt un feu tricolore pour les piétons

À Metz, Nancy, Nantes, Nice, Strasbourg et Versailles, vous croiserez bientôt, dans certaines rues, un feu piéton jaune qui surgira entre les feux piétons vert et rouge. Il signifiera aux piétons engagés de continuer à traverser en toute sécurité, et à ceux encore sur le trottoir, de ne pas traverser. L'expérimentation, prévue pour deux ans, vise à « améliorer la compréhension du temps de dégagement par les automobilistes, et mieux faire respecter l'interdiction liée au feu rouge par les piétons. » ●

## L'avion plus cher pour les animaux

De 75 à 200 € en soute, de 55 à 125 € en cabine... Air France a fortement augmenté le prix des billets pour les animaux pour tout voyage hors France métropolitaine. Dans la foulée, French bee, qui relie La Réunion à la métropole, a aussi fait passer ses tarifs en soute à 150 €, contre 70 € auparavant, et à 75 € en cabine, contre 50 €. Les associations de défense des animaux sont vent debout contre cette envolée tarifaire, qui pose question sur la continuité territoriale. ●



# Découvrez le 1<sup>er</sup> cahier de vacances pour adultes de 60 Millions de consommateurs

**MOTS FLÉCHÉS, MOTS CROISÉS, MOTS MÊLÉS, RÉBUS, TESTS, QUIZ, ÉNIGMES À RÉSOUDRE, VRAI-FAUX...**

- ✓ Un concentré de jeux pour tester vos connaissances en matière de consommation
- ✓ L'occasion d'apprendre tout en s'amusant !

**Scannez ce QR code  
pour le commander**



**7€ 90**

(frais de port inclus)

Livré sous un délai de 10 jours à réception de votre bon de commande

En vente chez  
les marchands  
de journaux  
**à partir du  
15 juin 2023**



# BON DE COMMANDE

A compléter et à envoyer dans l'enveloppe jointe ou dans une enveloppe non affranchie à :  
**60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Libre réponse 96316 - 59789 Lille Cedex 9**

☐ **OUI**, je souhaite bénéficier de votre offre exclusive pour commander **le 1<sup>er</sup> cahier de vacances sur la consommation de 60 Millions de consommateurs.**

**Informations personnelles :** ☐ M<sup>me</sup> ☐ M.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

---

Code postal : | | | | | Ville : .....

Tél. (facultatif) : | | || | || | || | || | ||

**Ci-joint mon règlement de 7,90 € par :**

☐ Chèque bancaire à l'ordre de 60 Millions de consommateurs

☐ CB - N° de carte | | | | | | | | | | | | | | | |

Date d'expiration | | || |

Je recevrai l'ouvrage sous un délai de 10 jours maximum à réception de mon bon de commande.  
Je ne dispose pas d'un délai de rétractation de 14 jours.

Date et signature obligatoires

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*, 76, avenue Pierre Brossolette, 92240 MALAKOFF, Paris B 381 856 723, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-contre (hormis téléphone), notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem à l'adresse [dpo@inc60.fr](mailto:dpo@inc60.fr). À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL. Nous utiliserons vos données pour vous adresser des offres commerciales. Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case ☐. Vos données (sauf numéro de téléphone) pourront être cédées à des organismes extérieurs (presse et collecte de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case ☐.





# Chaussures de randonnée **À adapter selon votre pratique**

CENTRE D'ESSAIS  
**10** produits  
testés





Le choix d'une paire de chaussures de randonnée doit prendre en compte la nature des terrains que l'on fréquente, ainsi que les conditions météo. Le confort et la sécurité en dépendent, comme le montre notre essai de dix paires.

**L**a randonnée pédestre a le vent en poupe. D'après une étude menée fin 2021 par l'Union Sport & Cycle, pour le compte de la Fédération française de randonnée, 27 millions de Français âgés de plus de 18 ans pratiquent la randonnée et la marche.

### DES PRIX QUI FONT LE GRAND ÉCART

#### ► Ils étaient 18 millions en 2014.

Conscients de cet engouement, les grandes marques de la chaussure de running, Asics ou Adidas, investissent ce marché aux côtés des

marques traditionnelles telles que Columbia, Merrel ou Salomon. Mais, sans surprise, c'est Decathlon, au travers de Kalenji et Quechua, qui domine le marché français grâce, notamment, à son implantation importante et ses prix de vente généralement inférieurs à ceux de la concurrence. Vendues 50 €, les Quechua NH500 sont ainsi les chaussures les moins chères de notre sélection. À l'opposé, les Lowa Renegade GTX Low coûtent 200 €.

► **Pourquoi un tel écart tarifaire ?** Pour le comprendre, il faut s'intéresser à l'activité elle-même.

La randonnée revêt des formes aussi diverses que le trek (marche de plusieurs jours en altitude) ou la balade de quelques heures en forêt. Sans oublier le « fast hiking », une activité en plein essor, à mi-chemin entre la randonnée et le trail, qui consiste à parcourir un itinéraire en marche rapide, voire en petites foulées.

**Nous avons choisi des chaussures pour courtes sorties.**

► **Or, si des chaussures légères et souples conviennent au trail,** elles sont inadaptées aux randonnées au cours desquelles le sportif affronte des terrains variés, et des condi-

tions climatiques parfois délicates. Comme il apparaissait impossible de comparer des produits aussi différents dans leur conception



### ✓ Les résultats de notre essai

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

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

- Prix indicatif (Homme/Femme)
- Poids (taille 43, homme)



**Mc KINLEY**  
Montmania AQB



**ADIDAS**  
Terrex AX4



**MERREL**  
Moab 3 GTX



**SALOMON**  
Ultra 4 GTX



**COLOMBIA**  
Trailstorm

60 €

727 g

120 €

784 g

150 €

897 g

160 €/150 €

777 g

100 €

688 g

#### Essais en laboratoire (60 %)

• Solidité	++	+	+	+	-
• Souplesse	Très souple	Très souple	Très souple	Très souple	Très souple
• Amorti au niveau du talon	+++	++	++	++	+++
• Absorption/désorption de la sueur	+	+	+	+++	+++
• Respirabilité	+	++	-	-	--
• Imperméabilité	--	--	+++ <sup>(1)</sup>	- <sup>(1)</sup>	-- <sup>(1)</sup>
<b>Tests utilisateurs (40 %)</b>					
• Confort	+++	+++	++	+++	+++
• Hygiène	++	+++	++	++	+++
• Maintien et protection	++	++	+	+	++
• Adhérence	++	++	++	++	++

#### APPRÉCIATION GLOBALE (100 %)

15/20

14,5/20

14,5/20

14,5/20

14,5/20

(1) Modèle présentant une revendication d'imperméabilité ou équivalente. (2) Modèle en fin de commercialisation.

et leur usage, nous avons choisi de tester des chaussures pour de courtes sorties, de quelques heures à une journée. Malgré cette précaution, les dix modèles retenus présentent d'importantes différences, qui reflètent la diversité des pratiques.

## DEUX MODÈLES VRAIMENT IMPERMÉABLES

► Êtes-vous prêt à partir pour deux heures de randonnée ou davantage, sous une fine bruine ou une pluie modérée ? Si oui, optez pour une paire de chaussures imperméables. Cinq des modèles testés annoncent l'être. C'est notamment le cas de celles pourvues d'une membrane de la technologie Gore-Tex (Lowa, Merrel et Salomon). Columbia a développé sa propre technologie imperméable et respirante, Omni-Tech, tout comme Elementerre (membrane Dryfeet). Attention, nos tests montrent que si les Lowa et

les Merrel tiennent leur promesse, ça n'est pas tout à fait le cas des autres modèles. Ainsi, la Columbia Trailstorm montre les premiers signes d'infiltration d'eau après cinq minutes, la Salomon tient dix minutes, et l'Elementerre déclare forfait après vingt minutes. Par ail-

leurs, sachez que cette imperméabilité s'accompagne de contreparties.

► Pour commencer, plus une paire est étanche, moins elle est respirante, n'en déplaise aux fabricants qui s'efforcent d'affirmer le contraire. Ainsi, la respirabilité des Merrel et des Lowa est jugée respectivement « insuffisante » et « très insuffisante ». Cela dit, en pratique, mieux vaut transpirer que marcher les pieds trempés durant plusieurs heures.

## DES CHAUSSURES POUR LA PLUIE

► Ensuite, les chaussures étanches sont généralement plus lourdes que les modèles pour temps sec. Pas forcément à cause de l'épaisseur de la membrane qui assure l'étanchéité, mais parce qu'elles se destinent aux randonneurs qui marchent par tous les temps. Or, lorsqu'il pleut, le terrain peut devenir très glissant. Ces chaussures disposent donc souvent d'une semelle plus dense et d'une tige plus rigide, afin d'assurer un bon maintien du pied et de la cheville. La paire Lowa Renegade GTX Low pèse ainsi 1 047 g, contre 594 g

### Comment nous avons procédé

#### LES TESTS RÉALISÉS PAR NOTRE CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS

- La résistance de la semelle a été mesurée en notant l'évolution d'une pré-entaille réalisée à sa surface, après un cycle de 30 000 flexions sur un fléxomètre Bennewart.
- La résistance du collage entre la tige (partie supérieure de la chaussure) et la semelle, a été calculée à l'aide d'un dynamomètre exerçant une traction

sur les deux composants.

- La souplesse de la chaussure a été évaluée en mesurant la force nécessaire, en daN (décanewton), pour obtenir une flexion de 45° de l'avant-pied.
- Pour vérifier la respirabilité de la chaussure, le centre d'essais a employé un dispositif permettant de simuler les conditions

de sudation du pied, et de mesurer la quantité de vapeur d'eau s'évacuant vers l'extérieur.

- L'imperméabilité a été jugée en calculant le temps de pénétration et la quantité d'eau absorbée par les chaussures placées dans un bac contenant 2 cm d'eau, et frottées par des rouleaux simulant l'herbe mouillée.

PHOTOS PRODUITS : F. POINCELET/«60»

QUECHUA NH 500	TECNICA Magma S <sup>(2)</sup>	ELEMENTERRE Izulu Low	LOWA Renegade GTX Low	ASICS Gel Venture 8
50 €	150 €	72 €	200 €	75 €/85 €
807 g	738 g	887 g	1 047 g	594 g
++	+	-	++	+
Très souple	Très souple	Souple	Rigidité moyenne	Très souple
+	++	++	-	++
+++	+	+++	++	+++
++	+++	+	--	+++
--	--	- <sup>(1)</sup>	+++ <sup>(1)</sup>	--
++	++	++	++	+
++	+++	+++	+++	+++
+++	+++	+++	+++	++
+	+	++	++	-
++	++	++	++	+
14/20	14/20	13,5/20	13/20	12,5/20

pour la Asics Gel Venture 8 et 727 g pour la McKinley Montmania AQB.

➤ **Offrant une sécurité optimale sur terrain cassant**, ces chaussures tout temps excellent sur la plupart des terrains... à l'exception du bitume. Si votre randonnée emprunte des revêtements durs, par exemple le GR75 qui ceinture les Portes de Paris, ou encore les quais de Bordeaux, la rigidité de la semelle peut s'avérer gênante, voire pénible.

### DES CHAUSSURES PLUS LÉGÈRES POUR TEMPS SEC

➤ **À présent, si vous ne mettez les pieds dehors que par temps clément**, mieux vaut choisir des chaussures non imperméables. D'abord parce qu'elles sont plus légères, mais surtout parce que leurs semelles offrent une souplesse et un amorti comparables à ceux des chaussures de marche nordique, voire de running. Elles sont donc plus agréables si vos pas vous entraînent sur terrain dur.

➤ **C'est notamment le cas des Asics Gel Venture 8.** Logiquement, ce modèle ultra-léger est aussi le plus respirant, même s'il présente

quelques points faibles. À commencer par un maintien insuffisant du pied dans les descentes, un pare-pierres (protection à l'avant de la semelle) peu efficace et, surtout, une faible adhérence sur terrain humide. Or, un bon grip (adhérence) constitue l'un des critères principaux pour le choix de chaussures de randonnée. Les Columbia, Adidas et Salomon sont les modèles les plus appréciés par les testeurs mais, à l'exception des Asics, aucune chaussure n'est jugée insuffisante de ce point de vue.

➤ **Qu'il s'agisse de modèles tout temps ou conçus pour terrain sec**, à semelles très souples ou semi-rigides,

Un modèle plus léger n'est pas toujours plus fragile.

les chaussures de randonnée sont soumises à rude épreuve. Les longues promenades dans les cailloux et pierres coupantes et les terrains instables, l'humidité et la transpiration...

entraînent l'usure des composants, à commencer, bien sûr, par les semelles extérieure et intérieure.

➤ **Comme le montrent nos tests, tous les modèles ne résistent pas aussi bien aux contraintes.**

### À retenir

- **Il faut choisir sa paire de chaussures en fonction de sa pratique de la randonnée.**
- **Les semelles moins souples sont peu adaptées aux terrains durs, mais leur rigidité assure un bon maintien du pied et de la cheville sur un terrain glissant ou accidenté.**
- **Essayez plusieurs paires et pointures, testez le confort, le laçage et la rigidité de la chaussure en la pliant.**
- **Attention aux pointures trop justes. Les orteils ne doivent pas toucher l'avant de la chaussure lorsque l'on se tient debout sur un plan incliné.**

Et contrairement à ce que l'on pourrait croire, une chaussure légère n'est pas forcément plus fragile qu'un modèle plus costaud en apparence. Ainsi, les McKinley résistent aussi bien au test de décollement de la semelle que les Lowa. En revanche, les Columbia montrent une réelle faiblesse, qui présage d'une usure prématurée de la chaussure.

