







## SOMMAIRE

### Le tourisme

- ① Les voyages... en avion
- ② Acheter son voyage sur le web
- ③ L'hébergement... en camping
- ④ Les achats et la contrefaçon

### Les loisirs

- ① La plongée
- ② Les parcours acrobatiques
- ③ Les mini-motos
- ④ Les quads
- ⑤ Les discothèques
- ⑥ Sur le pouce

### La santé

- ① Les boissons stimulantes
- ② Le tatouage temporaire
- ③ Les préservatifs
- ④ Les vacances au soleil



## LES VOYAGES

### ➔ En avion

**Avant de signer,  
lisez bien le détail des prestations annoncées !**

L'agence de voyage doit vous informer par écrit avant la signature du contrat, de tous les détails du voyage (hébergement, restauration, visites...) et des formalités administratives et sanitaires à accomplir avant le départ. Elle doit vous indiquer l'identité de la compagnie aérienne au plus tard à l'enregistrement.

- Souscrivez un contrat d'assurance annulation ou d'assistance en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.
- Sachez que lorsque votre voyage inclut plusieurs prestataires (organisateur, hôteliers, guides, animateurs...), l'agence de voyage est votre interlocuteur unique.

#### La surréservation, vous connaissez ?

Certaines compagnies vendent plus de billets qu'il n'y a de places dans l'avion, ce qui leur permet de compenser les annulations de dernière minute. Les passagers en surnombre sont alors refusés à l'embarquement.

Cette pratique, parfois appelée « surbooking », est admise : dans ce cas, les compagnies peuvent embarquer les passagers en surréservation sur le prochain vol.

**Vos recours** : si vous êtes victime d'un refus d'embarquement ou d'un retard important sur un vol au sein de l'Union européenne, vous pouvez recevoir une

indemnisation et bénéficier d'une assistance.

#### Modification des prestations ou du prix

Le vendeur doit prendre à sa charge les suppléments de prix éventuels ou rembourser la différence de prix entre les prestations prévues et fournies (changement d'itinéraires, suppressions de visites...).

Si le prix augmente à moins de 30 jours, c'est illégal et vous pouvez refuser la hausse.

A plus de 30 jours, c'est légal si le contrat de voyage prévoit les modalités de calcul des variations de prix. Elles dépendent du coût du carburant et des taxes aéroportuaires.

#### Et pour vos bagages...

Renseignez-vous sur les gabarits autorisés ainsi que les interdictions et restrictions de produits à bord.

En cas de litige, vous avez :

- 7 jours pour faire une réclamation en cas de détérioration (le mieux étant de remplir un " constat d'avarie bagage " à votre arrivée à l'aéroport) ;
- 21 jours s'ils ont été retardés ;
- 2 ans pour déclarer leur perte.



#### Les sites à consulter avant le départ

- La Direction générale de l'aviation civile [www.developpement-durable.gouv.fr/-Secteur-Aerien](http://www.developpement-durable.gouv.fr/-Secteur-Aerien) pour le formulaire de réclamation en cas de perte ou détérioration de bagages.
- La Commission européenne <http://europa.eu/eu-life/travel-tourism> pour connaître vos droits en tant que voyageur.
- Le ministère des affaires étrangères [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr) afin de lire les conseils fournis aux voyageurs (destinations à éviter, formalités, précautions médicales...).
- Certaines compagnies aériennes sont classées sur une liste noire au sein de l'Union européenne. Pour les éviter, consultez <http://ec.europa.eu/transport>.



## ACHETER SON VOYAGE

### → sur le Web

#### Comparez les offres !

Les agences en ligne sont soumises aux mêmes obligations que les agences traditionnelles : information du consommateur sur les caractéristiques essentielles du bien ou du service acheté, nécessité d'un contrat écrit (« écrit électronique »).

**Avant de remplir le bon de commande en ligne**, lisez attentivement les **conditions générales de vente**. Vérifiez la validité de l'offre (durée, date limite).

Assurez-vous que **l'assurance** proposée couvre vos attentes (annulation du voyage, prise en charge en cas de maladie ou d'accident, rapatriement éventuel, perte de bagages...).

Attention : pour les forfaits touristiques, contrairement à l'achat d'autres produits ou services en ligne, vous ne bénéficiez pas d'un droit de rétractation !

**Après validation de la commande**, le vendeur doit en accuser réception par voie électronique.

#### Méfiez-vous...

✓ **si vous changez d'avis**, et si vous n'avez pas pris d'assurance-annulation, vous devrez payer des indemnités, d'autant plus élevées que la date du départ est proche.

✓ **des sites injoignables** ou des sociétés qui n'indiquent qu'une boîte postale.

