FO COM

L'info RETRAITÉS PRÉRETRAITÉS

TRIMESTRIEL – **Nº 64**

SOMMAIRE

01 ÉDITO
02 MOTS DE SOCIÉTÉ
• Enrichissez votre vocabulaire
03 INFORMATION SANTÉ
• Les fruits et légumes oranges
04 INFORMATION PRATIQUE
• Le paiement sans contact
05 INFORMATION PRATIQUE
• La taxe d'habitation
06 INFORMATION SANTÉ
• Les bruits gênants
07 PROBLÈMES DE SOCIÉTÉ
• Contrats obsèques
08 INFORMATION PRATIQUE
• Petits épargnants
09 INFORMATION SANTÉ
• La dénutrition des seniors
10 PROBLÈMES DE SOCIÉTÉ
• Les pensions de retraite
11 RIONS UN PEU
12 MILITANTS DISPARUS

Directeur de la publication
- **GÉRARD ALBESSART**

Rédacteur en chef
- **RAYMOND DENOYELLE**

Rédaction
- **PIERRE FILLAUD**
- **ANDRÉ DESLOGES**
- **JEAN-PIERRE BORIE**
- **JACQUES PITIOT**
- **JEAN-CLAUDE BUGEAT**
- **JEAN-CLAUDE BRETON**
- **JEAN-LUC BURGAIN**

Face au passage en force, seule la lutte fera reculer le gouvernement !

Voulant stopper le débat démocratique, le gouvernement a recouru à l'article 49.3 pour faire adopter, sans vote, sa réforme de retraite par points. Cette méthode autocratique, en d'autres temps décriée par les chantres de ce pouvoir, démontre le peu de respect du gouvernement envers les institutions et la majorité de la population française qui rejette cette réforme injuste.

Dans ce contexte, chacun peut s'interroger sur la portée du combat engagé depuis des semaines pour s'opposer à une réforme antisociale et dangereuse pour le devenir des retraites.

Seule la lutte est payante !

Face à un pouvoir entêté, seule la mobilisation des salariés et des retraités, au travers des grèves et manifestations, a permis certaines avancées ! Il suffit de comparer :

- *18 mois de concertation : rien, aucune avancée !*
- *2 mois de grèves et manifestations :*
  - *recul de l'âge d'application de la réforme,*
  - *prise en compte des contraintes de certains secteurs et professions (SNCF, RATP...),*
  - *l'universalité et, surtout, l'unicité du futur régime tant vantée par le pouvoir n'existent plus ! Les policiers, militaires, pilotes, personnels de la Banque de France, de l'Opéra de Paris, du Sénat..., conserveront leur régime !*

Bien sûr, le système de retraite par points est encore là et nous le combattons ! Les manigances du pouvoir et de la direction de la CFDT sur l'âge pivot (remplacé par l'âge d'équilibre) sont une nouvelle duperie que nous refusons.

Le combat n'est pas terminé !

La lutte engagée a conduit la majorité des citoyens à comprendre le danger de cette réforme et à soutenir ce mouvement. Ils ont aussi rejeté la responsabilité du conflit sur un pouvoir totalement enlisé dans sa volonté d'imposer un projet inutile, néfaste, doctrinaire.

Face à ce diktat, la réalité des défauts de cette réforme, perceptibles par tous malgré les arguties de certaines organisations syndicales complices, amènera sa remise en cause... par le combat.

C'est par la lutte syndicale, la mobilisation de toutes et tous, salariés et retraités, que nous ferons aboutir les revendications pour une retraite nous permettant de vivre dignement et non de survivre dans la précarité.

Gérard Albessart

ENRICHISSEZ VOTRE VOCABULAIRE !

Ces insultes autorisées par le dictionnaire, à employer sans paraître vulgaire.

« Cancrelat », « limande », « zigomar »… La langue française sait faire preuve d'inventivité lorsqu'il s'agit d'introduire quelques vulgarités dans les colonnes de ses dictionnaires. Il ne s'agit pas de recenser l'ensemble de ces expressions mais de vous en faire (re)découvrir certaines qui ne vous viendraient pas instinctivement à l'esprit.

Cancrelat :
Voilà une insulte utile, que l'on peut aisément employer dans nombre de situations. En voiture, coincé dans les bouchons, lors d'un affront… Le mot vient du néerlandais *« kakkerlak »* et, à l'origine, désigne une blatte ou un cafard. Il a fini par caractériser quelqu'un de méchant, sournois ou de laid, *« avec des côtés mesquins et veules »*.

