



INTERNET MOBILE
Des réseaux
trop chers et trop lents

www.frc.ch

N° 33 novembre 2010 – 6 francs – 4 euros

FRC

MAGAZINE

FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS

INDÉPENDANT ET SANS PUBLICITÉ

PAUSE DE MIDI
QUE
MANGENT
LES ADOS?



RAIL

Les lecteurs
jugent
les CFF

Vous reprendrez bien un peu de politique

Voici un numéro riche en enseignements sur ce début de siècle. L'alimentation des ados a été passée au crible, l'avis des lecteurs sur le rail analysé et la qualité des réseaux de données mobiles évaluée.

Les transports, la communication et l'alimentation évoluent vite, et de concert. La rapidité du train permet des trajets de plus en plus longs, pendant lesquels on aime désormais prendre des nouvelles du monde avec un appareil mobile. Corollaire de cette activité, le temps pour manger est réduit, et la collation prise hors de la maison. Les premiers repas sur le pouce sont dégustés dès l'adolescence. C'est pourquoi nous sommes allés guider dans les assiettes des 15-19 ans.

Dans ces trois domaines, les raisons de se réjouir sont nombreuses: non, les ados ne mangent pas si mal; oui, les trains arrivent souvent à l'heure; enfin, le réseau mobile permet de s'informer même pendant les déplacements.

Les déceptions pointent quand la quête du profit prend le pas sur le service aux consommateurs. Certes, il y a peu, personne n'imagi-



nait pouvoir surfer sur Internet dans le train. Est-ce une prouesse pour autant, quand l'on sait que nos voisins européens font pour l'essentiel mieux et moins cher? Quant aux ados, beaucoup montrent un certain bon sens en matière de nutrition. Pourquoi contrecarrer ces efforts par

d'inutiles distributeurs de sodas, plus facilement disponibles que l'eau? Enfin, qu'espérer de l'amélioration des réseaux si le législateur se montre d'une telle faiblesse qu'il renonce à légiférer dans les domaines où l'évolution est trop rapide?

Enthousiasmés que nous sommes par les nouveautés technologiques, nous devrions être plus vigilants à l'égard de la politique. Beaucoup de décisions simples amélioreraient notre quotidien. Si elles ne se prennent pas, c'est peut-être aussi parce que nous renonçons à les réclamer... un peu plus fort.

Un numéro fourni donc, qui vous permettra de patienter jusqu'au dernier magazine de l'année, signe de renouveau. Dès le No 34, c'est en effet Elisabeth Kim qui reprendra la direction de *FRC Magazine*. Bonne chance à elle et bonne lecture! **Luc-Olivier Erard**

SOMMAIRE

- 3 Santé**
Après la hausse des primes
- 4 Coups de chapeau**
- 5 Bonnets d'âne**
- 6 Enquête** Les ados mangent-ils équilibré pendant la pause?
- 12 Nos courses au rayon...**
jouets
- 13 Enquête lecteurs**
Les Romands jugent le rail
- 16 Quel avenir pour le Web en Suisse?**
- 17 Les mauvaises affaires de West Cleaning**



- 18 TEST** Réseaux mobiles en Suisse: peu efficaces et trop chers
- 23 Santé** Nos conseils pour changer de caisse... ou pas.
- 24 Labels alimentaires évalués**
- 25 Boîte à outils**
- 26 Ils ont testé pour nous**
- 27 La FRC vous défend**
- 28 Sous la Coupole**
- 29 FRC Politique**
- 30 C'est vous qui le dites**
- 31 Près de chez vous**

IMPRESSUM

ÉDITEUR

Fédération romande des consommateurs

PRÉSIDENTE

Monika Dusong

RÉDACTEUR EN CHEF A. I.