#### Au moment du paiement

■ Ne communiquez jamais le code confidentiel de votre carte bancaire.

Le numéro de carte, la date de validité et les trois derniers chiffres indiqués au verso de la carte sur la bande de signature sont suffisants.

■ N'envoyez pas votre numéro de carte bancaire par courriel, ne le stockez pas sur votre ordinateur.

Tout commerçant en ligne doit être clairement identifié (nom, téléphone, adresse physique et adresse électronique)

✓ **des précochages abusifs** : au moment de régler un achat, certains sites précochent des options supplémentaires payantes (ex : garantie, carte de fidélité).

Soyez vigilant : décochez la case, sinon, vous paierez un service non souhaité !

#### Ayez les bons réflexes !

*Conservez les données relatives à la transaction (page présentant l'offre, détails de la commande, conditions générales et particulières de vente en vigueur au jour de la commande, accusé réception...).*

*Ces pièces sont indispensables en cas de litige avec le site (ex : non-exécution du contrat).*

*Pour profiter des meilleures offres, réservez très longtemps à l'avance, ou, au contraire, à la toute dernière minute !*





## L'HÉBERGEMENT

### ➔ Au camping

**Vous recherchez un camping ? Repérez les différentes catégories de classement des terrains pour faire votre choix.**

#### **Vous voulez faire du camping sauvage...**

Assurez-vous que l'emplacement n'est pas interdit (terrains situés en zone d'incendie par exemple), et que vous avez l'accord du propriétaire du terrain.

#### **... ou du camping à la ferme ?**

Sachez qu'un agriculteur peut recevoir jusqu'à 6 tentes ou caravanes ou 20 campeurs, sur simple déclaration en mairie.

Doivent être affichés à l'entrée du terrain : les prix, le règlement intérieur, la capacité d'accueil, la provenance et la qualité de l'eau, la catégorie de classement, et les consignes de sécurité. La délivrance d'une note est obligatoire.

Il existe aussi un **label** proposé par la fédération des Gîtes de France :

#### **Le gîte camping à la ferme.**

#### **Le classement des campings**

Les terrains de camping font l'objet d'un classement réglementé qui permet d'en apprécier le confort et le niveau d'équipement.

- aires naturelles de camping : 6 tentes ou 20 campeurs maximum ;
- terrain de camping avec la mention "saisonnier" : sa capacité est limitée à 120 emplacements et sa surface à 1,5 hectare ;



■ terrain de camping classé par arrêté avec la mention "aire naturelle" : sa capacité ne peut excéder 25 emplacements ni sa surface 1 hectare ;

■ terrain de camping classé par arrêté de 1 à 5 étoiles<sup>1</sup> avec la mention "TOURISME" : plus de la moitié du nombre d'emplacements est destinée à la location à la nuitée, à la semaine, ou au mois pour une clientèle de passage ;

■ terrain de camping classé par arrêté de 1 à 5 étoiles<sup>1</sup> avec la mention "LOISIRS".

La liste des terrains de camping classés est diffusée gratuitement sur le site Internet d'Atout France : <http://www.atout-france.fr/>

<sup>1</sup> Le nombre d'étoiles délivrées dépend notamment de la superficie totale, du nombre de m<sup>2</sup> par emplacement, des équipements sanitaires, des équipements collectifs, d'un gardiennage éventuel nuit et jour, etc.

**Un conseil : Ne laisser aucun objet de valeur sous la toile.**

En effet, si certains contrats d'assurance couvrent la disparition du matériel de camping, ils excluent généralement le vol des bagages et autres objets personnels à l'intérieur de la tente.

#### **Les prix des campings**

Ils sont libres mais doivent être affichés, ainsi que le texte du règlement intérieur, à l'entrée du terrain, au lieu de réception de la clientèle.

Une note détaillée doit vous être remise en fin de séjour.



## LES ACHATS

### → La contrefaçon

#### La contrefaçon : une fausse « bonne idée » !

Que vous soyez en France ou à l'étranger, vous pouvez vous trouver en présence de produits de contrefaçon (jouets, cosmétiques, téléphones portables, produits alimentaires...) à des prix attractifs.

#### Soyez attentifs !

Certains produits peuvent se révéler non conformes à la réglementation, voire dangereux :

- vêtements pouvant contenir des substances interdites, nocives pour la peau ;
- lunettes de soleil non conformes aux règles de sécurité, n'assurant pas une protection efficace ;
- pièces de rechange d'un véhicule ne respectant pas les normes du constructeur et s'usant de façon prématurée ;
- principe actif mal dosé ou inexistant pour les médicaments.