Limande :
Voilà une insulte qui revêt de multiples significations. La première : *« un poisson plat que l'on déguste avec du beurre blanc, du cidre ou du persil »*. La seconde, beaucoup moins gracieuse, vise les femmes. Celles qui sont maigres *« sans forme, sans poitrine et sans fessier »*. Ce mot peut désigner aussi un homme pleutre, couard.

Microcéphale :
Il sonne bien, ce mot ! Un brin pétillant, il a même une allure savante. Imaginez : vous prenez un café avec un ami ou un collègue, il refuse de vous écouter, de recevoir votre point de vue, trop divergent à son goût. Selon vous, son attitude fait preuve de peu d'ouverture d'esprit : *« Tu n'es vraiment qu'un microcéphale »* ! Comprendre : « Tu es vraiment stupide». À l'origine, le terme désigne *« celui ou celle qui présente une diminution anormale de la boîte crânienne »*. Qui a une petite tête, en somme.

Myrmidon :
Même s'il ne faut pas se moquer du physique, traiter quelqu'un de *« myrmidon »* revient à souligner sa petite taille. On peut même employer le mot pour décrier une petitesse d'esprit ! Les Myrmidons furent *« un peuple mythique qui participa à la guerre de Troie sous les ordres d'Achille »*. L'étymologie du terme, que l'on trouve dans le Trésor de la langue française, révèle qu'il vient du grec et signifie *« fourmi »*.

Sacripant :
Ce mot n'est pas aussi vulgaire qu'on le croit. Il est un peu l'équivalent du *« chenapan »*, du *« coquin »*. Au début, *« sacripant »* signifiait *« fanfaron »*, *« bravache »* avant de désigner le *« mauvais garnement »*, *« mauvais sujet capable des pires coups »*.

Sapajou :
Impossible de ne pas penser au capitaine Haddock. L'extravagant et célèbre personnage a popularisé le terme *« sapajou »*, un *« genre de singes de l'Amérique centrale et du sud, comprenant un grand nombre d'espèces dont les principales sont les singes-hurleurs »*. Au figuré, il désigne un *« homme laid, ridicule, un individu puéril ou borné »* ou encore *« un vieux libertin »*.

Zigomar :
Ce terme est employé pour parler d'un extravagant, bizarre, fantaisiste. Un équivalent, en quelque sorte, du *« zigoto »*. Quelqu'un qui *« fait le zigomar »* est celui qui *« fait le malin, le zouave »*. Au sens péjoratif, il peut également désigner un *« individu peu recommandable, manquant de sérieux »*.

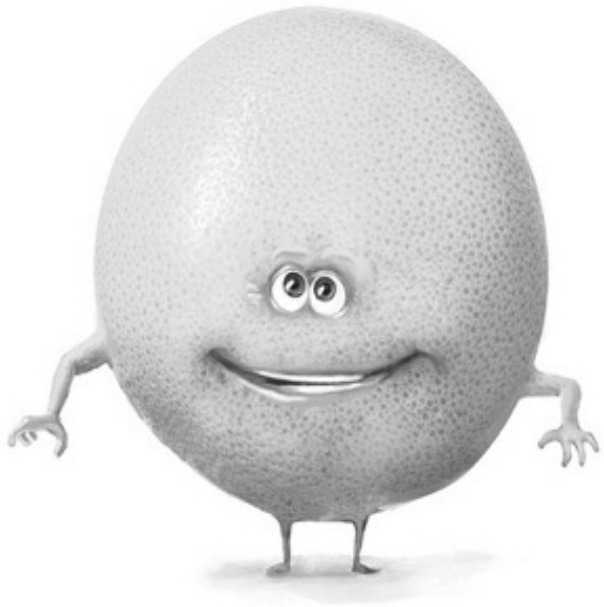
FRUITS ET LÉGUMES DE COULEUR ORANGE...

Que de bienfaits pour la santé !