Luc-Olivier Erard

RÉDACTION

Aline Clerc
agriculture, environnement
Nadine Frossard
juriste Permanence
Valérie Legrand-Germanier
santé
Huma Khamis
sciences, tests
Florence Bettschart,
droit
Valérie Muster
conseil Permanence
Anne Onidi
journaliste
Nadia Thiongane
économie

ONT COLLABORÉ

À CE NUMÉRO

François Maret
Mathieu Fleury

PHOTO

ARC/Jean-Bernard Sieber

CONCEPTION ET

RÉALISATION GRAPHIQUE
ADN Graphik
atelier.graphique@pwnet.ch

DIRECTEUR ARTISTIQUE

Martin Nieva
GRAPHISTE
Jonas Pahud

COTISATION-ABONNEMENT

60 fr. par an (10 numéros),
2 ans 110 fr. (20 numéros)
étranger 80 fr.
(10 numéros)
Abo de soutien à la FRC
90 fr. (2 ans 160 fr.)
CCP:
FRC Lausanne 10-21314-6

ADRESSE RÉDACTION

www.frc.ch, info@frc.ch
cp 6151, rue de Genève 17,
1002 Lausanne
Tél. 021 331 00 90
Fax 021 331 00 91

COPYRIGHT

Tous droits réservés.
Aucun article de ce journal ne peut être reproduit ni diffusé sans autorisation expresse de la FRC ou du rédacteur en chef.
L'utilisation des tests à des fins publicitaires est interdite sans accord expresse de la FRC.

IMPRESSION

Swissprinters Lausanne SA,
sur papier certifié FSC
(respectant l'environnement, blanchi sans chlore),
28800 exemplaires



PAUSE DE MIDI

Que mangent les ados?

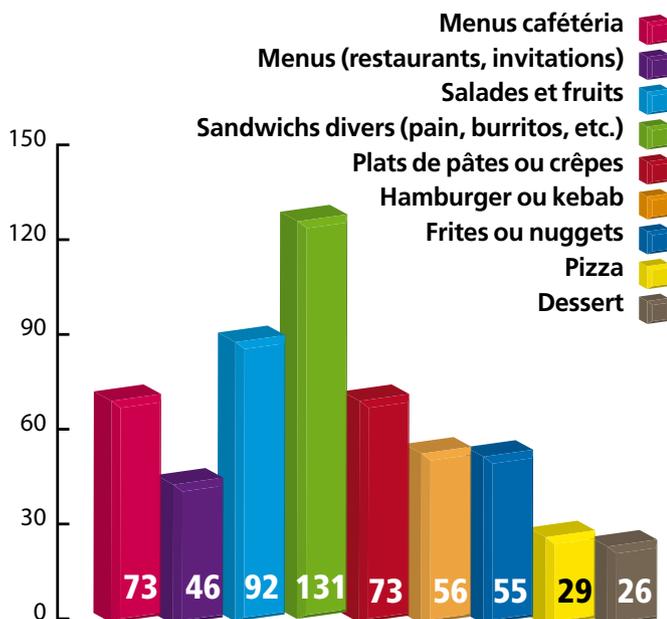
Les adolescents sont plutôt sensibles à la qualité de ce qu'ils mangent à midi et font de bons choix, quand c'est possible.

S'agissant des boissons, ils consomment en revanche beaucoup de sodas.

Orgie de frites, de hamburgers et de kebabs arrosés de boissons sucrées et de desserts copieux, voilà un cliché véhiculé sur les habitudes alimentaires des ados. Même si la santé n'est généralement pas leur première préoccupation, les habitudes prises lors de cette période seront importantes pour le reste de leur vie, en particulier en ce qui concerne le surpoids. Les résultats de notre enquête sur le terrain montrent pourtant une réalité bien plus nuancée que cette apparente insouciance.