La contrefaçon peut vous porter préjudice et menacer directement votre sécurité et votre santé.

#### Les indices qui doivent attirer votre attention ?

- un lieu de vente inhabituel ;
- un vendeur mal identifié ;
- un prix particulièrement bas ;
- les défauts et plus généralement l'absence de qualité du produit (imperfection des coutures, des finitions, des motifs, des couleurs, tissus ou matériaux peu robustes, des étiquettes mal imprimées ou présentant des fautes d'orthographe) ;

▪ un emballage de mauvaise qualité pour des produits de luxe... Autant d'indices qui doivent vous alerter.

#### La contrefaçon est un délit

Les détenteurs de marchandises de contrefaçon sont pénalement responsables.

Vous risquez donc la confiscation de la marchandise et une amende douanière.

*N'oubliez pas que lors d'un achat d'un produit de contrefaçon, vous ne bénéficiez d'aucune garantie ni d'aucun service après vente.*



#### Sanctions

Pour les contrefaçons de marque, le code des douanes prévoit, outre la confiscation des marchandises litigieuses, celle des moyens de transport et objets ayant servi à masquer la fraude, ainsi qu'une amende comprise entre une à deux fois la valeur de la marchandise de contrefaçon et un emprisonnement maximum de trois ans.

Lorsque le délit douanier est commis en bande organisée, la peine d'emprisonnement est portée à une durée maximale de dix ans et l'amende peut aller jusqu'à cinq fois la valeur de l'objet de fraude.

La DGCCRF s'est engagée depuis plusieurs années dans la lutte contre les contrefaçons de marques aux côtés des services douaniers. Des enquêtes conjointes peuvent d'ailleurs être menées entre les deux services.



## LES LOISIRS

### → La plongée

**Vérifiez bien vos équipements et ne plongez jamais seul !**

Un apprentissage spécifique et un encadrement adapté sont indispensables.

#### Quelques précautions à prendre

- Avant de se lancer dans cette pratique, il est recommandé d'effectuer un bilan de santé
- Il existe des contre-indications médicales absolues à la pratique de la plongée : l'asthme ou certaines affections touchant le nez et les oreilles.
- Évitez de plonger dès votre arrivée, surtout si vous avez eu un voyage fatigant.
- Informez-vous avant de plonger (connaissance du site, environnement, courants marins, heures des marées, rochers...).
- Prévenez votre entourage de votre heure d'entrée dans l'eau et de votre sortie probable.
- Évitez les plongées de nuit ou sur les sites difficiles (épaves, grottes...) si vous n'êtes pas particulièrement expérimenté.
- N'effectuez pas une dernière plongée quelques heures avant de reprendre l'avion. Un délai de 12 heures minimum est nécessaire.

#### La chasse sous-marine

Pour pratiquer cette activité, vous devez :

- avoir plus de 16 ans
  - demander un permis aux Affaires Maritimes du lieu de pêche ou posséder une licence de la fédération sportive de chasse sous-marine
  - vous assurer en responsabilité civile
  - vous renseigner sur la réglementation locale et nationale.
- Ne gardez jamais votre fusil armé à proximité immédiate des baigneurs.

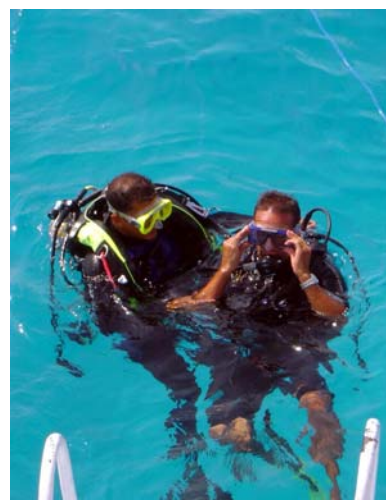
#### Avant la plongée

- Vérifiez que votre matériel est en parfait état de fonctionnement, en particulier les bouteilles à air comprimé.
- Un macaron apposé sur la bouteille indique la date à laquelle cet état a été vérifié par un technicien compétent.

- La bouteille ne doit jamais être gonflée au-delà de la pression maximale de service indiquée sur la bouteille (par exemple 250 bars).
- Si vous pratiquez la plongée dans le cadre d'un club, vérifiez l'affichage du diplôme des moniteurs. Ne confondez pas diplômes et titres acquis lors de compétitions sportives.



*L'utilisation du matériel de plongée nécessite un apprentissage sérieux. Plongez avec des instructeurs qualifiés !*





## LES LOISIRS

### ➔ Les parcours acrobatiques

**Vérifiez le bon état de votre matériel avant le départ et respectez impérativement les consignes d'utilisation !**

#### Qu'appelle-t-on parcours acrobatiques ?

Les parcours acrobatiques en hauteur sont des espaces d'activité ludique sécurisée permettant au pratiquant de se déplacer en hauteur, entre ou sur les arbres ou autres supports naturels ou non.