### DES RÉSULTATS PARFOIS SURPRENANTS

➤ **Plus étonnant, les Quechua sont présentées par Decathlon** comme étant adaptées à la randonnée en plaine, forêt ou littoral, par temps sec. Elles obtiennent pourtant la meilleure note pour le test d'abrasion de la semelle, tandis que les Salomon, tout temps et tout-terrain, terminent bonnes dernières. Elles se rattrapent néanmoins en affichant une bonne résistance à l'abrasion des doublures intérieures.

Au final, les modèles Lowa, puis Quechua et McKinley remportent les meilleures notes des tests de solidité. En bas de classement, les chaussures Elementerre et Columbia obtiennent un résultat insuffisant. ●

PHILIPPE FONTAINE

Ingénieure : AXELLE LEROY

PHOTOS PRODUITS : F. POINCELLET/400

**CHAUSSURES POUR TEMPS SEC**



**15/20**  
**McKinley - Montmania AQB**  
**60 €**

Vendu chez Intersport, ce modèle aux allures de running se distingue par sa grande solidité, son très bon amorti et sa légèreté. La semelle assure une bonne accroche, mais le maintien du pied mériterait d'être renforcé. Et le modèle n'est ni imperméable, ni très respirant.

**Le choix de 60**



**CHAUSSURES IMPERMÉABLES**

**14,5/20**  
**Merrel - Moab 3 GTX - 150 €**

La membrane Gore-Tex assure une étanchéité remarquable ; les pieds restent au sec même dans les herbes humides. En contrepartie, ces chaussures ne sont pas très respirantes. Malgré leur poids assez élevé, elles se révèlent confortables à l'usage, notamment grâce à la souplesse de la semelle.



# Équipement

## Bien choisir ses bâtons de randonnée

Lorsque le relief s'accroît, que les obstacles se multiplient et que le chemin devient moins praticable, les bâtons apparaissent comme de précieux accessoires, aussi bien pour la sécurité que pour réduire la fatigue et prévenir les blessures.

**L**es bâtons de marche sont indispensables au randonneur. Cette idée reçue est exagérée : non, il n'est pas nécessaire d'emporter ces accessoires à chaque sortie, par exemple si vous randonnez sur des chemins secs et sans grands dénivélés.

Au contraire des bâtons de marche nordique, qui participent au renforcement musculaire, les bâtons de randonnée servent à améliorer la stabilité, réduire l'effort dans les montées et préserver les articulations dans les descentes. Ils sont donc recommandés par forts reliefs ou si le terrain présente de profondes irrégularités – boue, pierres instables ou glissantes.

### LIMITER LES RISQUES DE CHUTE

Les bâtons fournissent alors un complément d'équilibre qui limite les risques de chute. En montée, ils soulagent les jambes, en transférant une partie de l'effort aux muscles des bras. Et dans les descentes, ils amortissent les impacts qui peuvent s'avérer traumatisants pour les chevilles et les genoux. Surtout lorsque l'on porte un sac à dos.

Enfin, même si ça n'est pas leur fonction première, les bâtons sont assez dissuasifs face à un chien agressif. Les laisser traîner sur le sol suffit généralement à les tenir à distance.

### DE 20 € EN ALUMINIUM À 100 € EN CARBONE

Mais alors, quels bâtons choisir ? On trouve aujourd'hui des modèles spécialement conçus pour les femmes. C'est évidemment ridicule, d'autant que le bâton de randonnée est un accessoire assez simple. Même si les prix font le grand écart : de 20 € pour un modèle en aluminium, jusqu'à plus de 100 € pour certains bâtons en carbone. Il se compose d'une poignée ergonomique, le plus souvent en mousse, surmontée d'un pommeau sur lequel on peut s'appuyer pour franchir une marche haute.

La dragonne assure le bon maintien du bâton, mais supporte aussi une partie de l'effort dans les montées abruptes. Elle doit être réglable et ne présenter aucune rugosité ou couture apparente, sources d'irritations. Le corps est généralement en aluminium.

Les modèles en carbone, plus léger de 50 g en moyenne, résistent moins aux

chocs et sont nettement plus chers. Le bâton se compose de deux ou trois brins pour en modifier la longueur. Il doit être réglé de façon qu'une fois les épaules relâchées, l'avant-bras forme un angle de 90° avec le bras lorsqu'on le tient en main. Le verrouillage des brins s'effectue en les tournant, ou grâce à des clapets.

**Mieux vaut vous rendre en boutique pour essayer vos bâtons.**

Les deux systèmes sont aussi pratiques, mais il faut veiller à ce qu'une fois bloqués, un fort appui sur le bâton ne provoque aucun glissement. Pensez que dans les descentes, le bâton

peut supporter presque tout le haut du corps. Si le brin coulisse, c'est la chute assurée.

Pour cette raison, nous vous conseillons de vous rendre en boutique pour essayer l'accessoire, plutôt que de l'acheter par correspondance. Enfin, la plupart des bâtons sont fournis avec des rondelles d'hiver, pour éviter qu'ils ne s'enfoncent dans les terrains meubles. Rares sont les modèles munis d'embouts de pointe. L'accessoire se révèle néanmoins utile pour limiter l'impact sur le bitume ou sur les chemins pierreux. ●P.F.

# Camping

## Quand les vacances virent au cauchemar

### Pratique

Piscines hors service, annulations par le professionnel, mobil-homes transformés en fournaise à cause d'une climatisation défectueuse... les séjours en camping peuvent virer au fiasco. «60» vous aide à obtenir réparation.

**S**itués en bord de mer, en pleine forêt ou à côté d'un lac... les quelque 7 500 campings de l'Hexagone attirent toujours plus de monde. Début avril, 63 millions de réservations étaient déjà enregistrées pour la saison 2023, selon la Fédération nationale de l'hôtellerie de plein air (FNHPA). Chiffre en nette augmentation par rapport au même mois de l'an dernier, qui avait pourtant battu tous les records de fréquentation !

### LES SÉJOURS BON MARCHÉ ONT LA COTE

« Avec la hausse du coût de la vie, les personnes recherchent plus que jamais des bas prix pour cet été, analyse Nicolas Dayot, président de la FNHPA. Logiquement, ce sont surtout les emplacements nus, rarement facturés plus de 300 € la semaine en haute saison, qui sont massivement réservés. » Des emplacements bon marché qui accueillent les campeurs apportant leur propre tente ou caravane.

La note est, en revanche, plus salée si l'on opte pour un emplacement équipé d'un mobil-home, chalet ou





bungalow, dont le tarif hebdomadaire, l'été, tourne autour de 600 €, et peut même dépasser 1 000 € dans les zones très prisées comme la Côte d'Azur ou le Pays basque. Un prix élevé qui ne garantit pas toujours une prestation de qualité.

« En marchant sur la terrasse de mon chalet, j'ai failli tomber à la renverse à cause d'une latte en bois enfoncée, raconte Aurore, partie l'année dernière dans un camping 4 étoiles vendéen. La salle de bains était remplie d'araignées, des clous sortaient des cloisons, et deux lits pour adultes avaient été remplacés par deux lits superposés pour enfants, dont l'échelle menaçait de tomber ! Résultat : j'ai dû migrer sur le canapé du salon pour y dormir tout le séjour... »



Une mauvaise expérience vécue en camping loin d'être isolée. L'an dernier, «60» a reçu des dizaines de messages pointant des dysfonctionnements en tous genres. « Une fois sur place, je me suis rendu compte que le spa et le club enfants étaient fermés ! », témoigne Orianne, une maman qui voulait lézarder sur la plage sans devoir surveiller sa petite fille. « L'hygiène de la piscine était plus que douteuse », dénonce un autre campeur. Entre les problèmes de conformité et d'entretien, les annulations par le professionnel en cas d'intempéries ou la facturation de services « surprises », les vacances en camping peuvent réserver leur lot d'imprévus fâcheux. Nos conseils vous aideront à y faire face.

## 1 QUE FAIRE EN CAS DE PRESTATIONS NON CONFORMES ?

Hébergement plus petit que prévu, espace aquatique fermé, douche privée d'eau chaude... En arrivant dans votre camping, vous constatez un désagréable décalage entre l'annonce sur Internet et la réalité. « Dans ce cas, tentez d'abord de régler le problème à l'amiable avec l'équipe de l'établissement, en demandant une compensation financière, conseille Pierre Martin, responsable de la sous-direction des affaires réglementaires chez Atout France, organisme qui attribue le nombre d'étoiles aux campings. Il est aussi possible, en guise de compensation, de demander à loger dans un hébergement de standing supérieur. »

Le propriétaire du camping refuse toute demande ? Si la location n'est pas fidèle à l'annonce, constituez un dossier intégrant l'état des lieux d'entrée et le détail des caractéristiques du logement joint généralement au contrat de location. Confrontés, ces deux documents contribueront à établir la non-conformité des lieux. Si des installations ou services annoncés sur le site (club enfants, piscine,

### BON À SAVOIR

Les animaux de compagnie ne sont pas acceptés partout ! S'ils le sont, la plupart des campings exigent un supplément de 2 à 4 € par nuitée et qu'ils soient constamment tenus en laisse. Les chiens de catégorie 1 et 2 (rottweilers, mastiffs et autres pitbulls) sont en général interdits. Avant de réserver, mieux vaut se renseigner directement par téléphone auprès de l'accueil du camping.

spa, etc.) sont inaccessibles, prenez des captures d'écran et des photos sur place pour placer le professionnel face à ses responsabilités.

Ajoutez, dans une déclaration écrite, qu'un écart trop flagrant entre une promesse commerciale et la réalité est passible de poursuites pour pratique commerciale trompeuse, punie d'une amende pouvant aller jusqu'à 300 000 € et de deux ans d'emprisonnement, selon l'article L.132-2 du code de la consommation. N'oubliez pas d'apporter les preuves de location (factures, confirmation de réservation) au dossier. Envoyez l'ensemble par mail ou par courrier avec avis de réception à l'adresse du camping. Pour donner du poids à votre réclamation, signalez l'établissement sur la plateforme [signal.conso.gouv.fr](http://signal.conso.gouv.fr)

### Tentez d'abord de régler le problème à l'amiable.

ou à la Direction départementale de la protection des populations concernée.

Si le professionnel refuse toujours votre requête, saisissez le médiateur dont il dépend, à même

de proposer une solution satisfaisant les deux parties. Pour le trouver, rendez-vous dans les conditions générales de vente du camping, où doivent être précisés son nom et son adresse Internet. S'il n'est pas mentionné, demandez le contact du médiateur au gérant du camping, qui a l'obligation d'en proposer un. Sinon, il s'expose à une amende de 15 000 €. Une fois connecté à



la plateforme du médiateur, remplissez le formulaire de réclamation. Dans la plupart des cas, un avis est rendu dans les trois mois qui suivent la demande de médiation.

## 2 CATASTROPHE NATURELLE : QUELLES SOLUTIONS ?

Menacés par d'immenses braisiers, plusieurs campings situés en Gironde ont été évacués en 2022.

### Les labels de référence

De nombreux labels sont affichés par les campings tricolores, mais seuls quatre sont pris en compte par l'organisme d'État Atout France, dans son cahier des charges dédié à la classification des établissements de plein air. Un gage de sérieux. Les voici :



• **Clef verte** : 260 campings détiennent ce label écologique. Parmi les critères principaux à respecter : l'obligation de proposer des équipements bien isolés (mobil-home, chalet, etc.), réduire au maximum la consommation d'eau et utiliser des produits d'entretien ecolabellisés ou écocertifiés.



• **Écolabel européen** : c'est l'autre label écolo, affiché par une quarantaine de campings. Tout comme son rival, il promeut

la réduction de la consommation d'eau et d'énergie. Il œuvre également pour la diminution et le tri des déchets, mais aussi pour l'usage de transports respectueux de la nature.



• **Tourisme & handicaps** : les 250 établissements revendiquant ce label facilitent la vie sur place des personnes

en situation de handicap. Rendez-vous sur le site [tourisme-handicaps.org](http://tourisme-handicaps.org) pour trouver quels campings prennent en charge les handicaps auditif, moteur, intellectuel ou visuel.



• **Qualité tourisme** : 832 campings sont titulaires de ce label, seule marque d'État attribuée aux professionnels du tourisme pour la qualité de leur accueil et de leurs prestations.

Dans certains cas, les établissements sont partis en fumée, contraignant leurs propriétaires à annuler de nombreuses réservations. Des événements qui risquent fortement de se reproduire.