Plus de 60% des repas pris hors du domicile

Les adolescents que nous avons rencontrés durant notre enquête prennent leur repas de midi hors du domicile



Nourriture consommée (hors repas pris à domicile): le total excède les 456 plats, car les repas peuvent être panachés (sandwich et fruit par exemple).

près de deux fois sur trois en moyenne. Cette proportion est plus importante (plus de 80%) parmi les collégiens de Bulle, de Porrentruy et de Lugano qui habitent loin de l'établissement scolaire et n'ont pas le temps de rentrer à midi. Certains élèves mangent même leur pique-nique du mercredi dans le bus, en rentrant à la maison après la demi-journée de cours. Le repas pris hors du domicile est donc une réalité importante dans la vie des jeunes.

Pas cher et convivial

Quelles sont leurs préoccupations? Le prix, une nourriture saine, le côté convivial? 62% des jeunes estiment important de pouvoir manger pour pas cher. «Nous mettons au grand maximum 10 francs», expliquent Larissa et Rafaella, deux préapprenties en graphisme lausannoises de 17 ans, qui apprécient spécialement les salades et les restes à réchauffer au micro-ondes; 59% trouvent également important de passer ce temps avec des amis. Ce côté convivial est particulièrement recherché par les lycéens.

La moitié des élèves interrogés souhaitent manger une nourriture saine, particulièrement les gymnasiens, les apprentis opticiens et les futures coiffeuses, même si ce souhait n'est pas systématiquement mis en application lors du choix de leurs repas. Ce critère est nettement moins cité par les apprentis tôliers-carrossiers et les élèves techniciens. Globalement, les apprentis apprécient un repas chaud à midi (69%) et souhaitent avoir un endroit pour pouvoir manger assis. Les cafétérias des établissements représentent donc une attente importante: pendant leur journée d'école, 57% des apprentis interrogés fréquentent la cafétéria pour y trouver leur repas chaud et pas trop cher, mais n'y choisissent pas toujours le menu le plus équilibré.

Menus consommés

Durant une semaine d'enquête, nous avons comptabilisé 456 repas pris à l'extérieur par des élèves en formation postobligatoire âgés de 15 à 19 ans.



Monkey Business Images



Manger équilibré à midi: les ados y pensent plus qu'on ne le croit. Mais la disponibilité, le prix et le temps à disposition sont autant d'obstacles au bien-manger.

Concernant la composition de ces repas, de nombreux élèves ont jeté leur dévolu sur des sandwiches (dans 22% des cas), que l'on peut facilement emporter et manger rapidement partout. Selon les spécialistes de l'alimentation, un sandwich peut très bien faire partie d'une alimentation équilibrée, surtout si la garniture est peu grasse et s'il est accompagné d'un fruit ou d'un légume. Au total, un peu plus de 40% de tous les repas comportaient une portion de fruit ou de légume, que ce soit inclus dans le menu ou apporté par une salade ou un fruit.

Ces données corroborent les résultats d'un sondage sur l'alimentation des jeunes en âge scolaire, réalisé en 2006, qui relevait que seuls 40% des adolescents consomment au moins une fois par jour des fruits ou des légumes. Il faut donc espérer que les élèves interrogés ont la possibilité de compléter leurs apports journaliers par un repas du soir équilibré...

Quant aux frites, elles n'ont été consommées que dans 6% des cas (38 fois), souvent à la cafétéria de l'établisse-

ment scolaire, mais aussi comme accompagnement d'un hamburger ou de nuggets achetés à l'extérieur. Dans ce cas, le décompte calorique est souvent majoré par une boisson sucrée incluse dans le prix de ces «menus». Déguster ce type de plats de temps en temps ne pose pas de problème, pour autant que les autres repas soient mieux équilibrés...