L'accrobranche fait partie des parcours acrobatiques en hauteur. Cette pratique, encadrée en permanence par une personne qualifiée, consiste à réaliser l'escalade dans les arbres à l'aide d'équipements temporaires.

#### Une condition impérative : la sécurité

Elle est assurée au moyen d'un équipement de protection individuelle (EPI) contre les chutes de hauteur (harnais, longe, connecteur...) relié à une ligne de vie installée sur son parcours et au moyen de protections collectives (filets, matelas, balustrade...).



#### Comment choisir son parcours ?

Il existe deux types de parcours, avec des conditions d'encadrement différentes.

##### ■ les parcours acrobatiques autonomes

Ce sont des parcours acrobatiques fixes en forêt dont l'accès est ouvert au public, sans encadrement ou avec un accompagnement spécifique d'une personne pendant l'activité.

##### ■ les parcours acrobatiques accompagnés

Une personne assure la prise en charge d'un groupe et l'accompagne pendant l'activité.

L'accompagnateur est obligatoirement qualifié et titulaire d'un brevet d'Etat ou d'un diplôme (brevet d'Etat d'éducateur sportif, option escalade ou spéléologie, par exemple).



*Pensez à vérifier avant le départ le bon état des équipements de protection individuelle que vous utilisez. Vérifiez la présence du marquage « CE » et assurez-vous d'avoir bien compris les consignes d'utilisation.*

#### Conseils

Lisez attentivement le règlement intérieur qui doit être affiché à l'accueil.

Le règlement doit préciser :

- les consignes de sécurité à respecter ;
- les limites et restrictions d'utilisation ;
- l'intérêt de souscrire à une assurance individuelle accident ;
- l'assurance en responsabilité civile est obligatoire et assumée par le professionnel (affichage à l'accueil) ;
- le plan d'organisation de sécurité et de secours (personnes responsables, numéros de téléphone d'urgence, cheminements à respecter...).



## LES LOISIRS

### ➔ Les mini-motos

**Les mini-motos (pocket bikes, dirt bikes...) ne sont pas destinées à n'importe quel usage !**

Interdites de circulation sur la voie publique, elles doivent être utilisées sur des terrains spécialement conçus à cet effet, comme des circuits adaptés, généralement des pistes fermées agréées pour le moto-cross.

#### Le saviez-vous ?

La loi interdit tout usage des mini-motos par un mineur de moins de 14 ans si l'engin peut dépasser la vitesse de 25 km/h.

Les seules exceptions prévues concernent un usage dans le cadre d'une association sportive agréée (FFM<sup>1</sup>, UFOLEP<sup>2</sup>).

Les propriétaires d'une mini-moto pouvant dépasser 25 km/h à la construction **doivent la déclarer(\*)** auprès de la préfecture afin de se voir délivrer un numéro d'identification.

Ce numéro doit être gravé sur une partie inamovible du véhicule et également apparaître sur une plaque fixée en évidence.

(\*) Déclaration possible sur le site "mon.service-public.fr" :

<https://mdel.mon.service-public.fr/declaration-mini-moto-mini-quad.html>

#### Vous voulez acheter une mini-moto ?

- assurez-vous de la présence du marquage CE,
- vérifiez les éléments de protection,
- équipez-vous de protections individuelles (casque, gants et vêtements renforcés),
- faites-vous expliquer en détail le maniement de l'engin,
- prenez une assurance.

#### A retenir !

Les mini-motos doivent respecter deux obligations : la protection des pièces mécaniques tournantes (roues, chaînes) et celle des arrêtes coupantes.

*Pour votre sécurité, le marquage CE sur le produit atteste du respect à la réglementation.*



<sup>1</sup> Fédération Française Motonautique.

<sup>2</sup> Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique.



## LES ACTIVITÉS SPORTIVES

### ➔ Les quads

**La conduite d'un quad demande un temps d'adaptation et une initiation spécifique.**

Le quad est un engin de taille basse, motorisé, tout terrain, à quatre roues avec larges pneus.

Il en existe quatre types :

- le quad de sport et de compétition ;
- le quad loisirs ;
- le quad utilitaire ;
- le quad enfant (dès 5 ans chez certains constructeurs).

La cylindrée du moteur varie de 50 à 650 cm<sup>3</sup> (il existe aussi des quads électriques), le poids entre 100 et 400 kg.