En cas de catastrophe naturelle (tempête, incendie, inondation...), il existe heureusement des solutions pour récupérer son argent côté client. Si votre séjour a été annulé par le professionnel, il doit être intégralement remboursé. La procédure est enclenchée par le propriétaire du camping, généralement couvert par son assurance en cas de catastrophe naturelle. Si votre séjour est écourté à la suite d'une évacuation, vous devez percevoir un remboursement au prorata des journées non honorées. Attention : si vous souhaitez annuler une réservation de votre propre

**Si le séjour est annulé par le professionnel, il doit être remboursé.**

chef, aucune somme ne vous sera versée... à moins d'avoir souscrit une assurance annulation. Dans ce cas, vérifiez dans votre contrat quelles conditions s'appliquent. Jetez aussi un œil au contrat de votre carte bancaire : si vous avez payé votre séjour avec, vous êtes parfois protégé en cas d'annulation volontaire.

Vos biens ont été endommagés ? Ils sont peut-être couverts par votre assurance habitation multirisque. Pour le savoir, reportez-vous à la liste des articles remboursés en cas de pépin, inscrite dans votre contrat d'assurance. Évaluez le montant des dommages subis et rassemblez les justificatifs prouvant l'existence et la valeur des objets concernés.

Si l'incendie est qualifié de catastrophe naturelle par arrêté préfectoral, vous aurez dix jours après sa publication pour remplir une déclaration en ligne sur le site de votre assureur ou lui envoyer l'ensemble des preuves par lettre recommandée avec avis de réception. S'il n'est

pas considéré comme une catastrophe naturelle, le délai est réduit à cinq jours et débute le lendemain du sinistre.

## 3 QUELS RECOURS EN CAS DE PROBLÈME RENCONTRÉ EN EUROPE ?

Au sein de l'Union européenne, toute réservation annulée par le gérant du camping, quelle qu'en soit la raison, doit vous être remboursée en intégralité. Si des difficultés sont rencontrées, sollicitez le médiateur désigné par le camping ou demandez conseil au Centre européen des consommateurs (CEC), organisme spécialisé dans la résolution des litiges transfrontaliers. Il fournit

une aide juridique gratuite, que l'on peut demander en remplissant un formulaire de réclamation disponible à l'adresse

<https://eccwebforms.eu/fr/france/complaint>.

Avant de procéder à une annulation, lisez votre contrat de location pour vérifier si votre réservation est modifiable, annulable et remboursable jusqu'à votre arrivée.

### Les prestations att

- Surface minimale par tente
- Surface minimale par caravane et camping-car
- Surface minimale par mobil-home
- Places de parking à l'entrée ou dans le camping
- Gardiennage 24 heures/24
- Point de restauration
- Bar
- Point de ravitaillement sur place
- Accès wifi dans 100 % des emplacements
- Machine à laver
- Piscine



Attention : les notions d'acompte – premier versement engageant le client à payer l'intégralité de la somme –, et d'arrhes, remboursées deux fois leur montant si le professionnel annule, n'ont pas cours en dehors de la France. Si vous souhaitez annuler votre réservation et que vous avez déjà versé une partie de la somme, étudiez bien les conditions générales de vente (CGV), très variables selon les politiques commerciales. Certains propriétaires accepteront de vous restituer le premier versement sans pénalités finan-

cières, alors que d'autres garderont tout ou exigeront parfois même de percevoir le reste de la somme.

#### 4 PEUT-ON VOUS FACTURER L'ACCÈS AU WIFI ?

Oui ! Mais le propriétaire du camping doit bien l'indiquer sur son site Internet. « Cette obligation d'information est valable pour les établissements affichant au moins 2 étoiles et concerne l'ensemble des services facturés », signale Pierre Martin. Selon les campings, il peut s'agir de la fourniture

de draps et de serviettes, de l'accès au spa ou aux vélos. Bien souvent, le wifi est heureusement offert. Ce qui ne signifie pas que vous aurez accès à du haut débit ! « La connexion doit permettre au minimum la possibilité de consulter des courriels en bas débit », précise le site d'Atout France. Avant de réserver, appelez l'accueil du camping pour connaître le débit Internet sur place si ce critère compte pour vous. À partir des campings 2 étoiles, la totalité des emplacements doivent pouvoir obtenir un accès wifi. Dans le cas contraire, les établissements s'exposent à une dégradation de leur classement.

#### 5 LES CHÈQUES-VACANCES PEUVENT-ILS ÊTRE REMBOURSÉS ?

Vous avez payé en chèques-vacances mais, sur place, vous êtes déçu des installations et souhaitez obtenir leur remboursement. « Ce n'est pas possible, prévient l'Agence nationale pour les chèques-vacances (ANCV). En cas de litige, c'est avec le professionnel que le consommateur devra négocier pour recouvrer ses fonds. »

Pour rappel, les chèques-vacances, valables en France et à destination de l'Union européenne, existent en deux versions. D'un côté les « Classic », en papier, à envoyer par courrier recommandé à l'adresse du camping, ou à dépenser sur place au début ou à la fin du séjour, selon la politique commerciale du professionnel. De l'autre, les « Connect », leur pendant numérique. Pour utiliser ces derniers, il faut d'abord se créer un compte chèque-vacances Connect puis activer son portefeuille via l'application Chèque-Vacances installée sur son téléphone. En boutique, le paiement peut s'effectuer à l'aide d'un QR code affiché par l'application. À distance, la transaction est validée en saisissant son code personnel dans l'appli. ●

ADRIAN DE SAN ISIDORO

## endues par catégorie

1 étoile	2 étoiles	3 étoiles	4 étoiles	5 étoiles
70 m <sup>2</sup>	70 m <sup>2</sup>	80 m <sup>2</sup>	80 m <sup>2</sup>	80 m <sup>2</sup>
100 m <sup>2</sup>	100 m <sup>2</sup>	100 m <sup>2</sup>	110 m <sup>2</sup>	120 m <sup>2</sup>
200 m <sup>2</sup>	200 m <sup>2</sup>	200 m <sup>2</sup>	210 m <sup>2</sup>	220 m <sup>2</sup>
Facultatif	Facultatif	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
Facultatif	Facultatif	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
Facultatif	Facultatif	Facultatif	Obligatoire	Obligatoire
Facultatif	Facultatif	Facultatif	Obligatoire	Obligatoire
Facultatif	Facultatif	Facultatif	Obligatoire	Obligatoire
Facultatif	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire	Obligatoire
Facultatif	Facultatif	Facultatif	Obligatoire	Obligatoire
Facultatif	Facultatif	Facultatif	Facultatif	Obligatoire

SOURCE : ATOUT FRANCE





# Autoroutes Attention aux coûts du télépéage !

## Pratique

Sur l'autoroute, vous pouvez utiliser le télépéage pour régler vos passages. Il réduit les temps d'attente lorsque le trafic est important mais nécessite de bien en connaître les règles pour ne pas subir de déconvenue.

**F**ranchir les barrières de péage, juste en ralentissant à 30 km/h ou en faisant un minimum la queue dans les

files « T » est un confort apprécié des automobilistes. C'est l'avantage des voies de télépéage. « Elles représentent moins de 20 % des voies mais elles drainent 52 % du trafic, indique Christophe Boutin, délégué général de l'Association des sociétés françaises d'autoroutes (ASFA). Le télépéage est d'autant plus efficace qu'il y a beaucoup de

Le télépéage permet d'éviter l'attente dans les files.

trafic ». Cette commodité fonctionne grâce à un badge. Quand vous passez le péage, il est automatiquement détecté. La barrière se lève et le montant du passage est débité sur votre compte bancaire. Le précieux sésame s'obtient par souscription d'un abonnement. Il en existe plusieurs avec des tarifs variant selon la fréquence d'usage... ou du non-usage.

### TRÈS PROFITABLE AUX UTILISATEURS RÉGULIERS

La plupart des sociétés d'autoroutes commercialisent des badges de télépéage. Ils fonctionnent sur toutes

les autoroutes pour des utilisations occasionnelles ou régulières (voir tableau ci-contre).

Les utilisateurs réguliers locaux peuvent se tourner vers des abonnements plus avantageux. Exemple, la société Atlandes qui gère l'A63 propose Liber-t Fréquence Landes à partir de 14,40 €/an (soit l'équivalent d'1,20 €/mois) donnant droit à une réduction du prix des péages de 50 % à partir du onzième passage dans le mois.

Il existe également des options pour utiliser votre badge en Espagne, au Portugal ou en Italie. L'option coûte



de 2 à 2,50 €/mois en fonction du pays. « Le badge est mis à disposition sans être facturé », affirme le délégué général de l'ASFA. Si l'objet en plastique n'est effectivement pas compté, il y a, dans de nombreux cas, des frais de mise en service (de 10 à 20 €) et des frais d'expédition (de 4 à 6 €). Des coûts à prendre en compte lorsque vous comparez les offres.

### IL Y A AUSSI DES FRAIS... POUR LE NON-USAGE

Il y a également un élément important à prendre en considération : c'est le non-usage du badge. Les sociétés vous facturent des frais, souvent de 10 €, si le badge n'a pas servi quatorze mois consécutifs. C'est généralement écrit en tout petit, tout en bas de la page sur leur site. « Les sociétés font en sorte qu'il n'y ait pas de badges qui dorment dans les tiroirs », justifie Christophe Boutin.

### LE BON PLAN DES CHÈQUES-VACANCES

Si vous vous voulez utiliser des chèques-vacances pour les péages, vous devez le faire via un abonnement : Liber-t Vacances. Après avoir souscrit l'offre chez une société d'autoroutes, vous créditez votre compte avec vos chèques-vacances à hauteur de 250 € maximum par an. Lorsque vous utilisez le télépéage, les frais de

passage sont directement imputés sur ce crédit. Tant que vous disposez d'un crédit chèques-vacances, l'utilisation du badge est gratuite. Aucuns frais ne sont prélevés les mois d'utilisation. A contrario, si vous n'avez plus de crédit chèques-vacances, il vous en coûte 2 €/mois utilisé.

Vous pouvez créditer en ligne vos chèques-vacances sur cheque-vacances-connect.com. Pour les versions papier, il vous faut les envoyer à l'adresse que le concessionnaire indique lors de la souscription en lettre recommandée avec avis de réception (AR) et en les

accompagnant du bordereau édité par le concessionnaire.

À noter que les frais d'expédition sont payants chez A'Liéonor

(4 € pour une expédition en France métropolitaine), Vinci (4,90 €) et Sanef/Span (6 €). Là encore, des frais à intégrer lors de la comparaison des offres.

### BIEN POSITIONNER LE BADGE SUR LE PARE-BRISE

Quand vous recevez votre badge, son support doit être fixé correctement sur votre pare-brise, du côté droit du rétroviseur central. Cela pour assurer sa détection. Le responsable de l'ASFA précise : « Les technologies reposent sur des télécommunications à ondes radio de courte distance, de manière à détecter le véhicule dans

## Pas de barrières : le flux libre... payant

• Il n'y a aucune barrière sur l'autoroute A79 qui relie Sazeret (Allier) et Digoin (Saône-et-Loire). Ni à l'entrée ni à la sortie. Elle est dite à « flux libre ». La société Aliae, qui gère ce tronçon, a installé un dispositif de lecture automatique de plaques d'immatriculation.

• Trois solutions pour payer : vous inscrire sur le site avec votre plaque et vos coordonnées bancaires, payer directement sur le site ou encore régler en espèces ou par carte bancaire à une borne sur une aire de l'A79 dans les 72 heures après votre passage. Gare à ne pas dépasser le délai : « libre » ne signifie pas gratuit. En cas de dépassement, vous encourez une indemnité forfaitaire de 90 € en sus du montant du péage.



la voie et pas dans celle d'à côté. » Selon Christophe Boutin, les sociétés d'autoroutes s'en tiendraient à cette technologie à l'avenir. Elles n'envisageraient pas d'utiliser la lecture des plaques d'immatriculation, comme le fait l'Aliae sur l'A79 : « La lecture des plaques est compliquée. Les conditions d'éclairage ne sont pas toujours optimales à cause du soleil ou de la neige. La lecture est moins performante que les communications radio. » La généralisation du « flux libre » (lire encadré ci-dessus) n'est donc pas encore à l'ordre du jour. ●

PASCAL NGUYÊN

### ✓ Les tarifs des trois principales sociétés d'autoroutes

Sociétés d'autoroutes	Principaux abonnements de télépéage	Tarifs (hors promo)	Frais de mise en service (hors promo)	Frais d'expédition en France
• APRR/AREA	Fulli Nomade	1,70 €/mois circulé	11 €	4 €
• Sanef/Span	Bip&Go À la carte	1,70 €/mois circulé	10 €	0 €
	Bip&Go Au forfait	16 €/an (soit 1,33 €/mois)	10 €	6 €
• Vinci	Ulys Flex	0,90 €/jour utilisé	0 €	0 €
	Ulys Classic	2 €/mois circulé	0 €	0 €

# ARGENT & LOGEMENT

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

## Hausse des impayés des factures d'énergie

Triste constat du médiateur de l'énergie : malgré la mise en place du bouclier tarifaire et des chèques énergie, les interventions pour impayés de factures de gaz et d'électricité (863 000) ont augmenté de plus de 10 % en 2022 par rapport à 2021. Si le gouvernement a annoncé que le gel des tarifs de l'électricité serait prolongé jusqu'à début 2025, le bouclier tarifaire sur le gaz serait suspendu en 2023. ●

# 45 %

C'est la proportion de Français qui ont payé un impôt sur le revenu en 2021. Parmi les 40,3 millions de foyers fiscaux ayant déclaré leurs revenus cette année-là, seulement 18,3 millions ont été imposés. En moyenne le montant de l'impôt s'est élevé à 4 561 €.