Lieux d'achats

Les parents allouent généralement une certaine somme à leurs enfants, qui vont profiter de la liberté de choisir (43% indiquent cette motivation); les cafétérias des établissements sont donc soumises à la concurrence extérieure. Nous avons pu décompter, dans un rayon de 500 m autour des écoles, entre 65 (collège de la Planta, Sion) et 18 (collège Sismondi, Genève) points de vente et restaurants où l'on peut acheter ou consommer de la nourriture. Malgré cette offre abondante, 35% des repas ont été consommés dans les cafétérias. Les apprentis qui ne suivent les cours ►►►



Bmaksym, Izusek, T. Fullum, Sielemann, Ncognet0, Track 5

qu'une fois par semaine y mangent plus volontiers. Ce sont également eux qui disposent de la pause de midi la plus courte de notre enquête (quarante-cinq minutes).

Parmi ces nombreux points de vente, seul un petit nombre d'entre eux sont effectivement visités par les élèves. Cela dépend des prix pratiqués, mais également de l'accueil et de la clientèle (un établissement était peu fréquenté par les élèves parce que les professeurs y mangeaient volontiers), et des «modes» du moment. Par exemple, certains élèves bullois se font livrer des pizzas pour manger selon leur envie et rester entre amis. «C'est vrai que les élèves ont tendance à suivre les copains quand il s'agit de choisir un endroit pour manger à midi, constate Hélène Bétrisey, une enseignante valaisanne dont la classe a rempli notre questionnaire. En créant un agenda scolaire sur le thème de l'alimentation et du mouvement, mes élèves auront peut-être été sensibilisés, et l'agenda modifiera éventuellement le comportement de quelques-uns des 650 élèves qui l'ont acheté. Il est cependant difficile de l'évaluer.»

Où mangent-ils ?

21% des repas ont été consommés dans un restaurant ou une cafétéria de supermarché et 13% des repas ont été dégustés dans un parc; 57% des repas (menus, plats achetés à l'extérieur ou apportés de la maison) sont consommés à l'école et à proximité immédiate, ou sur le lieu de travail en ce qui concerne les apprentis. Le souhait des jeunes d'y trouver des aménagements favorables est donc tout à fait justifié. Un environnement agréable, à l'abri du stress, aide à bien digérer et permet de faire le plein d'énergie au milieu de la journée.

Les cafétérias

Toutes les écoles mettent à disposition des élèves une ou deux cafétérias, selon la taille de l'établissement. Certaines accueillent les élèves dépendant des aléas des horaires des transports publics à partir de 6 h du matin. Au CPLN, à Neuchâtel, les conseillers sociaux ont organisé des petits déjeuners événementiels pour sensibiliser

les jeunes à l'importance de ce repas matinal qu'ils omettent trop souvent de prendre.

Le prix du plat du jour se monte, en moyenne, à 10 fr 50. Le moins cher est servi pour 8 fr. au lycée cantonal de Porrentruy, et le plus cher coûte 13 fr. 50 au CPLN de Neuchâtel, les menus les plus chers comprenant un buffet de salades en entrée. Mais pour 8 fr. 90, l'assiette Fourchette verte du collège Sismondi, à Genève, est accompagnée de pain, et un complément de légumes ou de féculents peut être demandé, ce qui est particulièrement adapté aux besoins parfois importants des jeunes adultes. Les différences de prix relevées d'un établissement à l'autre sont très importantes. Or, après avoir interrogé une vingtaine d'adolescents dans la rue, le constat est clair: 10 francs pour un repas, c'est un maximum qu'ils ne peuvent pas se permettre de dépasser. Les élèves paient en moyenne 8 fr. 50 par repas, ce qui est nettement moins que la moyenne d'un plat de cafétéria. Une baisse du prix, par exemple par une subvention, n'amènerait-elle pas un plus grand nombre d'élèves à profiter de cette offre? Un exemple à suivre: dans le canton du Jura, toutes les cantines scolaires sont subventionnées, et les prix identiques partout. «Actuellement, nous sommes à 8 francs pour les élèves et 14 francs pour les adultes», précise Nadine Girardin, coordinatrice pour le programme Fourchette verte du Jura. A Sion, Francis Rossier, le recteur du collège de la Planta, s'inquiète du manque de places dans les cantines: «Sur nos 950 étudiants, 160 environ mangent dans notre cafétéria, environ 220 dans une autre cantine gérée par la Ville, et une centaine prennent leurs repas dans une salle équipée ou dans un lieu de restauration rapide. Le Service de l'enseignement vient de mettre sur pied un groupe de travail qui va réfléchir à une offre plus importante, destinée aux étudiants du nord de la ville.» A La Chaux-de-Fonds, les adolescents rentrent souvent manger chez eux à midi. «J'en observe qui passent vite s'acheter des chips avant de rentrer à la maison, note Souhaïl Latrèche, médecin scolaire depuis quinze ans. Je ne sais pas ce qu'ils mangent dans leur foyer. Mais,