Grâce aux vitamines et minéraux dont ils regorgent, ils permettraient de :

PROTÉGER CONTRE LES EFFETS NÉFASTES DU SOLEIL

Les caroténoïdes, un ensemble de nutriments antioxydants[1] dont l'effet protecteur face aux radicaux libres[2] est important, donnent leur pigment jaune-orange à certains fruits et légumes. Parmi les 700 variétés de caroténoïdes identifiés, le bêta-carotène est l'un des composés que l'on retrouve le plus couramment dans l'alimentation et qui présente le plus de bienfaits notables sur la santé. Il est notamment reconnu pour favoriser la lutte contre les dommages causés par les rayons ultraviolets du soleil. Son pouvoir antioxydant, jumelé avec l'application d'une crème solaire, permettrait de limiter l'impact des radicaux libres sur la peau et favoriserait sa régénérescence.



Le lycopène, de la même famille, se retrouve, entre autres, dans le pamplemousse. Il aurait des effets préventifs sur l'érythème, une réaction au soleil qui provoque l'apparition de plaques rouges sur la peau.

DIMINUER LES RISQUES DE MALADIES OCULAIRES

Le bêta-carotène a la propriété d'être transformable en vitamine A par l'organisme. Comme on en trouve dans la plupart des fruits et légumes jaune-orange, il est facile d'en consommer quotidiennement.
Les bâtonnets de la rétine en ont besoin pour fonctionner efficacement. Une carence provoquerait de la difficulté à voir dans le noir et même, dans certains cas, de la cécité nocturne.

Les fruits et légumes orange renferment aussi de la lutéine. Cette substance, naturellement présente dans l'œil, permet de le protéger des lumières très vives. Absorbée quotidiennement, elle a des effets reconnus dans la lutte contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

PRÉVENIR CERTAINES CAUSES DE MORTALITÉ

S'agissant de l'alpha-carotène, autre type de caroténoïdes, une étude américaine aurait démontré ses effets bénéfiques sur la réduction des causes de décès, dont le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Les fruits et légumes orange contiennent également des flavonoïdes.
Ces composés antioxydants favorisent le ralentissement de la progression de plusieurs types de cellules cancéreuses et de la croissance des métastases.
Un apport journalier en flavonoïdes aurait un effet préventif sur les maladies cardiovasculaires et aiderait à la dilatation des vaisseaux sanguins.

FAVORISER LE MAINTIEN DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Grâce aux multiples vitamines qu'ils contiennent, notamment la vitamine A, les fruits et légumes orange ont la capacité de renforcer la défense immunitaire.
Synthétisée à partir des bêta-carotènes, elle permet de lutter contre les radicaux libres qui affectent le système immunitaire. Les vitamines B6 et C, que l'on retrouve aussi dans ces aliments, contribuent également au maintien d'un bon système protecteur.

En plus, la vitamine C aide à la production du collagène qui permet aux ligaments, aux os, au tissu conjonctif (qui soutient, lie ou distingue différents types de tissus et d'organes du corps), de se régénérer.

1 ***Les nutriments sont des substances chimiques contenues dans les aliments ou provenant de leur digestion et dotées de valeur nutritive, telles que les vitamines.***
2 ***Les radicaux libres sont des éléments chimiques (atomes, ions) très toxiques chez un être vivant.***

LE PAIEMENT SANS CONTACT

Simple, rapide, pratique… et piratable ?

QU'EST-CE QUE LE NFC ?

Le NFC (Near Field Communication) est une technologie de communication numérique sans contact. Elle utilise l'identification par radio fréquences (RFID) pour permettre les échanges entre deux matériels, l'un équipé d'une puce « *NFC* » et l'autre d'un lecteur « *NFC* ». Les technologies « sans contact » sont opérationnelles depuis plusieurs années. Grâce à un lecteur puissant, elles sont utilisées, entre autres, pour les cartes d'abonnement des sociétés de transport (Navigo de la RATP, par exemple) et pour les télépéages.

LE PAIEMENT SANS CONTACT, COMMENT ÇA MARCHE ?

Les banques ont très vite adopté cette technologie et la plupart d'entre elles fournissent systématiquement les cartes de paiement avec la puce NFC.

Elles sont identifiables grâce à ce symbole :

Le paiement s'effectue facilement sans entrer de code, en approchant la carte à quelques centimètres du lecteur où se trouve le pictogramme suivant :

Muni d'une puce NFC, un Smartphone peut fonctionner de la même façon, sans contact. C'est simple et pratique, le paiement est rapide et il n'y a plus de monnaie à rendre. Pour sécuriser vos achats, les banques fixent des limites aux paiements sans contact :

- Le plafond de chaque paiement est limité (à 20 ou 30 €).
- Le nombre d'opérations quotidiennes également (en général à 4).
- Le montant maximum cumulé des achats sans contact pour une période donnée aussi.