## Ne communiquez jamais vos coordonnées bancaires !

Pour lutter contre le piratage, les banques ont déployé des mécanismes d'authentification forte pour les achats en ligne. Grâce à cela, la Fédération bancaire française (FBF) a noté une forte diminution du taux de fraude. Mais les escrocs restent très inventifs, comme le prouve la récente vague de tentatives d'arnaque aux faux conseillers bancaires. La FBF souligne que, si les Français connaissent souvent les bonnes pratiques, ils se mettent parfois en danger. Ainsi, 45 % ont déjà enregistré leurs coordonnées bancaires sur un site Internet pour de futurs achats. 32 % se sont déjà connectés à leur service à distance à partir d'un SMS ou d'un mail. 32 % ont déjà transmis leurs coordonnées bancaires par mail à un proche. Enfin, 20 % les ont envoyés à la suite d'un mail reçu. Autant de pratiques à éviter... ●

## Plus juste sera le taux d'imposition

Les couples mariés et pacsés déclarent leurs revenus ensemble et sont imposés conjointement. Si les deux n'ont pas le même niveau de salaire, celui qui gagne le moins est pénalisé, car le taux de prélèvement à la source appliqué sur ses revenus est, par défaut, celui du couple. Pour l'éviter, un taux individualisé, calculé selon les revenus personnels de chacun, peut être demandé sur son compte personnel (impôts.gouv.fr). À partir de 2025, ce taux individualisé sera appliqué par défaut. ●

## LOGEMENT Forte baisse du volume des crédits immobiliers

Selon l'Observatoire du crédit logement, le volume de prêts immobiliers accordés aux ménages est en chute libre : entre mars 2022 et 2023, la baisse a dépassé 29 % ! Cet effondrement est lié à la brutale hausse des taux de la Banque centrale européenne, mais aussi aux banques, qui appliquent strictement les critères édictés par le Haut Conseil de stabilité financière : taux d'endettement maximal de 35 % et durée d'emprunt de 25 ans au maximum. Des critères qui pourraient s'assouplir cet été. ●





par  
Virginie Potiron  
Juriste à l'INC\*

## Une assurance dommages-ouvrage : pour quoi faire ?

### > Qui doit souscrire une assurance dommages-ouvrage ?

Cette obligation pèse notamment sur tout propriétaire qui réalise (auto-construction) ou fait réaliser par une entreprise des travaux de construction, d'extension ou de rénovation du gros œuvre, relevant de l'assurance

responsabilité décennale du professionnel. Ce sera le cas, par exemple, pour un agrandissement, la création d'une véranda, d'une piscine enterrée, la réfection d'une toiture, la construction d'une maison ou pour une surélévation.

### > À quoi ça sert ?

L'assurance dommages-ouvrage couvre la prise en charge de la totalité des travaux de réparation de certains dommages qui pourraient survenir dans les dix ans suivant la réception des travaux. Elle intervient rapidement, en dehors de toute recherche de responsabilité, et permet de préfinancer les travaux de réparation. Sont garanties les malfaçons qui affectent la solidité de l'ouvrage et de ses équipements indissociables ou le rendent inhabitable ou impropre à l'usage auquel il est destiné.

### > Quand faut-il s'en occuper ?

La souscription de l'assurance dommages-ouvrage doit impérativement intervenir avant l'ouverture du chantier. Attention ! Si vous ne la prenez pas, vous vous exposez à des déconvenues en cas de malfaçons et/ou de disparition de l'entreprise. Vous risquez également d'essuyer un refus de la banque au moment de débloquent les fonds de votre prêt travaux. Certaines exigent la présentation d'une attestation dommages-ouvrage. Un document qui doit, en principe, également être joint à l'acte de vente du logement ayant fait l'objet de travaux dans les dix ans précédents, puisque le bénéfice de l'assurance est attaché à la construction et se transmet aux propriétaires successifs. À défaut, le notaire pourrait suspendre la transaction et vous seriez dans l'impossibilité de revendre votre logement. ●

\*Institut national de la consommation

➔ Lire la fiche Assurance dommages-ouvrage : la procédure à suivre en cas de sinistre sur le site de l'Institut national de la consommation : inc-conso.fr.



## ANTIGASPILLAGE

### Le ticket de caisse joue les prolongations

La fin de l'impression systématique des tickets de caisse, inscrite dans la loi antigaspillage pour une économie circulaire de 2020, était prévue pour le 1<sup>er</sup> janvier 2023. Puis l'échéance a été reportée au 1<sup>er</sup> avril. Elle l'a été à nouveau avec, cette fois, pour échéance le 1<sup>er</sup> août. Mais cette mesure ne fait toujours pas consensus. D'abord parce qu'avec la flambée inflationniste, le ticket permet de vérifier ses dépenses et surtout de contrôler si le commerçant ne fait pas payer des prix erronés ([www.60m.fr/casino](http://www.60m.fr/casino)). Ensuite, parce qu'en cas d'échange, le ticket de caisse continue d'être exigé comme preuve d'achat. Enfin, parce que le e-ticket, envoyé par mail (et donc pas si écologique que ça, compte tenu du stockage des données), ne sera pas accessible aux exclus de l'économie numérique. Rappelons qu'après cette nouvelle échéance, un consommateur aura toujours le droit d'obtenir son ticket de caisse papier, sur simple demande. ●

Tableau de bord

## ÉVOLUTION DES LOYERS EN 2022

**+ 1,3 %**

C'est la hausse moyenne des loyers dans le parc privé

pendant l'année 2022. Soit un niveau nettement inférieur à l'inflation (qui a oscillé autour de 5,5 %) et un net ralentissement de l'augmentation par rapport aux quatre années précédentes. ●

Typologie de logements	Loyer 2022 en bail nu	Variation sur 5 ans
• Une pièce	18,30 €/m <sup>2</sup>	+ 8,98 %
• Deux pièces	13,52 €/m <sup>2</sup>	+ 5,92 %
• Trois pièces et plus	11,44 €/m <sup>2</sup>	+ 6,67 %
• Ensemble appartements	13,91 €/m <sup>2</sup>	+ 6,71 %
• Maison	11,92 €/m <sup>2</sup>	+ 6,43 %

SOURCE : CLAMIEUR



# Moyen de paiement

## Emportez une carte bancaire de secours

### Pratique

Partir en vacances avec une seule carte bancaire en poche peut tourner au casse-tête si vous atteignez le plafond, et même au cauchemar en cas de piratage. Misez sur une carte supplémentaire, gratuite ou presque...

**V**ive les vacances ! Les réservations sont faites, vous avez laissé les clés aux voisins pour arroser les plantes, il ne reste plus qu'à boucler la valise... Mais avez-vous vraiment pensé à tout ? Côté argent, si vous comptez sur votre seule carte bancaire, c'est sans doute un peu juste. Si celle-ci est piratée – 7 millions le sont par an sur près de 100 millions en circulation, selon l'Observatoire de la sécurité des moyens de paiement –, alors c'est la fin des vacances assurée. Et si vous êtes client d'une banque traditionnelle, leurs cartes de base présentent plusieurs inconvénients : plafonds de retrait et de paiement limités, frais de commission et de change hors zone euro...

### UN NOUVEAU COMPTE EN QUELQUES MINUTES

Adopter une carte bancaire de secours n'est ni très compliqué ni très onéreux. En vous tournant vers une néobanque, appelée aussi banque mobile, c'est même souvent gratuit, dans la mesure où vous optez pour une offre standard. « Ces établissements proposent des solutions de paie-

7 millions de cartes sont piratées par an sur près de 100 millions.

ment très compétitives, en France et à l'étranger », affirme Maxime Chipoy, président de MoneyVox, site d'informations spécialisé dans les questions d'argent. Techniquement, c'est simple et cela prend quelques minutes : vous téléchargez une application sur votre smartphone et ouvrez un compte en quelques clics.

« Il suffit de remplir un simple questionnaire avec ses données personnelles, et d'envoyer une photo de sa pièce d'identité. Nous demandons en plus un selfie », explique Antoine Porte, directeur général de Lydia. Après validation, vous obtenez un Iban, une carte virtuelle, à utiliser pour payer en ligne de façon sécurisée et, si vous le souhaitez, une carte bancaire envoyée à votre domicile pour une somme modique (autour de 10 €). À noter :

### Un compte en France ou à l'étranger ?

- **Beaucoup de néobanques sont basées à l'étranger** et peuvent exercer en France sans avoir à ouvrir une succursale. Ainsi, Bunq est néerlandaise, N26 allemande et Revolut, née au Royaume-Uni avant le Brexit, s'est installée en Lituanie ensuite.
- **Pour leurs clients,** cela impliquait des Iban commençant par DE, NL, LT plutôt que FR, engendrant des situations dites de « discrimination à l'Iban ».

Certaines entreprises – opérateurs télécom et Internet notamment – refusaient d'effectuer des prélèvements et des virements sur ces comptes, en toute illégalité.

- **Les néobanques offrent désormais la possibilité de changer son Iban étranger en FR,** à l'exception notable de N26 qui reste en DE jusqu'à cet été. Si vous êtes victime de cette discrimination, avec N26 comme avec une autre

(si vous n'avez pas procédé à la modification en FR), effectuez un signalement auprès de [signal.conso.fr](https://signal.conso.fr).

- **N'oubliez pas non plus de déclarer ces comptes étrangers ouverts, détenus, utilisés (au moins une fois) ou clos, chaque année,** auprès de l'administration fiscale. Cette formalité se fait au moment de la déclaration de revenus (pour plus d'infos : [service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34342](https://service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34342)).



la gestion de votre compte et de votre carte se fait exclusivement sur votre téléphone, vous devez donc être à l'aise avec les outils numériques. À défaut, passez votre chemin.

### PARMI LES AVANTAGES : FLEXIBILITÉ ET SÉCURITÉ

Les cartes bancaires des néobanques, avec les services de base – paiement, retrait, virement – sont souvent gratuites, ou très peu chères. Dans tous les cas, le mot d'ordre reste la souplesse et la simplicité : « Nos clients peuvent paramétrer seuls leurs plafonds de dépenses et de retraits, ou bloquer et débloquer les paiements via leur carte en un seul clic, ce qui offre une grande sécurité à l'étranger en cas de perte ou de vol », explique Marie Degrand-Guillaud, directrice générale déléguée de Nickel. Vous disposez aussi, en général,

du paiement par mobile via Apple Pay ou Google Pay en virtualisant votre carte. Une fonction qui peut être activée et désactivée à volonté. Certaines néobanques permettent même de générer des cartes virtuelles temporaires. Utile pour ceux qui réservent des billets d'avion ou des séjours à l'hôtel sur Internet, mais craignent de laisser leurs coordonnées bancaires en ligne. Cette option offre le maximum de sécurité : si le numéro

La fonction virtuelle peut être activée ou désactivée à volonté.

est piraté, impossible de l'utiliser puisque la carte est dédiée à un usage unique.

À noter aussi que les transactions sont toujours traitées en temps réel, ce qui permet de

connaître son solde à l'instant T. Utile pour gérer son budget au plus près ! Enfin, l'un des atouts de ces cartes est qu'il n'y a, en général, pas de commission sur les achats en devises hors zone euro, ni de frais sur les retraits aux distributeurs, dans une certaine limite (voir tableau pages suivantes).

Chaque néobanque travaille exclusivement avec Mastercard ou Visa. Ce qui permet de privilégier la néobanque qui propose une carte bancaire différente de celle de votre

**BON À SAVOIR**  
Tarifs, conditions, services... les offres des néobanques évoluent en permanence. Seul le découvert reste impossible avec ce type de compte, quelle que soit la banque. Certaines développent depuis peu des offres de microcrédits, de prêts express et de crédits à la consommation, via des partenaires.

banque principale. Vous profiterez ainsi des deux réseaux de paiements internationaux. Ces banques mobiles offrent aussi assurances et assistance, utiles pour les voyages, mais inutile d'y compter dans les versions basiques. Il faudra pour cela vous diriger vers leurs offres premium (voir encadré ci-contre).

Les néobanques présentent un certain nombre d'avantages, mais aussi des inconvénients. Il faudra ainsi accepter d'être totalement autonome, car vous n'aurez pas de conseiller personnel dédié et le service client en ligne n'interviendra qu'en cas de gros souci, et en général uniquement par tchat. Il n'y a pas de chéquier mis à disposition et vous ne pouvez pas déposer des chèques et des espèces sur votre compte. Nickel fait exception pour ces deux services grâce à ses buralistes partenaires.