#### Que dit la loi ?

Le code de la route distingue :

- les **quads homologués** pour circuler sur la route
- et les **quads non homologués**, qui sont strictement interdits sur la voie publique.

Tout propriétaire de quad non homologué doit déclarer son acquisition auprès de la préfecture ou sur internet

<https://mdel.mon.service-public.fr/declaration-mini-moto-mini-quad.html>).



Pour les quads de moins de 50 cc, aucun permis n'est nécessaire mais il faut un brevet de sécurité routière (BSR) pour les utiliser sur la route.

Homologués ou non, ces engins peuvent être dangereux. C'est pourquoi la vente aux mineurs et la location aux moins de 14 ans sont interdites (sauf dans le cadre d'une association sportive agréée FFM<sup>1</sup>, UFOLEP<sup>2</sup>).

#### Si vous louez un quad sur un circuit

- S'il s'agit de modèles non homologués, ils doivent porter le marquage CE ;
- Exigez un exemplaire de la charte relative aux conditions de

vente, de cession, de location et d'utilisation des engins motorisés non réceptionnés. Elle doit être remise à toute personne achetant ou louant ces véhicules.

- L'affichage des consignes de sécurité doit être clair :

- Port d'éléments de protection individuelle (casque, gants...);

- Port de vêtements adaptés, interdiction de porter des vêtements

flottants ;

- Interdiction de fumer et de conduire sous l'influence de l'alcool.

Respectez les consignes délivrées par le personnel, l'affichage et les prescriptions des notices d'utilisation des véhicules.

***N'hésitez pas à refuser un quad s'il vous semble défectueux.***

<sup>1</sup> Fédération Française Motonautique.

<sup>2</sup> Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique.



## LES LOISIRS

### ↳ Les discothèques

Les prix des discothèques, cabarets et autres établissements sont libres. Mais l'affichage des prix est obligatoire.

#### Quelles sont les obligations d'affichage ?

Les établissements qui offrent des installations ou divertissements, tels que spectacles et musique, doivent afficher lisiblement, et **d'une manière visible de l'extérieur**, les prix des prestations suivantes :

- Billet d'entrée et, si le prix de celui-ci comprend une boisson, sa nature et sa contenance ;
- Une boisson sans alcool (nature et contenance) ;
- Une boisson alcoolisée servie au verre (nature et contenance) ;
- Une bouteille de whisky (marque et contenance) ;
- Une bouteille de vodka ou de gin (marque et contenance) ;
- Une bouteille de champagne (marque et contenance).

**Bon à savoir :** si le vestiaire est payant, le prix doit être clairement affiché. En revanche, si le vestiaire est obligatoire, il doit être gratuit.



#### Qui peut accéder dans une discothèque ?

L'accès ne peut être discriminant.

Les discothèques et cabarets ne peuvent interdire l'accès de leur établissement à un consommateur pour un motif discriminatoire fondé sur l'origine, le sexe, la situation de famille, l'appartenance à une ethnie, une nation, une race, une religion... (article 225-1 du code pénal).



## SUR LE POUCE

### ➔ Glaces, sorbets et restauration sur le pouce

**Ayez un œil sur la qualité de conservation des produits frais ou glacés.**

#### Sachez distinguer crèmes glacées, glaces et sorbets

##### ✓ Crèmes glacées

La crème glacée est obtenue par la congélation d'un mélange pasteurisé de lait, de crème et de sucre, aromatisé aux fruits.

##### ✓ Glaces

La glace est obtenue par la congélation d'un mélange pasteurisé de lait et/ou d'ingrédients à base d'œufs et/ou d'ingrédients d'origine végétale et/ou de gélatine et de sucre, aromatisée aux fruits.

##### ✓ Sorbets

Le sorbet est obtenu par congélation d'un mélange d'eau, de sucre de fruits, ou de légumes, éventuellement additionné d'épices ou de plantes.



#### Le saviez-vous ?

##### ■ Pour les glaces

La température de conservation est de  $-18^{\circ}\text{C}$ .

##### ■ Pour les produits à emporter

Salades composées à emporter, quiches, sandwiches... la mise en vente de ces produits sensibles doit se faire à la température de  $4^{\circ}\text{C}$ .

*Consommez rapidement les produits sensibles après l'achat.*

*Ne recongelez jamais un produit décongelé.*



#### Restauration sur le pouce

##### Méfiez-vous des températures trop élevées !

Préparés le matin, pour être servis à la pause du midi, ils doivent être entreposés en respectant la température de  $4^{\circ}\text{C}$ .

En plus de la dénomination de vente des produits, ou des plats, au restaurant, l'origine des viandes bovines doit être précisée.