Au-delà de ces limites, il faut composer le code confidentiel, même pour un petit montant.

Attention : Certaines applications d'origine étrangère, installées sur les Smartphones, ont supprimé ces contrôles. Il n'y a donc plus de limite de paiement et la sécurité n'est assurée que par le code d'activation du Smartphone. C'est le cas de Google Pay utilisé par Orange Bank.

LE PAIEMENT SANS CONTACT EST-IL SANS RISQUE ?

Le risque de paiement frauduleux parait facilité puisqu'il n'y a besoin ni de contact, ni de code. Il y a deux dangers possibles, en particulier, dans la cohue des transports en commun :

- Un paiement indu provoqué avec un lecteur autonome : difficile à réaliser car il faut que le lecteur soit à proximité de la carte, les limites de paiement s'appliquent et le bénéficiaire peut être identifié.
- Le clonage de la carte : la fraude est réalisée à l'aide d'un scanner autonome à longue portée. L'appareil détecte les cartes se trouvant dans son rayon de détection (moins d'un mètre) et enregistre leurs données lisibles : le numéro de carte bancaire (mais pas les trois chiffres du cryptogramme visuel), la date d'expiration ou encore les derniers achats. Ces informations peuvent servir à la création de fausses cartes. Le risque n'est donc pas nul, mais vraiment très faible.

EXISTE-T-IL DES SOLUTIONS POUR SE PROTÉGER CONTRE LE PIRATAGE ?

- Placer la carte bancaire dans un étui ou un porte carte antipiratage en acier ou en aluminium.
- Utiliser une carte anti-NFC : du même format qu'une CB, c'est un puissant « brouilleur ». Placée à coté de votre CB, elle rend le signal de la puce illisible.

Ces solutions constituent une barrière de protection efficace. On les trouve sur internet ou dans les grandes surfaces, entre 4 et 20 €.

Si vous ne souhaitez pas utiliser cette fonction* « paiement sans contact », *la meilleure solution est de demander à votre banque de la désactiver, ou de vous fournir une carte qui n'en est pas équipée.

LA TAXE D'HABITATION

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La taxe d'habitation est un impôt perçu au profit des collectivités locales.
Son montant varie d'une commune à l'autre : son **taux est voté par les collectivités territoriales**.

Elle dépend également des **caractéristiques du local imposable** (dimension, niveau de confort...) et des situations personnelles (revenus, composition du foyer...) au 1er janvier de l'année d'imposition.

L'occupant d'un bien immobilier (propriétaire, locataire, même à titre gratuit) doit l'acquitter, tant pour l'habitation principale que pour une résidence secondaire.

COMMENT EST-ELLE CALCULÉE ?

Elle est établie en fonction de la situation au 1er janvier de l'année d'imposition. À cette date, sont définis les locaux et les personnes imposables, les exonérations, les abattements et les dégrèvements en fonction des revenus.

Il faut s'acquitter de la taxe d'habitation du logement occupé au 1er janvier de l'année en cours, même en cas de déménagement ou de vente du logement.

QUI PEUT EN ÊTRE EXONÉRÉ ?

Sont totalement exonérés de la taxe d'habitation :

- Les titulaires de l'allocation de solidarité aux personnes âgées ou de l'allocation supplémentaire invalidité.
- Les personnes âgées de plus de 60 ans, ainsi que les veufs ou les veuves, quel que soit leur âge, lorsque leurs revenus ne dépassent pas certains seuils. Pour 2019 (revenus de 2018), la limite est de 10 988 € pour la première part de quotient familial et de 2 934 € pour chaque demi-part supplémentaire, à condition, toutefois, qu'ils ne soient pas passibles de l'Impôt sur la Fortune Immobilière (IFI) au titre de l'année précédente.
- Les personnes atteintes d'une invalidité ou d'une infirmité les empêchant de subvenir par leur travail aux nécessités de l'existence, les titulaires de l'allocation aux adultes handicapés ainsi que les personnes hébergeant sous leur toit un enfant lui-même atteint d'une telle invalidité ou infirmité ou titulaire de cette allocation, lorsque leurs revenus de l'année précédente n'excèdent pas les plafonds de ressources déjà indiqués plus haut.