## PAS DE DÉCOUVERT POSSIBLE

Enfin, ces néobanques ont toutes, ou presque, le statut d'établissement de paiement. Par conséquent, elles ne peuvent légalement pas accorder de crédits et donc de découverts. Les cartes bancaires qu'elles distribuent sont donc à interrogation de solde en temps réel. Ce qui signifie que si vous voulez régler une dépense qui dépasse le montant disponible sur votre compte, la transaction sera refusée. « Cela présente aussi un intérêt, car avec nos cartes, le client est certain de ne pas dépasser le budget qu'il a bloqué pour ses vacances », constate Jérémie Rosselli, directeur général de N26-France et Benelux. C'est aussi pour cette raison que les banques fournissent ces cartes si facilement. Autre inconvénient, lié à cette subtilité monétique, vous pouvez encore rencontrer quelques déconvenues si vous payez via un terminal non connecté. C'est le cas dans certains pays du globe ou dans des parkings souterrains, stations essence à dis-

**Parfois, vous ne pourrez pas prendre un véhicule de location.**



tributeur automatique, péages d'autoroutes ou achats dans un avion, où la connexion n'est en général pas assurée.

Autre souci, certains loueurs de voitures refusent parfois de prendre une empreinte de ces cartes, ce qui vous empêche de récupérer un véhicule de location. « Nous avons beaucoup travaillé sur ce point et désormais cette situation est relativement rare. Mais si un client la rencontre, il ne doit pas hésiter à nous la faire remonter », affirme Marie Degrand-Guillaud.

MARIE PELLEFIGUE



## Cartes bancaires de sept néobanques,

	 <b>Bunq</b> Easy Bank Personal	 <b>Lydia</b> Standard
• Coût (hors frais d'envoi, de fabrication)	2,99 €/mois	0 €
• Carte physique	Oui, Mastercard	Oui, Visa
• Compatible Google Pay/ApplePay	Oui/Oui	Oui/Oui
• Carte virtuelle/éphémère	Non/Non	Oui/Oui (20 gratuites par mois)
• Commission paiement en devises	1,5 % par transaction + 0,5 % de frais de réseau	Non
• Conditions de retrait DAB	0,99 €/5 premiers retraits, 2,99 € au-delà (euros comme devises)	Au-delà de 3 retraits/mois ou 250 €/mois, 1,5 % de commission (euros comme devises)
• Réglages dans l'appli	Non communiqué	Blocage-déblocage carte, paiement à l'étranger, en ligne, sans contact, distributeur. Modification des plafonds paiement-retrait.
• Personnalisation du code PIN	Oui	Oui
• Plafond de paiement	Non communiqué	3 000 €/mois
• Plafond de retrait	Non communiqué	250 €/mois

Les cartes bancaires sont présentées par ordre alphabétique, sans critères d'appréciation et de notes.





## Pour les assurances, préférez les cartes premium

• **En payant un abonnement plus élevé, il est possible de bénéficier d'assurances.**

Attention, « même s'il s'agit de cartes Mastercard et Visa haut de gamme, le socle des assurances et assistance n'est pas le même que celui des Gold et Premier, distribuées par les banques traditionnelles et en ligne », souligne Maxime Chipoy, président de MoneyVox. Car ce volet de garanties est négocié à part par ces établissements, ce qui rend très difficile la comparaison

des offres sur ce point.

Pour être certain que votre couverture correspond à votre profil (vacances au ski, location de véhicule, voyages en avion...), lisez bien les conditions générales du contrat lié à la carte.

• **La plupart de ces établissements proposent** tout de même des couvertures en cas d'annulation ou de retard de vol, de perte ou vol de bagages, à condition d'avoir réglé tout ou partie du voyage avec la carte. Mais les plafonds de garanties

et les conditions de mise en application de la garantie diffèrent d'un établissement à l'autre. Certains sont plus généreux que d'autres.

• **À titre d'exemple**, « notre offre premium inclut un avantage "tribu", c'est-à-dire que le porteur de carte est couvert par les assurances et l'assistance de sa carte, ainsi que ceux qui voyagent avec lui, dans la limite de quatre personnes », relate Héroïse Beldico, directrice marketing et communication de MaFrenchBank.

## avec un compte standard

 <b>MaFrenchBank</b> Compte original 2,90 €/mois	 <b>N26</b> Standard 0 €	 <b>Nickel</b> My Nickel 20 €/an + 10 €/4 ans (carte) soit 22,50 €/an	 <b>Onlyone</b> Impact 58 €/an ou 6 €/mois	 <b>Revolut</b> Standard 0 €
Oui, Visa	Oui, Mastercard	Oui, Mastercard	Oui, Mastercard	Oui, Mastercard et Visa
Non/Oui	Oui/Oui	Non/Non	Oui/Oui	Oui/Oui
Non/Non	Oui/Non	Non/Non	Non/Oui (1 gratuite)	Oui/Oui (nombre illimité)
Non	Non	1 € par transaction	Non	Non sauf week-end (1 %)
Gratuit si distributeur La Banque postale (euros). Gratuit en devises	3 gratuits/mois, 2 €/retrait au-delà (en euros). 1,7 % des montants (en devises)	3 gratuits/mois, puis 0,50 €/retrait (point Nickel), 1,50 €/retrait (zone euro étendue), 2,50 € (devises)	2 gratuits/mois, puis 1,50 € par retrait (euros). Devises : 1,5 % en Europe et 2,5 % hors Europe	Gratuit jusqu'à 5 retraits ou 200 €/mois glissant, 2 % au-delà avec 1 € minimum
Blocage-déblocage carte, paiement à l'étranger, en ligne. Modifications des plafonds paiement-retrait.	Blocage-déblocage carte, paiement à l'étranger, en ligne, distributeur, sans contact. Modification des plafonds paiement-retrait.	Blocage-déblocage carte, paiement à l'étranger, en ligne, sans contact. Modification des plafonds de paiement-retrait.	Blocage-déblocage carte, paiement à l'étranger, en ligne, distributeur, sans contact. Modification des plafonds paiement-retrait.	Blocage-déblocage, paiement à l'étranger, en ligne, distributeur, sans contact. Limite sans contact et dépenses mensuelles.
Non	Oui	Non	Oui	Oui
3 000 € (30 jours glissants)	5 000 €/j (20 000 €/mois)	1 500 €/30 j calendaires	2 000 €/j (5 000 €/mois)	Aucun
1 000 € (7 jours glissants)	1 000 €/j environ (selon pays)	300 €/7 j calendaires	500 €/j (2 000 €/mois)	5 000 €/j



# LES NOUVEAUX RENDEZ-VOUS DU MOIS

**2** Lundi au vendredi  
à **10 h 30**  
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](http://www.inc-conso.fr)



## « FABRIQUÉ EN FRANCE » N'EST PAS IDENTIQUE À « ORIGINE FRANCE »

Avec Familles rurales

Première diffusion le lundi 10 juillet

## LES NOUVELLES RÈGLES DU DÉMARCHAGE TÉLÉPHONIQUE

Avec la Confédération nationale  
des associations familiales  
catholiques (CNAFC)

Première diffusion le mardi 11 juillet

## L'INTERDICTION D'AUGMENTER LES LOYERS POUR LES DIAGNOSTICS DE PERFORMANCE ÉNERGÉTIQUE (DPE) F ET G

Avec la Confédération générale  
du logement (CGL)

Première diffusion le mercredi 12 juillet

## LES DROITS ET RECOURS DU CONSOMMATEUR EN CAS DE FAILLITE DE L'ENTREPRISE CO-CONTRACTANTE

Avec l'Association Léo-Lagrange  
pour la défense  
des consommateurs (ALLDC)

Première diffusion le jeudi 13 juillet

## ACHETER SON VÉHICULE AUPRÈS D'UN MANDATAIRE

Avec l'Association Force ouvrière  
consommateurs (Afoc)

Première diffusion le vendredi 14 juillet

## VOYAGE EN AVION : LES CONDITIONS D'ANNULATION

Avec l'Association  
de défense, d'éducation et  
d'information du consommateur  
(Adeic)

Première diffusion le lundi 17 juillet

## LES ACHATS DE BILLETS DE SPECTACLES OU DE COMPÉTITIONS SPORTIVES

Avec l'Association Force ouvrière  
consommateurs (Afoc)

Première diffusion le mardi 18 juillet

## SIGNATURE DE CONTRATS : LES INFORMATIONS PRÉCONTRACTUELLES

Avec l'Association  
de défense, d'éducation et  
d'information du consommateur  
(Adeic)

Première diffusion le mercredi 19 juillet



**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.



# Observatoire de l'inflation

## Un jus d'orange au goût amer

Entre mauvaises récoltes et spéculation financière, le prix du jus d'orange, déjà en forte hausse, risque fort d'être indigeste cet été. Et encore, si on en trouve...

**I**l affichait déjà une hausse de 18 % en mai sur un an, selon notre partenaire NielsenIQ... Durant les prochains mois, le tarif du jus d'orange risque d'être survitaminé. À la Bourse de Chicago, où il est coté, le jus concentré et congelé est passé de 1,50 dollar la livre en juillet 2022, à 2,83 dollars en avril 2023, soit une hausse de près de 90 %.

### OURAGAN, MALADIE DU DRAGON JAUNE...

L'origine de cette flambée provient, comme souvent, de récoltes désastreuses, notamment en Floride, deuxième producteur mondial derrière le Brésil. Fin septembre, l'ouragan Ian a provoqué d'importants dégâts dans les récoltes. Quelques semaines plus tard, la tempête Nicole dévastait la région. Et en décembre, la tempête Elliott a eu pour effet de geler les arbres sur son passage. À cela s'est ajoutée la maladie du dragon jaune provoquée par le psylle, contre lequel il n'existe pas de traitement. Lorsque cet insecte attaque, les feuilles flétrissent, les fruits deviennent acides et l'arbre peut mourir en quelques années, ce qui annonce de mauvaises récoltes pour les sai-

sons à venir. Aux États-Unis, les producteurs déplorent la plus faible récolte d'oranges depuis près de quatre-vingts ans. Une tendance structurelle. « La Floride se désengage de la culture des agrumes au profit de la construction immobilière, explique Emmanuel Vasseneix, président d'Unijus. De ce fait, les industriels américains du jus se tournent vers le Brésil, un pays où 85 % du jus d'orange est piloté par trois acteurs. Les flux vers l'Europe sont aujourd'hui détournés vers les États-Unis, ce qui crée une tension sur les prix. »

### ... ET AUSSI SÉCHERESSE

La production mexicaine a, elle aussi, chuté de 30 % cette année en raison de la sécheresse. C'est également ce qui a été observé en Espagne. Conséquence : le concentré de jus, qui sert à fabriquer les nectars d'orange, est devenu rare et cher. Premier fournisseur mondial de jus d'orange, le Brésil n'est pas en capacité d'honorer les commandes qui viennent du monde entier. « Des risques de ruptures perlées ou sèches pourraient être observés dans certains magasins », alerte Unijus. ●

LIONEL MAUGAIN

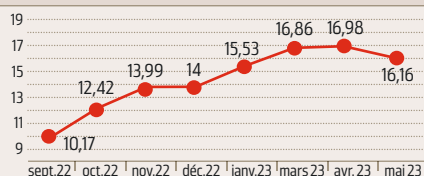
Retrouvez la rubrique et la liste des produits de notre panier sur : [www.60m.fr/panier](http://www.60m.fr/panier)



### TOP TROIS DES RAYONS EN HAUSSE

Sucre et édulcorants	↗ +23,3 %
Viande surgelée	↗ +21,7 %
Beurre et crème fraîche	↗ +20,9 %

### ÉVOLUTION DES PRIX DU PANIER



### Les chiffres du mois

En mai, voici venue la baisse qui nous plaît ! Pour la première fois depuis le début de la période inflationniste, le panier 60/NielsenIQ, qui regroupe 31 produits de première nécessité, est en légère baisse. Symbole de cette tendance, la viande, qui occupait la première place depuis six mois, a reculé en moyenne de 7 % depuis mars. Mais ce sont surtout les produits d'entrée de gamme qui chutent (ils avaient rapidement et fortement décollé l'an dernier). Les premiers prix des huiles végétales et des légumes en conserve ont, par exemple, reculé de 20 % en trois mois. À l'inverse, les produits laitiers gardent un rythme de hausse très important, tiré par la revalorisation des grandes marques depuis trois mois. Beurre, crème fraîche, yaourts et desserts lactés restent autour des 20 % tandis que le lait fait une brutale remontée. Même fièvre sur les produits de panification industrielle (pain de mie, brioche, etc.) dont les hausses restent très fortes.



# Cambriolage Partez l'esprit tranquille



## Pratique

Assurance habitation, équipements de sécurité, êtes-vous suffisamment protégé contre le cambriolage ? Faites le point avant les vacances.

**L**e nombre des cambriolages a nettement augmenté. Selon les derniers chiffres du ministère de l'Intérieur, 211 800 ont été dénombrés en 2022, en hausse de 11 % par rapport à 2021. « Mais leur nombre reste inférieur à celui d'avant la pandémie », veut rassurer le ministère. De quoi tout de même s'inquiéter, au moment du départ pour les congés d'été. L'assurance multirisque habitation vous couvre-t-elle correctement ?

### SANS EFFRACTION, VOUS NE SEREZ PAS COUVERT

Selon les données de France Assureurs, en 2021, 0,73 % des assurés qui ont été indemnisés par leur assureur l'ont été pour vol, pour un montant moyen de 1 818 €. Des chiffres qui peuvent sembler faibles, mais qui s'expliquent, en partie, par les interprétations assez restrictives du délit par les compagnies. Si la loi définit le vol comme « la soustraction frauduleuse de la chose d'autrui » (art. 311-1 du code pénal), chaque assureur applique en réalité ses propres conditions, avec des limites et des exclusions.