Les prix doivent être affichés à l'extérieur du point de vente ou du restaurant.

Exigez la remise d'une note, obligatoire dans les restaurants, ou d'un ticket de caisse.



## LA SANTÉ

### → Les boissons stimulantes

#### Les boissons énergisantes peuvent-elles être consommées sans risque ?

##### Qu'est-ce qu'une boisson énergisante ?

Les boissons énergisantes ou *energy drinks* prétendent procurer un regain d'énergie en agissant sur le système nerveux.

Elles contiennent le plus souvent de la caféine en grande quantité, associée à d'autres substances telles que la taurine, la glucuronolactone ou des extraits de plantes.

*Il ne faut pas les confondre avec les boissons dites énergétiques, destinées aux sportifs et qui ont une action différente.*

##### Le saviez-vous ?

Une canette de 250 ml de boisson énergisante contient environ 80 mg de caféine, soit l'équivalent d'une tasse de café.

La caféine peut provoquer des effets indésirables (tachycardie, palpitations, tremblements, anxiété, insomnie...) au-delà de 300 mg. Elle peut même engendrer des phénomènes de dépendance.

Les effets de la taurine et de la glucuronolactone sur l'organisme ne sont pas totalement connus.



En revanche, le mélange caféine-*taurine* conduirait à des risques cardiovasculaires, surtout en période d'exercice physique.

La consommation d'alcool avec une boisson énergisante n'est pas recommandée. Les effets produits sur le système nerveux peuvent diminuer la perception d'ivresse et amener à consommer plus d'alcool.

*Les boissons énergisantes sont à consommer avec modération.*

##### Ne perdez pas de vue

Il convient de rester prudent face aux produits revendiquant des effets miraculeux, à court terme.

La consommation excessive d'alcool est toujours préjudiciable à la santé.

L'alcool est la première cause de mortalité sur la route devant la vitesse. Même en petites quantités, et sans en avoir conscience, l'alcool agit sur le cerveau. **Conduire après avoir bu est donc particulièrement dangereux.**

##### Le mythe des boissons « Anti-Alcool »

Les boissons dégrisantes, dites « anti-alcool », prétendent avoir des effets miraculeux que les avis scientifiques ne permettent pas de confirmer.

Ne vous leurrez pas : elles ne feront pas disparaître votre alcoolémie !



## LA SANTÉ

### → Le tatouage temporaire

**Attention de ne pas confondre...  
tatouages temporaires et tatouages permanents !**

#### **Vous souhaitez vous faire tatouer ?**

■ **tatouages temporaires** : réalisés avec des préparations mises en contact avec les parties superficielles de la peau en vue d'en modifier l'aspect. Assimilés à des produits cosmétiques, ces produits sont souvent proposés sur les lieux de vacances, l'été.

Les produits de tatouage temporaires sont vendus :

- sur internet ;
- par des tatoueurs ou des marchands ambulants ;
- dans des magasins spécialisés dans la vente de produits exotiques.

■ **tatouages permanents** : consistent à perforer la peau pour y introduire des agents colorants. Ils relèvent d'une autre réglementation.

#### **Les tatouages temporaires au henné noir sont-ils sans risque ?**

Chaque été, des dermatologues signalent aux autorités sanitaires des cas d'eczémas de contact faisant suite à l'application de « peintures superficielles » au henné. Des cas d'allergies graves sont parfois constatés pouvant entraîner une intervention médicale, voire une hospitalisation.

Une des substances responsables de cette sensibilisation est la para-phénylènediamine (PPD), ingrédient qui est interdit dans les produits

cosmétiques autres que les teintures capillaires (dans cette dernière utilisation, sa concentration est limitée à 6 %). Elle est ajoutée au henné afin de renforcer la coloration noire lors de l'application sur la peau.

La fabrication, la composition et l'étiquetage des produits de tatouage doivent répondre à des dispositions précises. En particulier, ils ne doivent pas contenir de la para-phénylène diamine, substance responsable des allergies ou des réactions d'intolérance constatées.

*Les récipients et les emballages de ces produits de tatouage doivent normalement comporter la liste des ingrédients et des précautions d'emploi.*



#### **Quelques conseils**

- Faites preuve de vigilance lorsque des tatouages aux encres foncées vous sont proposés et évitez l'application de tatouages temporaires au henné noir ;
- N'hésitez pas à demander la composition des encres utilisées et assurez-vous qu'elles ne contiennent pas de para-phénylènediamine ;
- Si vous commandez sur internet, assurez-vous également que les tatouages ne contiennent pas de para-phénylènediamine ;
- Consultez un médecin en cas de survenue de signes cliniques (démangeaisons, eczéma, inflammations ou autres réactions d'allergie) après un tatouage récemment réalisé.