globalement, j'observe un changement dans la manière qu'ont les parents de faire attention à ce qu'ils donnent à leurs enfants. J'ai l'impression que les familles ont compris qu'il y a quelque chose à faire à ce niveau.»

La plupart des cafétérias offrent, outre le plat du jour, d'autres plats, des sandwiches et des snacks sucrés ou salés. Ces plats ne sont pas particulièrement équilibrés, comme des assiettes de frites ou des tranches panées, mais certains établissements font l'effort de proposer des plats plus sains, et parfois à la mode, comme par exemple des wraps farcis de légumes à Neuchâtel. Pour les desserts, les fruits, disponibles seulement dans certains établissements, coûtent entre 50 ct. (Sion) et 1 fr. (Lugano); ils sont donc concurrencés par des barres chocolatés ou des bonbons facturés entre 60 ct. et 3 fr., et présents partout. Ces snacks hypercaloriques sont également offerts dans les automates installés dans les couloirs, ce qui augmente la sollicitation alimentaire continue et la surconsommation qui s'ensuit.

Tous les établissements offrent également un endroit pour consommer un pique-nique apporté de la maison ou acheté à l'extérieur, et un four à micro-ondes pour réchauffer les plats apportés. Les élèves genevois et lausannois ont la chance de pouvoir manger à table dans la cafétéria et d'utiliser la vaisselle et les services mis à disposition. Alors que le «fait maison» offre choix et prix

bas, peu d'élèves apportent leur repas de la maison (10% des repas).

La responsabilité de tous

Les élèves disposent de plusieurs options pour se nourrir, de manière équilibrée... ou pas. Afin que les variantes équilibrées soient effectivement choisies, elles devraient être plus attrayantes, avec des prix intéressants et une présentation attractive. Au contraire, les menus associant plats gras et boissons sucrées ainsi que la mise à disposition en permanence de snacks et de boissons par les automates créent un environnement favorable à la consommation de ce type de produits. «La présence dans les collèges et les cantines de distributeurs de boissons gazeuses très sucrées nous inquiète. Nous essayons de convaincre les autorités compétentes de les supprimer», explique Claude-François Robert, président de la Commission de prévention et de promotion de la santé des cantons romands.

Bien fréquentées par les élèves, les cafétérias ont un rôle important à jouer; mais les points de vente extérieurs qui concentrent leurs visites devraient également être responsables vis-à-vis de cette clientèle dont ils encaissent régulièrement le budget repas.

**Dossier Aline Clerc, Anne Onidi,
Barbara Pfenniger**

Protocole d'enquête

Début juin 2010, nous avons interrogé 128 apprentis, lycéens, collégiens et gymnasiens de neuf classes dans sept établissements scolaires du postobligatoire (Bulle, Genève, Porrentruy, Sion, Lausanne, Lugano, Neuchâtel) pour avoir un «instantané» de leur réalité. Ces jeunes femmes et hommes âgés de 15 à 19 ans ont noté pendant une semaine tout ce qui concerne leur repas de midi. Pendant ce temps, un enquêteur de la FRC a recensé l'offre dans et autour de ces établissements scolaires.