0,73 % des assurés indemnisés l'ont été pour vol, en 2021.

De manière générale, sans l'existence d'une effraction, le vol n'est pas couvert par votre compagnie ou votre mutuelle. Si vous avez laissé vos clés à l'extérieur, si la porte ou la fenêtre ferme mal, vous n'aurez alors que vos yeux pour pleurer... Certaines situations où le vol est manifeste mais où

l'effraction ne peut être démontrée sont sujettes à débat : quid en cas d'usage de fausses clés pour entrer sans endommager ou de piratage de votre installation de sécurité ? « Vous pouvez

être indemnisé si ces circonstances sont prévues par votre contrat, précise-t-on chez Generali. Un cambriolage commis par des hackers entrés sans effraction dans une maison équipée de domotique peut aussi s'inscrire dans ce contexte. » Tout est donc dans le contrat.

Vous ne serez pas non plus indemnisé si l'enquête établit que l'auteur du cambriolage a bénéficié de la complicité d'un membre de la famille. De même, les larcins commis dans une pièce à usage collectif, tel un local à vélos, sont souvent exclus. Certains contrats peuvent, toutefois, jouer si le

vélo était attaché à un corps fixe avec un antivol. La disparition d'objets laissés à l'extérieur, pots de fleurs, mobilier de jardin, ne sera là encore pas indemnisée dans les formules classiques. Attention également si vous détenez des objets de valeur qui vous sont prêtés, loués ou confiés : l'assureur ne les couvrira pas.

### LES CONTRATS IMPOSENT DES MESURES DE SÉCURITÉ

Pour diminuer les risques de cambriolage, la plupart des contrats vous imposent de protéger votre habitation. Dans les conditions générales, ils précisent les moyens à installer pour sécuriser le logement. Leur absence peut entraîner une baisse importante de l'indemnisation en cas de cambriolage. Ainsi, à la MAAF, la garantie est limitée à 20 % si le non-respect des mesures de sécurité a facilité l'effraction, par le bris d'une fenêtre dont les volets sont restés ouverts, par exemple.

Les niveaux de protection exigés par les assureurs dépendent de la formule choisie, du capital mobilier déclaré et des objets de valeur à garantir, mais aussi des vols antérieurs dans votre

logement, de sa localisation, de la surface habitable... Dans les conditions particulières, l'assureur peut exiger une serrure trois points. Sur la porte d'entrée et sur toutes celles qui donnent un accès indirect au logement (véranda, garage...). Pour les fenêtres et les portes-fenêtres, des volets en bois ou en métal sont souvent requis. En présence de volants roulants, le contrat peut imposer un système de verrouillage. S'il n'y a aucun volet, des barreaux en métal ou un verre anti-effraction peuvent être demandés. Si le montant des biens assurés est élevé, l'assureur peut, en outre, exiger la présence d'une alarme ou d'un système de télésurveillance.

## **GARDEZ LES FACTURES DES OBJETS DE VALEUR**

La garantie vol couvre tous les biens présents à l'intérieur du logement : meubles, électroménager, hi-fi et vidéo, informatique, bibelots, objets, jouets... dans la limite de leur vétusté. Cela signifie que certains

objets usuels (vêtements, jouets), ne seront plus indemnisés s'ils datent un peu. Vous êtes également couverts contre la détérioration des accès (portes, fenêtres, serrures, volets, véranda...), lors de l'effraction. Attention, l'indemnisation des vols dans les caves, garages, dépendances et boîtes aux lettres peut être limitée, si vous ne l'avez pas souscrite en option ou dans une formule plus complète. Et cette garantie possède toujours

quelques limites.

L'article 1353 du code civil indique que la victime d'un cambriolage doit prouver la réalité du vol, mais

également la préexistence des biens dérobés et leur valeur. En général, le contrat énumère les justificatifs que la victime peut produire auprès de l'assureur, dont les factures, bien évidemment. Par exemple, la victime d'un cambriolage avait demandé l'indemnisation de bracelets en or achetés à l'étranger. L'assuré a fourni deux reçus du bijoutier, indiquant le nombre de bracelets, leurs carats, le prix d'achat, le nom de l'ache-

**L'assureur peut exiger une serrure trois points sur les portes d'accès.**

### **BON À SAVOIR**

*Durant votre absence, vous pouvez faire surveiller votre logement en vous inscrivant en ligne à l'opération « tranquillité vacances » ([service-public.fr/particuliers/vosdroits/R43241](https://service-public.fr/particuliers/vosdroits/R43241)) ou en vous rendant au commissariat ou à la brigade de gendarmerie de votre localité. Des patrouilles seront organisées pour passer aux abords de votre domicile. Vous serez prévenu en cas d'anomalie (dégradations, cambriolage...). Certaines polices municipales proposent également le même service.*

teur et la date de l'opération. Pas de numéro de facture ni de mode de paiement, des mentions obligatoires prévues par le code des impôts et du commerce. L'assureur n'a donc pas indemnisé, une décision confirmée par le médiateur, qui a été saisi. Exigez des factures, et faites des photos de vos biens de valeur !

## **VÉRIFIEZ QUE VOUS AVEZ L'OPTION VILLÉGIATURE**

Et sur votre lieu de vacances, serez-vous bien protégés ? L'assurance habitation vous couvre en partie. Mais cela dépend, là encore, de la formule et des garanties choisies lors de la souscription. Vérifiez si une clause ou une option « villégiature » vous couvre contre toute dégradation commise dans la location de vacances. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez la demander à votre assureur. Avec la plateforme Airbnb, sachez que la couverture est comprise dans le prix de la location.

La garantie de responsabilité civile « vie privée » est, elle, incluse dans tous les contrats. Elle couvre les conséquences financières de dommages corporels et matériels que vous (votre conjoint et vos enfants) causeriez à autrui. Elle s'applique partout dans le monde, mais uniquement si le séjour dure moins de 30 ou 60 jours, selon les contrats. Bonnes vacances, mais pas trop longues ! ●

LIONEL MAUGAIN



# Énergie

## Des factures qui font mal

### Enquête

De nombreux consommateurs réceptionnent des factures d'énergie exorbitantes. Ils s'étonnent de ne pas être protégés par les boucliers tarifaires.

J'ai un problème de renouvellement de contrat d'électricité avec Eni. Ils ont augmenté leur note de plus de 400 % », nous a alerté Laurent, début mai. Paulette, elle, a constaté sur sa facture de gaz que le kWh hors taxes était passé de 0,0577 € à 1,1665 €. Soit une augmentation de 300 %. « Malgré mon appel à EDF, ils me disent que c'est le tarif applicable actuellement », se désolait-elle fin avril.

### CERTAINS TARIFS AURAIENT PU EXPLOSER

Pas une semaine, en ce printemps 2023, sans que nous recevions des témoignages de personnes stupéfaites par l'évolution de leurs factures d'électricité et/ou de gaz. Celles-ci flambent malgré des efforts de sobriété. Francis a consommé 5 000 kWh de moins en 2022 mais sa facture annuelle, gaz et électricité confondus, a bondi de 3 500 à 6 300 €. « Si je considère le bouclier tarifaire de 15 % maximum, comment puis-je avoir une facture d'un tel montant ? », nous demandait-il. « N'y a-t-il pas des boucliers tarifaires pour pallier les augmentations très importantes comme celle

que je subis avec Eni ? », questionne aussi Marion, dont le tarif a été multiplié par six et qui doit faire face à

Le kWh hors taxes du gaz est passé de 0,0577 € à 1,1665 €.

une facture de régularisation de 3 200 €.

Des boucliers tarifaires ont bien été mis en place pour l'électricité et le gaz en 2022. Objectif : protéger les consommateurs des fortes hausses

de prix enregistrées sur les marchés.

« Des compensations sont versées aux fournisseurs et ils doivent les répercuter intégralement sur la facture des clients », explique Emmanuelle Waragon, présidente de la Commission de régulation de l'énergie (CRE).

L'application des boucliers est facile à suivre pour les clients avec un contrat au tarif réglementé par les pouvoirs publics. Celui du gaz a été gelé à partir de novembre 2021 et n'a enregistré, ensuite, qu'une seule hausse de 15 % en janvier 2023. Côté électricité, l'augmentation de 4 %, en février 2022, a été suivie par une seconde, de 15 %, en février 2023. Les clients avec un contrat d'électricité Tarif Bleu d'EDF et ceux avec



un contrat Gaz Tarif Réglementé d'Engie ont donc subi uniquement ces hausses sur les dix-huit derniers mois. Sans bouclier, les tarifs réglementés auraient progressé de 99 % pour l'électricité, en février 2023.

### DES FOURNISSEURS ONT MODIFIÉ LEUR CONTRAT

Ce n'est pas si simple avec les autres types de contrat. Une partie est indexée sur les tarifs réglementés. Cela signifie qu'ils évoluent comme eux, du moins pour le prix du kWh. Ils devaient, donc, être protecteurs et, dans l'ensemble, ils l'ont été. Mais dès le début de la crise, certains fournisseurs ont modifié leur contrat. GreenYellow a ainsi transformé en 2021 un contrat à prix indexé « moins 10 % du tarif réglementé » en « plus 30 % ». Avec la mise en place des boucliers en 2022, les indexés devaient





disparaître ce 1<sup>er</sup> juillet, et un nouvel indice de référence a été mis en place par la CRE. Les prix du gaz s'étant assagis, les clients peuvent désormais regarder toutes les offres, celles à prix indexés sur le nouvel indice comme les autres.

### LE PROBLÈME : LES CONTRATS À PRIX FIXE

Une autre grande catégorie de contrats est à prix fixe. Cette formule garantit que le prix du kWh hors taxes n'évolue pas pendant une certaine durée (un, deux, trois, quatre ou cinq ans). Les clients sont donc protégés pendant la durée du contrat. À son échéance, le fournisseur propose, en général, de le reconduire avec un nouveau tarif. Les personnes concernées en 2022 se sont retrouvées avec des nouveaux tarifs très élevés. Ce sont principalement ces clients avec des contrats à prix fixe qui nous ont écrit ces dernières semaines.

Les évolutions sont spectaculaires avec des prix hors taxes multipliés par 3, 4, 5, voire 6. Ces progressions

doivent toutefois être relativisées. Exemple : cliente d'Eni, Marion bénéficiait d'un contrat d'électricité Astucio à prix fixe cinq ans. Elle s'est émue d'une multiplication par six en un an... mais son prix

s'aligner sur les tarifs réglementés. En pratique, ils sont souvent restés supérieurs.

Pour l'électricité, revenir au Tarif Bleu était le mieux et de nombreux clients l'ont fait. Rappelons que les particuliers ont la possibilité de rési-

lier leur contrat à tout moment et sans frais.

Pour le gaz, le tarif réglementé ne pouvait plus être souscrit et il fallait donc faire son choix parmi les différents contrats à prix indexés. Le tarif réglementé vient, par ailleurs, de

Le saut a pu être important si le prix initial était avantageux.

## Les boucliers collectifs

• **Au départ, les contrats d'énergie souscrits par des copropriétés ou des bailleurs sociaux n'étaient pas concernés par les boucliers tarifaires.** Heureusement, la situation a évolué en 2022, à partir d'avril pour le gaz et de juillet pour l'électricité. « *Tout n'est pas réglé* », nous a indiqué, fin mai, François

Carlier, délégué général de l'association Consommation, logement et cadre de vie (CLCV).

• **La procédure est longue** avant que l'aide, demandée pour les fournisseurs pour le compte des gestionnaires, vienne enfin réduire les charges des habitants. Elle s'est, par ailleurs, révélée insuffisante

pour compenser les prix des contrats souscrits fin 2022.

• **En revanche, le passage en force de deux fournisseurs (Gaz européen et Antargaz) qui avaient cherché à remettre en cause le tarif prévu dans un contrat à prix fixe a pu être bloqué,** se réjouissait le délégué.

n'avait pas bougé depuis 2017. Elle a donc bénéficié d'une protection pendant toutes ces années alors qu'en parallèle, le Tarif Bleu a enregistré plusieurs hausses avant celles encadrées par le bouclier tarifaire.

« *Le saut a pu être très important surtout si le prix initial était avantageux* », confirme Emmanuelle Wargon. Certes, mais les nouveaux prix étaient très élevés. Le ministère de la Transition énergétique nous a assurés que les contrats à prix fixe étaient couverts par les boucliers comme les autres. Pour le gaz, toutefois, ils

n'ont été concernés qu'à partir de septembre 2022. Malgré les compensations, les contrats à prix fixe sont restés chers. Des clients d'EDF ont encore pu le constater en recevant un nouveau tarif de gaz multiplié par cinq fin 2022 ou début 2023. Réponse d'EDF : les prix ont beaucoup monté. Ces clients ont bénéficié de tarifs avantageux pendant une certaine période, il leur appartenait de changer d'offre si celle d'EDF ne leur convenait pas.