RÉFORME DE LA TAXE D'HABITATION

Dans la continuité de la loi de finances pour 2018, celle de 2020 prévoit la suppression totale et définitive de la taxe d'habitation sur les résidences principales. Pour 80 % des foyers fiscaux, elle sera définitivement supprimée en 2020, après avoir été allégée de 30 % en 2018 puis de 65 % en 2019.
Pour les 20 % des ménages restants, l'allègement sera de 30 % en 2021, puis de 65 % en 2022.
En 2023, un dernier allègement fera que plus aucun foyer ne paiera de taxe d'habitation sur sa résidence principale.

POUR QUELS BÉNÉFICIAIRES ?

La baisse, également appelée dégrèvement, dépend du montant du revenu fiscal de référence (RFR) ainsi que du quotient familial. Pour éviter un effet de seuil, il est prévu une dégressivité de la baisse de la taxe d'habitation en fonction du revenu fiscal. Ceux pour qui le « *RFR 2019* » ne dépasse pas les plafonds requis, n'auront plus, en2020, à payer de taxe d'habitation. S'il est légèrement supérieur à ces limites, un dégrèvement dégressif peut être accordé.

Plafond de revenus pour bénéficier du dégrèvement de la taxe d'habitation (avis d'impôt 2020 sur les revenus de 2019)

Nombre de parts (quotient familial)	*Revenu fiscal de référence à ne pas dépasser pour bénéficier d'un dégrèvement de 100 %*	*Revenu fiscal de référence à ne pas dépasser pour bénéficier d'un dégrèvement dégressif*
1	27 432 €	28 448 €
1,5	35 560 €	37 084 €
2	43 688 €	45 720 €
2,5	49 784 €	51 816 €
3	55 880 €	57 912 €
3,5	61 976 €	64 008 €
4	68 072 €	70 104 €
4,5	74 168 €	76 200 €
5	80 264 €	82 296 €

Vérifiez si vous pouvez bénéficier de la suppression progressive de la taxe d'habitation www.impots.gouv.fr/portail/node/11605.

À savoir :

- ***Les résidences secondaires ne sont pas concernées par le dégrèvement de la taxe d'habitation.***
- ***La contribution à l'audiovisuel public devra toujours être payée.***

LES BRUITS GÊNANTS

Des indicateurs à prendre au sérieux.

Sans nous demander notre avis, notre corps s'exprime de différentes façons, notamment par des bruits parfois étranges ou gênants. Si certains sont normaux, d'autres sont révélateurs de maladie et doivent être pris au sérieux.

LES GARGOUILLIS D'ESTOMAC

Ils surviennent essentiellement dans deux contextes particuliers : lors de la digestion, surtout si le repas est copieux, ou lorsqu'on a faim.
L'estomac, en se contractant pour mélanger le solide et le liquide, produit naturellement des gaz. Les bruits sont d'autant plus présents lorsque de la nourriture n'a pas été consommée depuis plusieurs heures, car l'estomac envoie des messages au cerveau pour *« indiquer qu'il est l'heure de manger »*. Les muscles digestifs se contractent alors, comme pour se préparer à la digestion, d'où des bruits insolites.

LES RENVOIS

L'éructation, plus familièrement appelée « rot » ou « renvoi », correspond à l'expulsion, par la bouche, de gaz du tube digestif provenant de l'estomac et de l'œsophage. Bien souvent sonore, si, dans d'autres cultures, le renvoi montre sa satisfaction et son bien-être, il est, sous nos latitudes, un signe d'impolitesse, d'où la gêne ressentie lorsqu'il ne peut être réprimé.
Les aliments qui fermentent et les repas riches le favorisent. Une tisane digestive en fin de repas, est préconisée pour les réduire.