Remerciements

La FRC remercie tous les élèves qui ont répondu au questionnaire, les enseignants, les conseillers sociaux et les directions d'école pour leur aide active, et les responsables des cafétérias pour leur disponibilité. Nous remercions la Conférence latine des affaires sanitaires et sociales CLASS et Promotion Santé Suisse qui ont soutenu ce projet.

BOISSONS SUCRÉES Des calories «vides» qui coûtent cher

Très consommés, limonades et thés froids contribuent au surpoids... et aux revenus des cafétérias.

Une bouteille de 5 dl de thé froid ou de cola apporte entre 143 et 215 calories. En comparaison, un gros hamburger en compte 500 et un kebab 580. Rien d'étonnant à ce que la surconsommation de boissons sucrées soit un des facteurs désormais bien identifié de l'augmentation du surpoids dans la population. Chez les enfants et les adolescents, 10% à 15% de l'apport calorique proviennent des boissons, sans que ces calories servent à autre chose qu'à faire grossir. Ce sont des calories vides qui donnent de l'énergie sans apporter d'éléments nutritionnels comme des vitamines ou des minéraux. Elles s'additionnent à celles contenues dans les aliments et incitent souvent à manger davantage.

Attention aux automates!

Sur les 436 boissons recensées, on dénombre 189 boissons sucrées, soit 43%. Elles sont omniprésentes: dans les points de vente extérieurs, les cafétérias et les automates à boissons, et souvent incluses dans des menus tout compris. Dans les écoles, le prix de ces boissons va de 1 fr. (un verre à Porrentruy) à 3 fr. 40 (5 dl d'eau ou de

soda à Neuchâtel). Hors des cafétérias, les automates à boissons situés dans les couloirs les rendent disponibles en permanence. Exception à mentionner: le collège Sismondi, à Genève, les a bannis.

Face aux boissons sucrées, les élèves sont partagés. Une collégienne de la Planta, à Sion, ne jure que par l'eau du robinet de son village. Certains élèves de l'EPSIC, à Lausanne, n'hésitent pas à y consacrer jusqu'à 10 fr. par semaine ou à aller acheter meilleur marché dans un supermarché un thé froid qu'ils boiront en mangeant le menu de la cafétéria. Quant aux boissons sucrées proposées gratuitement avec des menus, elles font craquer même ceux qui n'en consomment presque jamais.

L'intérêt économique

Au rayon des boissons, toutes les cafétérias offrent l'eau du robinet gratuitement aux élèves, mais cette possibilité n'est pas toujours bien mise en évidence. Parfois, il faut demander un verre d'eau, possibilité trop compliquée si on doit refaire la queue parce qu'on a encore soif. Une offre facilement accessible comme un robinet ou des ca-



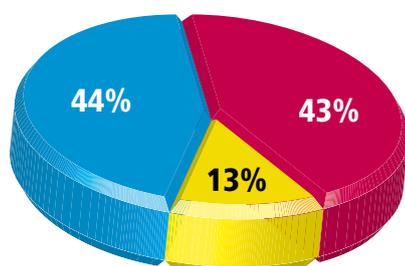
Stuart Miles

Trop souvent, le soda se glisse dans un repas plus ou moins équilibré. Dommage!

rafes en libre-service encouragerait les jeunes à s'hydrater sainement. Comme par exemple au collège du Sud, à Bulle. «Notre cafétéria est équipée d'un robinet avec détecteur et des carafes d'eau circulent sur les tables. Les élèves boivent presque tous de l'eau du robinet, c'est un système qui fonctionne bien!» se félicite l'administrateur du collège, Jean-Marc Oberson.