## DES CONSOMMATEURS PARFOIS BIEN ORIENTÉS

Ceux avec un contrat à prix fixe avaient clairement intérêt, en 2022, à ne pas accepter le renouvellement et à revenir vers un contrat indexé. « Quand les prix sont très élevés, mieux vaut prendre un contrat indexé et quand les prix sont bas, un contrat à prix fixe », résume un conseiller ministériel. Client d'Engie, avec une offre Duo gaz et électricité, Henri a été plutôt bien conseillé. Engie l'a réorienté en août 2022 vers des offres à prix indexés sur les tarifs réglementés. Pour le gaz, le tarif Engie était identique à celui du tarif réglementé. Henri a donc bien subi une hausse lors du changement de contrat mais il n'aurait en fait pas pu trouver

mieux à l'époque. D'autres clients Engie n'ont visiblement pas eu droit à une aussi bonne réorientation avec un contrat à prix fixe renouvelé à un prix élevé.

## UNE INFORMATION INSUFFISANTE

D'autres éléments ont contribué à aggraver la situation. Beaucoup disent ne pas avoir été informés d'une hausse lors du renouvellement de leur contrat. Cette information est obligatoire et doit intervenir au moins un mois à l'avance, par courrier classique ou par mail. Dans ce cas, elle peut passer inaperçue au milieu de multiples autres messages, voire être identifiée comme courrier indésirable.

Mieux vaut un contrat indexé quand les prix sont élevés.

François Carlier, délégué général de l'association Consommation, logement et cadre de vie (CLCV) rappelle que les clients peuvent demander expressément à recevoir des courriers

postaux. Il souhaite que cela soit inscrit dans les conditions générales de vente (CGV).

Lors de la publication de son rapport annuel, fin mai, le médiateur national de l'énergie a, par ailleurs,

annoncé qu'il souhaitait une évolution de la réglementation, estimant « qu'un simple courriel ne peut suffire pour faire évoluer des clauses substantielles d'un contrat de fourniture d'énergie ».

Dans son rapport, le médiateur pointe également des informations pas aussi loyales et transparentes que nécessaire. « Pour vous remercier de votre fidélité, nous avons le plaisir de procéder au renouvellement de votre contrat aux conditions suivantes... », indiquait le mail envoyé à Joséphine. Son fournisseur, Dyneff, se contentait d'indiquer les tarifs sans préciser qu'ils étaient multipliés par 3,5 par rapport aux précédents.

## LE MÉDIATEUR, SI VOUS VOUS ESTIMEZ FLOUÉS

Plusieurs clients ont aussi reçu des échéanciers qui ne tenaient pas compte de l'augmentation à venir. C'est le cas de Joséphine. Résultat : elle s'est retrouvée avec une facture de régularisation de 1 200 €. Reproche similaire adressé par Silvia : Eni lui a envoyé un échéancier avec des mensualités de 119 € par mois. « Ils nous ont induits en erreur car elles auraient dû être de plus de 500 € », pour tenir compte de la multiplication de son tarif par quatre.

Sans remettre en cause l'intérêt des boucliers tarifaires, leur mise en place a sans doute contribué à affaiblir la vigilance des consommateurs. Elle était pourtant plus que nécessaire dans une situation de crise inédite. Elle reste de mise car, comme nous l'a dit Céline Regnault, directrice Grand Public d'Engie, « la crise n'est pas finie ». Les consommateurs doivent, par ailleurs, continuer à saisir le médiateur national de l'énergie s'ils s'estiment floués, faute d'avoir été bien informés. Ils ne se sont déjà pas privés de le faire l'an dernier : les litiges liés au changement de prix ont doublé entre 2021 et 2022 (de 8 à 16 %). ● FANNY GUIBERT

## Obtenir de l'aide

- Des consommateurs qui nous ont écrit disent clairement ne pas pouvoir régler les énormes factures reçues.
- Le nombre d'interventions pour impayés pourrait donc encore augmenter, le médiateur national de l'énergie ayant déjà signalé une progression de 10 % l'an dernier.
- Ces interventions consistent en des coupures et, pour l'électricité

de plus en plus souvent, en des réductions de puissance.

- Avant d'en arriver là, les clients en difficulté doivent contacter leur fournisseur pour lui en faire part et solliciter un paiement en plusieurs fois. Ils peuvent aussi contacter les centres communaux d'action sociale.
- S'ils sont éligibles, ils pourront déposer un dossier auprès du Fonds de



solidarité pour le logement. D'autres structures peuvent être sollicitées telles que la CAF, votre caisse de retraite, des associations caritatives...

## Découvrez nos anciens numéros

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

**4€80**  
le numéro



**N° 592 (Juin 2023)**

### NOS ESSAIS

- Peintures
- Huiles d'olive
- Matelas

**N° 589 (Mars 2023)**

### NOS ESSAIS

- Baguettes et croissants
- Écouteurs sans fil

**N° 586 (Décembre 2022)**

### NOS ESSAIS

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

**N° 591 (Mai 2023)**

### NOS ESSAIS

- Pompes à chaleur
- Thon, cabillaud et saumon
- Terreaux
- Casques à conduction osseuse

**N° 588 (Février 2023)**

### NOS ESSAIS

- Services publics
- Cafés en grains, moulus, en capsules
- Centrales vapeur

**N° 585 (Novembre 2022)**

### NOS ESSAIS

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

**N° 590 (Avril 2023)**

### NOS ESSAIS

- Confitures
- Médicaments antiallergiques
- Lessives spéciales noir, laine et couleurs

**N° 587 (Janvier 2023)**

### NOS ESSAIS

- Cosmétiques
- Couscous, poisson, moussaka...
- Batteries externes des téléphones et ordinateurs

**N° 584 (Octobre 2022)**

### NOS ESSAIS

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

## Découvrez nos hors-séries

**6€90**  
le hors-série



**HS 219**  
(Juillet-Août 2023)



**HS 140S**  
(Mai - Juin 2023)



**HS 218**  
(Avril-Mai 2023)



**HS 216**  
(Janv.-Fév. 2023)

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 :

		PRIX UNITAIRE	QUANTITÉ	PRIX TOTAL
<b>Hors-séries</b>	<input type="checkbox"/> HS219 <input type="checkbox"/> HS140S <input type="checkbox"/> HS218 <input type="checkbox"/> HS216	<b>6,90 €</b>		
<b>Mensuels</b>	<input type="checkbox"/> N° 592 <input type="checkbox"/> N° 591 <input type="checkbox"/> N° 590 <input type="checkbox"/> N° 589 <input type="checkbox"/> N° 588 <input type="checkbox"/> N° 587 <input type="checkbox"/> N° 586 <input type="checkbox"/> N° 585 <input type="checkbox"/> N° 584	<b>4,80 €</b>		
<b>Frais de port</b>		1 € /produit		
<b>TOTAL</b>				

**MES COORDONNÉES** ☐ Mme ☐ M.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal  Ville \_\_\_\_\_

Téléphone

Email \_\_\_\_\_

### MON RÈGLEMENT

Je choisis de régler par :

☐ Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

☐ Carte bancaire :

N° :

Expire fin :

Date & signature obligatoires

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 30/09/2023. 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 (INIC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, situé au Polaris, 76, avenue Pierre Brossolette, CS 10037, 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 (thorisme 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@inic60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la Cnil. Vos coordonnées (thorisme 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.

**+ SIMPLE**  
**+ PRATIQUE**  
**+ RAPIDE**

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





# 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](http://www.60millions-mag.com) ou une association de consommateurs (adresses page 18).

### Prendre de la hauteur

Géraldine Lequesne/  
76 Saint-Paër

### Véhicules familiaux... pas à Saint-Malo

Nous nous sommes rendus récemment à Saint-Malo (35) avec notre Renault Trafic, qui fait un peu plus d'1,90 m de haut. Malgré nos recherches, nous n'avons pas trouvé de parking pouvant accueillir notre véhicule familial. Et donc, nous n'avons pas pu nous arrêter ! Je sais bien que les camping-cars et les mini-vans ne sont pas les bienvenus dans les parkings afin que leurs propriétaires ne soient pas tentés d'y passer la nuit, mais la limitation à 1 m 90 semble tout de même un peu juste.

### Païement content... ou pas Séverine P., par courriel

### L'indécision n'est pas de mise

J'ai signé, chez un concessionnaire, un bon de commande pour un véhicule neuf pour lequel j'ai donné un chèque d'acompte de 1 000 €. Mais, le lendemain, j'ai trouvé une autre voiture qui me convenait mieux. Le concessionnaire me dit que je ne peux annuler cet achat car c'est un paiement comptant. N'ai-je pas un droit de rétractation ?



#### LA RÉPONSE DE 60

Malheureusement, non. Trop de consommateurs pensent qu'ils ont toujours la possibilité de tout annuler. Mais la rétractation n'est autorisée que dans des cas bien précis, comme le démarchage à domicile ou la vente à distance. Si vous avez souscrit un crédit affecté pour l'achat du véhicule, vous avez aussi la possibilité de renoncer à ce crédit dans les quatorze jours qui suivent l'acceptation de l'offre. Dans ce cas, votre rétractation entraîne automatiquement l'annulation du contrat de vente.





### Le prix de la sécurité

Roger A./12 Mur-de-Barrez

## Le médicament acheté ne peut pas être remboursé

Un médecin m'a prescrit une boîte de Circadin 2 mg. Ce médicament m'a été vendu 38,15 €. J'ai trouvé moins cher ailleurs. Est-ce que je peux le rapporter et me faire rembourser ?



### LA RÉPONSE DE 60

Non. Que l'emballage soit ouvert ou non, l'article L4211-2 du code de la santé publique stipule que toute distribution ou mise à disposition de médicaments à usage humain non utilisés (MNU) est interdite. Un MNU ne peut donc être remis en vente, pas plus qu'il ne peut faire l'objet d'une redistribution humanitaire. Il est toujours possible de rapporter les MNU (sans leur emballage) à l'officine pour les rediriger vers la filière d'élimination et de valorisation énergétique Cyclamed, afin de préserver l'environnement. Dans ce cas, les pharmaciens sont dans l'obligation de les récupérer, mais ils ne seront jamais remboursés. *Idem* pour les achats sur Internet : l'arrêté du 20 juin 2013 relatif aux bonnes pratiques de dispensation des médicaments par voie électronique précise que « le droit de rétractation ne peut être exercé dans la mesure où les médicaments sont des produits de santé qui, du fait de leur nature, sont susceptibles de se détériorer. L'absence du droit de rétractation se justifie également par les impératifs de sécurité de la chaîne d'approvisionnement ».

ILLUSTRATEUR : PIERRE BALLOUHEY

**Le gâteau ne passe plus** Christiane G./84 Avignon

## Des prix mal digérés

Chez E.Leclerc à Avignon, le gâteau basque change de prix comme de chemise ! Janvier 2023 : il est à 4,50 €, le 31 mars à 5,45 €, puis à nouveau à 4,50 € le 20 avril, et enfin, début mai, c'est le pompon : 7,14 €. Soit 59 % d'augmentation ! De quoi mal le digérer... Depuis je le boycotte. Et ça m'agace quand je lis le slogan de E.Leclerc : défendre tout ce qui compte pour vous... sauf le gâteau basque !

**En français, S.U.P. !** Yves L./34 Montpellier

## Pas réglo, l'étiquette

Je voudrais signaler une aberration, concernant l'étiquetage uniquement en anglais, liste des ingrédients comprise, d'un produit alimentaire pourtant vendu en France. Est-ce légal ?



### LA RÉPONSE DE 60

Depuis 2011, les mentions obligatoirement présentes sur les produits alimentaires sont encadrées par le règlement européen n° 1169/2011, dit « Inco ». Concernant la langue utilisée, l'article 15 précise que ces mentions doivent être indiquées « dans une langue facilement compréhensible par les consommateurs des États membres où la denrée est commercialisée ». En France, la réglementation est claire. Sur ce sujet, la Direction

générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) rappelle que l'étiquetage des denrées alimentaires préemballées « doit faire figurer diverses informations qui renseignent objectivement le consommateur. A minima, elles doivent être rédigées en français ». Autrement dit, l'importateur du produit sur l'Hexagone est hors des clous. Vous pouvez le signaler à la direction du magasin et/ou sur la plateforme de la DGCCRF : [signal.conso.gouv.fr](https://signal.conso.gouv.fr).

**Par ici la monnaie !** Denis B./02 Soissons

## Réparer, ça paie

Le réparateur de mon lave-linge m'a informé qu'il était possible de bénéficier d'une aide à la réparation. À qui doit-on s'adresser pour bénéficier de cette prime ?



### LA RÉPONSE DE 60

Pour toucher l'aide à la réparation de 25 € sur le lave-linge, qui pourrait passer à 50 € cet été, sollicitez les services d'un réparateur labellisé QualiRépar. Pour trouver un professionnel proche de chez vous, consultez : [annuaire-qualirepar.ecosystem.eco](https://annuaire-qualirepar.ecosystem.eco). Une fois le rendez-vous pris, il n'y a pas d'autre démarche à effectuer. La ristourne est appliquée immédiatement sur la facture par le réparateur.