LES GAZ

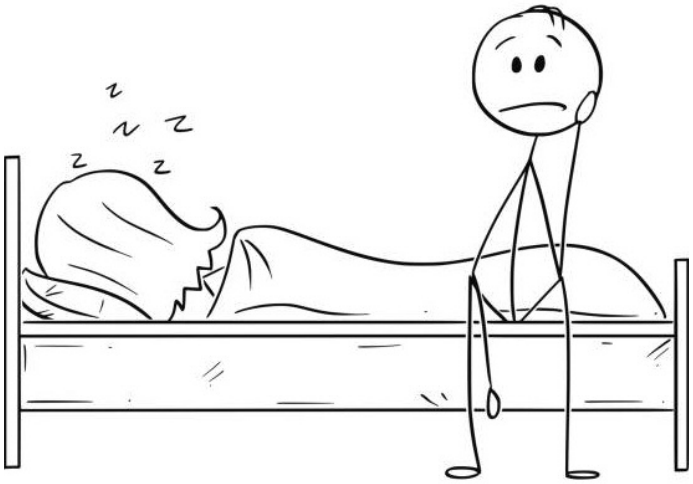
Ils sont dus au développement des bactéries dans l'intestin, lors de la digestion d'aliments qui fermentent (fruits, légumes, féculents, produits laitiers). Ils provoquent ce qu'on appelle familièrement le pet, ô combien gênant. Les flageolets et le chou sont deux aliments souvent désignés comme responsables de ces bruits. Pour se prémunir de leurs *« effets secondaires »*, les flageolets seront trempés dans de l'eau froide quatre heures minimum avant cuisson et le chou plongé quelques minutes dans l'eau bouillante (blanchi). L'ail, qui réduit par ailleurs ces inconvénients, est recommandé dans les plats contenant des aliments qui fermentent ou en cas de digestion difficile.

LE HOQUET

Il est la conséquence d'une contraction involontaire du diaphragme qui provoque la fermeture de la glotte, d'où un bruit sec et rapide.
Bien souvent, le hoquet, déclenché par un repas trop copieux ou pris trop rapidement, dure toute la journée par intermittence. Il est pénible également pour l'entourage, mais jamais grave, sauf s'il devient chronique, auquel cas il vaut mieux consulter son médecin traitant.

LE RONFLEMENT

Peu agaçant lorsqu'on dort seul, puisque l'intéressé lui-même ne s'en rend pas compte, le ronflement est provoqué par la fermeture du larynx, ayant pour conséquence une obstruction plus ou moins importante de l'air qui fait vibrer les tissus de la gorge.
S'il prête à sourire, il peut néanmoins être révélateur de pathologies (apnée du sommeil, troubles ORL) et avoir des conséquences néfastes sur la santé (problèmes cardiaques, hypertension, etc.). Les relations au sein du couple peuvent aussi être perturbées.



LE GRINCEMENT DE DENTS

Touchant entre 5 et 10 % de la population, le grincement de dents a lieu surtout la nuit et apparaît chez les personnes anxieuses ou subissant une période de stress.
À terme, il peut provoquer une érosion dentaire prématurée, avec pour conséquence des fractures dentaires. Les pratiques fondées sur des techniques de ●●●

●●● relaxation physique et mentale sont recommandées pour le soigner.

LES ARTICULATIONS QUI CRAQUENT

Ces craquements peuvent être provoqués lorsqu'on s'étire ou que l'on effectue un mouvement rapide.
Ils sont dus à des gaz qui se trouvent dans le liquide synovial chargé d'assurer au cartilage le transport des nutriments.
Parfois gênants mais normaux, ils doivent faire l'objet d'une consultation s'ils s'accompagnent de douleurs.

LES BOURDONNEMENTS D'OREILLES

Craquement, grésillement, sifflement, les bourdonnements d'oreilles peuvent constituer une vraie gêne au quotidien, surtout s'ils sont chroniques. Leur cause est multifactorielle : acouphènes, déséquilibre de l'oreille interne, stress, maladies cardiovasculaires, traumatisme sonore, etc.
C'est pourquoi un bilan auditif poussé est indispensable pour en cerner l'origine et mettre en place un traitement adapté.

LE SIFFLEMENT DES POUMONS

Pendant la respiration, les poumons se remplissent d'air et l'oxygène remplace le dioxyde de carbone dans les alvéoles. Ce processus est normalement inaudible, sauf en cas d'inflammation des voies respiratoires, résultant d'une bronchite ponctuelle ou d'un asthme chronique.
D'autres causes, plus ou moins graves, peuvent également être à l'origine d'un sifflement. C'est pourquoi il est préférable de consulter son médecin, lors de l'apparition de ce symptôme.

CONCLUSION

La machine humaine est vraiment bruyante mais il est important de l'écouter.

Source : https://www.passeportsante.net

CONTRATS OBSÈQUES

Comment éviter les pièges ?

Destinés à préfinancer les funérailles, ces contrats se révèlent onéreux à la longue. Avant de souscrire, il faut s'assurer d'avoir bien compris ce à quoi l'on s'engage…

TOUS NE SE RESSEMBLENT PAS !