L'abondance de l'offre en boissons sucrées répond à un intérêt économique des gérants de cafétérias. En effet, ils ne gagnent presque rien sur les menus et doivent compter sur les ventes annexes. «Nous gagnons sur les ventes de sandwiches, de boissons et de frites», explique ainsi Chantal Caburet, co-gérante de la cafétéria 2000 à l'EPSIC, fonctionnant sans subvention. Même cas de figure à Bulle: «L'essentiel du revenu du gérant de notre cafétéria repose sur les ventes de viennoiseries, de repas et de boissons, car c'est lui qui encaisse les bénéfices des distributeurs de boissons dans le hall d'entrée du collège», relève Jean-Marc Oberson. Difficile dès lors de demander aux gérants de renoncer à cette source de revenu si on ne complète pas le manque à gagner par d'autres moyens.

Que boivent les ados dans la journée?



-  Eau du robinet
-  Boissons sucrées (limonades, thé froid, etc.)
-  Autres (eau minérale, jus de fruits, etc.)

Mode d'emploi pour bien manger à midi

L'important est d'équilibrer son alimentation sur la semaine en respectant les principes de la pyramide alimentaire. Aucun aliment n'est déconseillé, il faut doser les quantités consommées: boissons non sucrées, fruits et légumes en abondance, produits gras et sucrés avec modération. Emblématiques du

fast-food, et quoique souvent trop salés, hamburger, kebab et sandwich peuvent tout à fait faire partie d'un repas équilibré. Ce sont les boissons sucrées, les frites et les desserts hypercaloriques – souvent proposés dans les «menus» – qui font pencher la balance du mauvais côté.

Cafétéria, points de vente extérieurs ou repas apporté de la maison, quelques trucs pratiques pour bien manger à midi:

- Compléter par un fruit ou un légume les sandwiches, kebabs, hamburgers, pizzas et autres repas pris sur le pouce.
- Boire de l'eau plutôt qu'une boisson sucrée.
- Pas plus d'un plat gras par jour: tranches panées, frites, nuggets, saucisses, tartes, quiches, viennoiseries, etc.
- Choisir le plat Fourchette verte: ce dernier offre la possibilité de se resservir de féculents et de légumes.
- Apporter un repas de la maison, pique-nique, salade ou plat à réchauffer.
- «Le pique-nique fait son show», Centre Alimentation et Mouvement (VS): www.alimentationmouvementvs.ch ou 027 329 04 25
- Guide «Bien manger à petit prix», FRC (voir p. 32)

Encore des questions? Une adresse: www.ciao.ch/f/manger-bouger/

Plusieurs idées disponibles dans:

- Pique-nique et sandwiches équilibrés, Guide école (JU, NE, VD): www.fondationo2.ch/htdocs/Files/FICHE_pique_niquenettoy_1_doc.pdf



Résistez à la tentation. Des recettes simples peuvent vous aider.

L'environnement doit favoriser un choix sain

Le choix sain devrait être le plus facile à un prix attractif. Cafétérias scolaires ou points de vente privés fréquentés

par les jeunes: c'est aussi leur responsabilité de favoriser une alimentation équilibrée par une offre adéquate.

- **De l'eau du robinet facilement!** Même si tous les restaurants scolaires en proposent gratuitement, elle doit être plus facilement disponible, avec des carafes ou des robinets accessibles. Les points de vente privés devraient aussi en offrir.
- **Pas de boissons sucrées incluses** dans le prix des menus.
- **Un coin sympa** pour consommer ce que l'on a apporté de la maison ou acheté à l'extérieur: chaises et tables, micro-ondes, eau du robinet à disposition, environnement sonore agréable. Les communes pourraient aussi aménager des endroits près des lieux d'achats à l'emporter.
- **Des fruits et légumes** proposés à des tarifs intéressants et présentés de manière attractive (dans une corbeille, barquette avec des bâtonnets de légumes, etc.).
- **Des menus labellisés Fourchette verte** dans toutes les cafétérias scolaires.
- **Suppression des distributeurs automatiques**, pour ne pas offrir de sollicitation alimentaire en permanence.