## LA SANTÉ

### → Les préservatifs

Quel que soit le modèle de préservatif choisi, la présence du marquage CE est obligatoire sur l'emballage.

**Comment choisir ?  
Un critère essentiel :  
le Marquage CE**

CE

Il s'agit d'une garantie en matière de sécurité puisque le fabricant a effectué des tests de solidité et de porosité sur les préservatifs mis en vente.

En plus de cette indication, la marque NF peut également figurer sur l'emballage du préservatif.

Sa mention indique que le fabricant a choisi de se conformer volontairement à la norme française qui va au-delà du marquage CE.

Il s'agit d'une garantie supplémentaire de sécurité.

En tout état de cause, la présence d'un étiquetage précis est obligatoire. Il doit notamment comporter le nom ou la raison sociale et l'adresse du fabricant et peut vous informer des propriétés ou caractéristiques particulières de certains préservatifs (lubrifiés, enduits de spermicides, incorporant un anesthésique local...).



**Prenez le temps de bien lire les notices d'utilisation !**

La présence d'une notice d'utilisation en français est obligatoire.

Lisez-la avec beaucoup d'attention pour éviter toute erreur de manipulation ou d'utilisation susceptible de réduire l'efficacité du préservatif.

Elle vous rappellera aussi quel produit lubrifiant peut être utilisé en complément du préservatif sans risquer de déchirure ou de porosité du produit.

***N'oubliez pas !***

*Le préservatif est un moyen de contraception.*

*Il est la seule protection contre les maladies sexuellement transmissibles (MST), notamment le VIH (SIDA).*



## LES VACANCES AU SOLEIL

### → La protection solaire

**Aucun produit ne peut garantir une protection intégrale contre les méfaits du soleil. Prenez quelques précautions...**

#### Le saviez-vous ?

La protection solaire (crème, huile...) n'est pas destinée à augmenter le temps d'exposition au soleil.

#### Comment choisir...

##### ■ votre crème solaire ?

Assurez-vous, sur l'étiquette, que la crème solaire protège contre les ultra-violetts (UVA et UVB<sup>1</sup>).

Pendant l'exposition, elle doit être renouvelée toutes les 2 heures et après chaque bain, quel que soit l'indice de protection.

#### Quelques repères :

IP : indice de protection solaire

FPS : facteur de protection solaire (équivalent à SFP : sunburn protection factor).

Il n'y a pas de différence entre l'IP et le FPS.

##### ■ vos lunettes de soleil ?

Les lunettes de soleil protègent des rayonnements ultra-violetts, limitent le vieillissement de la cornée ou le développement de la cataracte. Elles doivent être revêtues du **marquage CE** et accompagnées d'une notice d'information en français.

<sup>1</sup> Les UVA sont responsables du bronzage immédiat et de l'apparition de rides. Les UVB provoquent des brûlures, parfois des cancers cutanés et sont dangereux pour les yeux.

#### Crèmes solaires Classement des indices de protection

Faible protection : de 6 à 10

Protection moyenne : de 15 à 25

Haute protection : de 30 à 50

Très haute protection : 50+

#### Lunettes de soleil Indication obligatoire du niveau de protection

L'indication du niveau de filtration des rayons solaires est obligatoire. Il en existe cinq :

- la catégorie 0 ne protège pas des UV solaires, elle est réservée au confort et à l'esthétique ;
- les catégories 1 et 2 sont adaptées aux luminosités solaires atténuées et moyennes ;
- seules les catégories 3 ou 4 sont utilisées en cas de forte ou exceptionnelle luminosité solaire (mer, montagne) ;

La catégorie 4 est inadaptée à la conduite sur route.

#### Important !

Les verres sombres sont très protecteurs contre l'éblouissement, pas forcément contre les UV. Par contre, les verres transparents traités sont inefficaces contre l'éblouissement, mais peuvent très bien filtrer les UV solaires à 100 %.

**Attention aux lunettes fantaisie teintées en plastique qui ne sont pas toujours protectrices !**



# Des bons plans malins !

Quelques pistes pour payer moins cher...



Formation, insertion professionnelle, logement, santé, loisirs... Vous trouverez des précisions utiles sur le portail interministériel jeunesse [www.jeunes.gouv.fr](http://www.jeunes.gouv.fr).



Le centre d'information et de documentation jeunesse (CIDJ) vous informe dans tous les domaines (études, métiers, stages en entreprise, jobs d'été, séjours linguistiques, bourses, logement étudiant, mobilité internationale...) sur le site [www.cidj.com](http://www.cidj.com).