➡ ***Certains contrats, dits « en prestations »***, permettent d'indiquer dans les détails ce qui est prévu pour les obsèques. Ils peuvent être souscrits :

- Soit auprès d'un opérateur de pompes funèbres. Ce dernier rédige un devis et propose, pour son règlement, d'établir un contrat de prévoyance, négocié avec un partenaire assureur. Cette assurance garantit que la somme prévue sera versée à l'opérateur de pompes funèbres pour régler la facture afférente au service fourni.
- Soit par l'intermédiaire d'un grand nombre d'établissements financiers (banques, mutuelles, assureurs…). Ces organismes ont passé des accords avec des réseaux d'opérateurs de pompes funèbres. Ils ont défini avec eux plusieurs devis « *standards* » qui offrent un éventail de choix selon le budget consacré et les souhaits exprimés.Lors du décès, les proches devront joindre par téléphone l'organisme qui gère l'exécution du contrat.

➡ ***D'autres, souscrits auprès de banques ou de compagnies d'assurance ou de mutuelles***, prévoient le versement d'un capital aux personnes désignées (enfants, un ami…) pour l'organisation des funérailles. Cette somme correspond au budget estimé nécessaire. Il n'y a pas de devis préalable. Il appartient à l'intéressé de laisser à ses proches des indications sur les prestations souhaitées.

À Noter : Suite à plusieurs recommandations de l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR, le « *gendarme* » français de la banque et de l'assurance), les professionnels doivent désormais préciser que ce capital est consacré uniquement au paiement des obsèques et que son montant peut se révéler insuffisant pour en couvrir les frais.

FORMULES ONÉREUSES ET CONTRAIGNANTES

➡ ***Au final, ces assurances reviennent*** parfois deux à trois fois plus cher que les funérailles elles-mêmes.

- Dans la plupart des cas, il faut, en effet, la vie durant, cotiser quelques dizaines d'euros chaque mois.

  Certains assurés paient ainsi pendant vingt ou trente ans.

- Il ne s'agit pas de contrats d'épargne, la totalité de la prime est une cotisation à fonds perdus, comme une assurance auto ou habitation.

➡ ***Il est difficile d'arrêter en cours de route…***
Le contrat est résilié en cas d'arrêt du versement des cotisations. Selon les formules, les sommes versées sont :

- totalement perdues ;
- restituées pour une faible partie (10% ou 20%) ;
- dans le meilleur des cas, remboursées pour moitié environ.
- Certains contrats peuvent rester en vigueur malgré la cessation du paiement des cotisations. L'assureur réduit simplement le capital qu'il s'engage à payer en fonction des sommes réglées. À vérifier avant de signer.

➡ ***Il vaut mieux privilégier les contrats dont le coût maximum est connu :*** certains assureurs proposent une prime plus élevée au départ, qui sera versée pendant une période définie, sur cinq ou dix ans, par exemple.

POUR ÉVITER LES DÉCEPTIONS

➡ ***Vérifier comment sera revalorisé le contrat.*** Une partie des cotisations est, en général, placée par l'assureur afin de permettre la revalorisation du capital financé. De nombreuses conventions ne prévoient qu'un taux assez faible, voire nul.

➡ ***S'assurer qu'il existe une « valeur de rachat »*** (c'est-à-dire un capital à récupérer si le contrat est interrompu) et contrôler son montant.

➡ ***Ajuster régulièrement le capital :*** il est probable que le coût des obsèques augmentera au fil du temps. Si le montant couvert par le contrat n'est plus suffisant, les proches devront régler la différence ou négocier des obsèques moins chères.

- Moins souvent révisés, certains contrats en prestations prévoient un capital supérieur au devis initial. Dans ce cas, si le coût des funérailles se révèle inférieur au capital assuré, le reliquat est versé aux bénéficiaires désignés dans le contrat.

➡ ***Actualiser, au besoin, le contrat :***

- En cas de déménagement, les pompes funèbres initialement retenues pour un contrat en prestations ne pourront plus forcément réaliser les funérailles. Elles devront trouver un relais sur place. Il est recommandé d'indiquer à l'assureur qui gère le contrat de prévoyance le changement d'organisme de pompes funèbres.
- Vérifier que, si l'opérateur de pompes funèbres fait faillite ou ferme boutique entre temps, le capital de l'assurance pourra bien être versé à un autre professionnel, choisi par les proches.