**On s'y perd un peu ?** Anonyme, par courriel

## Au frais ou pas, tout dépend !

Auriez-vous une quelconque information sur des fromages qui ne se mettent plus au réfrigérateur ? J'ai fait mes courses ce jour chez Carrefour et les fromages Kiri et Babybel étaient installés dans des présentoirs de l'allée centrale.



### LA RÉPONSE DE 60

Interrogé par «60», Carrefour nous a répondu que « les Kiri et Babybel sont des fromages au lait pasteurisé » et que « dans tous les magasins de distribution, ils peuvent être placés au rayon frais ou ambiant, conformément aux directives émises par le Groupe Bel ». Nous nous sommes tournés vers le fabricant, qui nous a confirmé que les magasins sont « autorisés à présenter ces produits à la vente hors froid à condition que cela se fasse durant une période ponctuelle » car « le mode de

fabrication de ces produits permet leur bonne stabilité ». Bel précise que les Babybel peuvent être vendus à température ambiante (qui n'excède pas 20 °C) pendant une durée maximale de 15 jours et les Kiri, à une température ambiante (qui n'excède pas 25 °C) pendant 21 jours au maximum. Ainsi, Carrefour respecte bien les consignes du fabricant et vous ne prenez pas de risques à manger les Kiri et Babybel vendus dans l'allée centrale. En revanche, « une fois chez le consommateur, nous recommandons de placer ce produit au réfrigérateur, car



c'est ainsi qu'il conserve le mieux ses qualités gustatives, souligne Bel. Il est néanmoins possible de le conserver hors froid le temps d'une journée. » C'est pourquoi il est indiqué sur les sites commerciaux de Babybel et Kiri que ces fromages

doivent être conservés au frais, même s'ils peuvent rester quelques heures à température ambiante. Et sur son drive, Carrefour précise bien que ces deux produits sont « à conserver au froid après achat ».

**Comment savoir ?** Nathalie M./66 Maureillas-Las-Illas

## 12 ans pour l'un, 16 ans pour l'autre !

J'ai réservé un vol aller-retour Brest-Lyon avec Easyjet sur Opodo.fr, pour ma fille âgée de 13 ans et demi. Le jour du départ, l'embarquement lui a été refusé au prétexte qu'un mineur de moins de 16 ans non accompagné n'est pas autorisé à voyager seul sur cette compagnie. Or Opodo ne m'a pas informée de ce détail au préalable et n'a pas fait barrière à ma réservation. Dans la panique, j'ai donc été contrainte de prendre une place sur un vol Air France à la dernière minute, payée donc au prix fort. Au total, j'ai dépensé 1 254,21 €, soit environ 800 € de plus que prévu. EasyJet, qui affirme que ce problème est récurrent, me renvoie vers Opodo. Lequel me dit que c'est la faute d'Easyjet... tout en me confirmant que les réservations ne sont pas bloquées chez eux pour les enfants mineurs. Qui a tort et comment puis-je être indemnisée ?



### LA RÉPONSE DE 60

En tant qu'agence, Opodo a l'obligation d'informer le voyageur sur les caractéristiques des prestations proposées (transport et séjour) préalablement à la conclusion du contrat (articles R.211-4 et L.211-8 du code du tourisme). C'est le cas si les mineurs de moins de 16 ans ne peuvent voyager seuls sur la compagnie choisie. Opodo (pour qui un adulte est un passager de 12 ans et plus) ne peut se contenter d'un

lien vers les conditions générales du site de la compagnie. Étant responsable de plein droit de l'exécution du contrat selon l'article L.211-16 du code du tourisme, Opodo doit procéder à la réparation du préjudice. Posez votre réclamation auprès du service consommateur, puis du service recours et, en cas d'absence de réponse sous un mois ou de réponse insatisfaisante, saisissez le médiateur tourisme et voyage. En dernier recours, il restera l'action en justice.



**Coup de gueule** Philippe Tholl/53 Le Bourgneuf-la-Forêt

## Super U ne lâche pas prise

J'ai voulu acheter une prise CPL au Super U de Bourgneuf-la-Forêt (53) vendue 99,99 €. Surpris par ce prix, je me suis rendu au E.Leclerc de Vitré (35) où le même article est vendu 69 €. Idem au E.Leclerc de Laval, soit 30 € moins cher ! Au Super U de Vitré, l'article est également à 99,99 €. Le vendeur m'a expliqué que le prix était fixé par la centrale d'achat. On peut admettre des écarts d'une enseigne à l'autre, mais 30 €, ce n'est plus un écart, c'est un gouffre !



**Votre agence fait du zèle** Hervé D., par courriel

## Des frais discutables

L'agence Citya, qui gère ma location depuis plus de cinq ans, me réclame des frais de renouvellement de bail de 105 €. Merci de me confirmer que cette pratique est normale et, si ce n'est pas le cas, de quelle manière je dois réagir.

**60** **LA RÉPONSE DE 60**  
À la fin du bail, le contrat est prolongé automatiquement dans les mêmes conditions que précédemment. Il n'y a aucuns frais à votre charge pour cette tacite reconduction. Si le loyer est inférieur aux prix du marché, votre bailleur peut toutefois vous proposer, sous condition, un renouvellement du bail avec augmentation du loyer. Il doit vous l'adresser dans un certain délai avant

la fin du contrat et justifier l'augmentation proposée. Votre accord est nécessaire. Si vous l'avez donné, les frais de rédaction demandés par l'agence doivent être partagés entre propriétaire et locataire. Le montant à la charge du locataire est plafonné, variable selon la zone où se situe le logement. Mais vous ne semblez pas concerné par cette situation. Ces frais ne semblent donc pas dus.

« »

Christian Pirat/13 Cuges-les-Pins  
Le post du mois

## Vous avez dit réparabilité ?

Je possède une machine de mise sous vide de marque Foodsaver qui intègre une lame de découpe pour les sacs. J'ai voulu changer cette lame car elle était émoussée mais elle n'est pas vendue indépendamment de l'appareil. Le fabricant me propose comme seule solution de racheter un nouvel appareil, soit 120 €, alors que la lame doit coûter environ 1 ou 2 € !

**Cucurbitacées précoces** Marie-Claire C., par courriel

## Des protéines qui se défendent

J'ai acheté, chez Lidl, des courgettes origine France au prix de 1,29 €/kg. À mon retour, je les ai lavées, pelées et mises à cuire. Environ 15 minutes après, la peau de la paume de ma main gauche était comme figée, craquelée et pelée. J'ai relavé mes mains en utilisant une brosse pour assouplir la peau de ma paume. Cependant, de la peau était encore craquelée et pelée. Est-ce un produit sur les courgettes qui a provoqué cette réaction ? Puis-je les consommer ?

**60** **LA RÉPONSE DE 60**  
Ce n'est pas un produit qui a provoqué cette réaction, mais le fait d'avoir pelé vos courgettes. Ce phénomène, assez désagréable, mais fréquent, peut également apparaître à l'épluchage d'autres cucurbitacées (courge, concombre, etc.). La sève du fruit contient des protéines qui durcissent à l'air libre. Ce sont elles qui rigidifient la peau et lui donnent cet aspect craquelé : il s'agit

d'un mécanisme naturel. En réalité, ces protéines servent à reboucher les faisceaux cribro-vasculaires en cas d'agression de la plante, de façon comparable aux plaquettes dans le sang humain. Moins le fruit est mûr, plus ces protéines sont présentes. Or la courgette est souvent cueillie et consommée à un stade précoce de maturité. Pour éviter cela, le mieux est de bien laver la courgette et de la consommer avec la peau !



« »

- Vous recherchez des conseils.
- Vous avez subi un préjudice.
- Vous êtes victime d'une arnaque.
- Vous souhaitez réagir à un article.
- Ça vous choque, ça vous agace.
- Vous voulez lancer une alerte.

**60**  
millions  
de consommateurs

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

redactionweb@inc60.fr **ou** INC, 76, avenue Pierre-Brossolette, CS10037, 92240 Malakoff



## 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.

# Faites comme moi, n'en jetez plus !

C'est un chiffre qui fait mal au cœur, au corps, à l'estomac et à la tête, surtout en ce moment. Savez-vous combien chacun de nous, respectables Français, gaspille de nourriture chaque année ? 3 kg ? 10 kg ? Non... 30 kg ! Oui, 30 kg d'aliments parfaitement comestibles filent directement à la poubelle, sans passer par l'assiette. L'Ademe précise même que l'équivalent de 7 kg sont jetés sans être débarrassés... Et pour bien nous culpabiliser, l'Agence de la transition écologique a calculé que cet immense gâchis représentait 100 € par habitant.

Affolant, surtout quand la nourriture coûte 20 % plus cher que l'été dernier. Sont surtout balancés des boissons, des légumes et des fruits. On les laisse pourrir sans qu'on soit fichu d'en faire des desserts, tartes, compotes ou salades de fruits, que sais-je. Même si je n'ignore pas que vous, mes oisillons, êtes des consommateurs avertis qui ont, comme moi, le gaspillage en horreur, je ne peux m'empêcher de vous confier ici mes petites pratiques pour limiter la gabegie.

Ça démarre par deux listes que je dresse. Celle des menus à préparer durant la semaine aboutit à celle des courses à effectuer. Je m'y tiens, ça me permet de parcourir les allées du marché ou du supermarché, sans être tentée par une esbroufe marketing et une envie malencontreuse. Je fais plus souvent les courses qu'avant. D'abord, pour ne pas exploser mon budget et puis, acheter en plus petites quantités, c'est la meilleure solution anti-gaspi. Pour ne pas gâcher, il faut savoir aussi interpréter les dates de péremption. S'il est indiqué « à consommer jusqu'au 01/10/2023 », cela veut dire que consommer l'aliment au-delà peut vous

conduire trop souvent aux toilettes, au mieux... En revanche, si vous lisez « à consommer de préférence avant le 01/10/2023 », vous pouvez le manger une fois la date dépassée, même si c'est un peu moins bon. Ainsi les œufs restent sains pendant plusieurs semaines après leur date de consommation recommandée.

À condition que leur coquille ne soit pas fendue ou lavée, car elle est poreuse. Attention, un œuf dur ne reste bon, lui, que deux à trois jours. Tout comme la charcuterie, une fois l'emballage ouvert. Le fromage frais, c'est trois à quatre jours. Le fromage affiné se conserve plus longtemps, même après ouverture. Pour savoir jusqu'à

quand un yaourt périmé restait comestible, «60» avait testé, il y a quelques années, une soixantaine de yaourts, trois semaines après leur date limite de consommation. Résultat ? Tous impeccables !

Il faut connaître aussi les dates des denrées longue durée. Le riz blanc, les lentilles, les pois chiches ou les fèves peuvent se conserver jusqu'à six ans, les pâtes trois ans. De quoi tenir un siège ! Enfin, il existe ces produits impérissables ou presque. Le miel, le sel, le sucre, mais aussi la fécule de maïs ou de pomme de terre, on peut les garder toute sa vie, paraît-il. À condition d'être conservés au sec et au frais, ils gardent leur éternelle jeunesse. Un peu comme moi !

Dans le réfrigérateur, je note sur l'emballage la date d'ouverture du produit. Et je place toujours devant les produits qui sont à consommer ou à préparer au plus vite. En résumé, je reste en cuisine, et je cuisine les restes. Bonnes vacances à tous. ●

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

007

## 60 SECONDES POUR RETENIR L'ESSENTIEL

### La mesquinerie

Si vous n'utilisez pas votre badge de télépéage pendant quatorze mois, les sociétés autoroutières vous factureront des frais de non-usage. p.46

### Le bon plan

À l'étranger, payer avec sa carte bancaire ou retirer au distributeur peut engranger des commissions élevées... sauf si vous disposez d'une carte de néo-banque. p. 50

### La mise en garde

Les contrats d'assurance contre les vols à domicile, plus fréquents l'été, sont truffés de conditions et d'exclusions. Relisez le vôtre avant de boucler votre valise. p. 56



### Le recours

Le camping où vous aviez réservé est fermé pour cause de catastrophe naturelle ? Le professionnel doit vous rembourser intégralement, il se tournera ensuite vers son assurance. p. 42

### L'entourloupe

Quand les étiquettes de vos biscuits apéritif préférés indiquent « goût fromage » ou « saveur fromage », c'est qu'il y a moins de 1 % de fromage ! p. 19



### La mention spéciale 15/20

McKinley Montmania AQB Solides, légères et pourvues d'un bon amorti, ces chaussures de randonnée pour temps sec s'affichent, en plus, à un prix très serré de 60 €. p. 37



### La bonne nouvelle

Toutes les crèmes solaires de notre banc d'essai respectent le facteur de protection solaire annoncé (SPF) et le nombre de substances indésirables a diminué dans les formulations. p. 8

### Le chiffre marquant

# 60%

C'est le pourcentage de Français qui ont le sentiment de se restreindre en faisant leurs courses alimentaires. Soit 19 points de plus en un an. p. 30

### L'anomalie

Des boucliers tarifaires sont en place pour le gaz et l'électricité. Pourtant, les factures de certains consommateurs ont flambé. p. 58





# Ne manquez pas notre hors-série



Actuellement en kiosque et en version numérique  
sur <https://boutique.60millions-mag.com> et sur tablettes

L 13980 - 593 - F: 4,80 € - RD