■ **Ticket jeunes** : réservé aux jeunes de moins de 26 ans, ce titre forfaitaire est valable une journée (samedi, dimanche ou un jour férié) sur tout ou partie du réseau d'Ile-de-France.

■ **Imagine « R »** : titre annuel proposé aux collégiens, lycéens et étudiants de moins de 26 ans pour des voyages illimités toute l'année dans votre zone de transport et dans toute l'Ile-de-France, les week-ends et jours fériés ainsi que pendant les vacances scolaires. [www.ratp.fr](http://www.ratp.fr)



Grâce aux vacances et à la pratique sportive, l'agence nationale pour les chèques-vacances (ANCV) soutient environ 25 000 jeunes chaque année au travers d'une dizaine de partenariats avec des représentants de l'Etat, des associations nationales (associations caritatives, d'actions sociales et médico-sociales, d'animations socioculturelles...) et des collectivités. [www.ancv.com](http://www.ancv.com)



La fédération unie des auberges de jeunesse (FUAJ) dispose de 17 000 lits et accueille ses adhérents sans limite d'âge dans plus de 160 établissements. Elles offrent aussi plus de 50 activités sportives (ski, randonnée, kayak de mer...). [www.fuaj.org/association](http://www.fuaj.org/association)

# Des bons plans malins !



Des tarifs préférentiels sur de nombreuses destinations et à l'occasion de certains événements (festivals de musique, compétitions sportives...) à consulter sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) ou en téléphonant au 3635 (0,34 € la minute).

■ **La carte 12-25** : bénéficiez de 25 à 60 % de réduction pendant un an sur tous les trains du réseau national (hors Ile-de-France). Autres avantages : 10 % de réduction sur les hôtels de la chaîne Accor le week-end, 25 % également sur les réseaux ferroviaires des 30 pays européens adhérents à Railplus et sur les services de la société de location de voitures Avis.

■ **Le billet Découverte 12-25** : tarification spéciale pour les 12-25 ans sans avoir besoin d'acheter une carte ou un abonnement particulier. La réduction peut aller jusqu'à 25 % sur tous les trains dans la limite des places disponibles pour ce tarif et à condition de débiter son voyage en période bleue.

■ **L'abonnement élève, étudiant ou apprenti** : destiné aux élèves de moins de 21 ans, des étudiants de moins de 26 ans et des apprentis de moins de 23 ans qui se rendent sur leur lieu de formation en train. N'hésitez pas à vous renseigner sur les deux formules en vigueur.

■ **Le tarif Spécial Famille nombreuse** : réductions de 30 à 75 % pour les jeunes de moins de 18 ans membres d'une famille de 3 enfants, même pour ceux qui voyagent sans leurs parents. Demandez la carte à la SNCF suffisamment à l'avance.

■ **Les billets Prem's** : dès 10 € à condition de réserver longtemps à l'avance. Vous pouvez aussi profiter de 50 % de réductions en réservant au dernier moment - pas plus d'une semaine à l'avance - sur le site Internet de la SNCF.



Des tarifs réduits sont proposés pour les jeunes de 2 à 24 ans inclus en France métropolitaine et vers l'Europe, et pour les 12-24 ans inclus sur les vols long-courriers et vers les DOM.

N'oubliez pas de signaler que vous êtes jeune au moment de votre réservation, notamment sur internet, sélectionnez la catégorie « Jeune » dans la liste déroulante « Voyageurs » du site [www.airfrance.fr](http://www.airfrance.fr).

*Attention !* Si vous bénéficiez du tarif Jeune, le voyage doit être terminé avant le jour de votre 25<sup>e</sup> anniversaire.

*Ces offres ne sont pas exhaustives.*

Pour bénéficier d'autres réductions (loisirs, sorties culturelles...), n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre Mairie, du Conseil général, des associations locales, sans oublier le Web !

**En cas de litige avec un professionnel** portant sur une pratique commerciale déloyale (descriptif erroné des prestations, mauvais affichage des prix...) :

- recherchez un arrangement amiable avec le professionnel
- si cette voie n'aboutit pas: déposez votre réclamation ou votre demande d'information sur le site de la DGCCRF.



Vous pouvez également appeler le :

**39 39 Allô, service public**

Du lundi au vendredi de 8h à 20h

le samedi de 8h 30 à 18h

prix d'un appel local 0,06 €/ minute en moyenne



**N'hésitez pas à consulter le site de la DGCCRF**

[www.economie.gouv.fr/dgccrf](http://www.economie.gouv.fr/dgccrf)

ou [www.dgccrf.bercy.gouv.fr](http://www.dgccrf.bercy.gouv.fr)