Extrait de l'article de Notre temps n° 599 (novembre 2019).

PETITS ÉPARGNANTS… PAS ÉPARGNÉS

Livret A : un taux établi à 0,5% depuis le mois de février 2020 !

Le Ministre de l'Économie et des Finances, Bruno Le Maire, a décidé, mercredi 15 janvier, d'abaisser le taux du Livret A de 0,75% à 0,5%, alors que le taux d'inflation s'établit à 1,5%.
Jamais le rendement n'a été aussi bas pour le placement préféré des Français (55 millions de comptes) qui a l'avantage, pour le petit épargnant, d'être sûr, entièrement disponible et défiscalisé.
En 2019, le livret A a attiré plus de 14 milliards d'euros d'épargne… qui échappent aux marchés spéculatifs.
Là, réside sans doute la raison de cette nouvelle provocation du gouvernement. Le ministre vend d'ailleurs la mèche en déclarant qu'il aurait été « irresponsable et incohérent » de maintenir un taux de 0,75% par rapport à notre politique de diversification des placements.
Ce qu'il oublie de dire c'est qu'une baisse des dépôts sur le livret A signifie aussi moins d'argent pour financer le logement social.
D'après de nombreuses sources spécialisées et fiables, le taux d'inflation devrait, en 2020 atteindre 2%. Une question se pose : nos dirigeants seront-ils aussi rapides pour réévaluer le rendement (si l'on peut dire) du livret A qu'ils l'ont été pour gruger les petits épargnants ?

LA DÉNUTRITION DES SENIORS

À domicile comme en institution, les difficultés à mâcher ou à déglutir, la sensibilité gustative amoindrie par la prise de médicaments, les maladies, les troubles moteurs, l'isolement, la perte de convivialité pendant les repas, mais aussi les problèmes financiers, sont des facteurs qui peuvent amener les personnes âgées à moins s'alimenter.

Pourtant, et contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge. Chez les personnes âgées, ils sont estimés entre 1 800 et 2 000 calories par jour. Les apports énergétiques doivent couvrir différents types de dépenses énergétiques : le repos (60%), la thermogenèse[1] (10%) et l'exercice physique (30%).

UNE TENDANCE DANGEREUSE QU'IL FAUDRAIT ENRAYER

Toute carence en macronutriments (protéines, glucides, lipides) ou en micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments) affaiblit la personne âgée, la rend plus sensible aux infections et entraîne une diminution de la masse musculaire, ce qui accroît les risques de chute, diminue la pratique d'activités physiques, et amène, de fait, une limitation de l'autonomie. Une perte totale de celle-ci induit une entrée précoce en institution. Certes, le vieillissement s'accompagne naturellement d'une dégradation physiologique (ostéoporose, etc), toutefois, ce phénomène est accéléré et aggravé par les problèmes nutritionnels. Plus sa prise en charge est mise en place tôt, mieux c'est.

1 Production de la chaleur de l'organisme.

QUELQUES PRÉCONISATIONS QUI RÉVEILLENT LE GOÛT

La prévention passe par une alimentation équilibrée, variée et suffisante. D'autre part un repas partagé stimule davantage l'appétit que s'il est pris seul.

Il peut être judicieux :

- d'ajouter épices et aromates afin de relever le goût,
- d'encourager un senior à boire de l'eau, mais ne pas le laisser abuser des grands verres d'eau destinés à faire passer les médicaments en début de repas !
- de proposer, par exemple, une petite promenade avant le repas. L'activité physique augmente la sensation de faim,
- d'encourager les collations à 10 heures, 16 heures, voire vers 22 heures,
- d'ajouter lait en poudre, fromage râpé ou jaune d'œuf dans les soupes, les purées...
- de jouer sur les couleurs des aliments, pour donner de la gaité à l'assiette.

Article paru dans le magazine « Bien-être et santé ».

LUTTE CONTRE LA CORRUPTION

Vers l'exemplarité partagée

Début janvier 2020, le GRoupe d'États contre la COrruption (GRECO) du Conseil de l'Europe a pointé la persistance, également en France, de « *zones grises* » dans la lutte contre la corruption et appelé Paris à plus d'efforts pour la prévenir « *au sein de l'exécutif* ».

Composé de 47 États européens auxquels s'ajoutent les États-Unis, le GRECO a été créé en 1999 pour améliorer la capacité de ses membres à lutter contre la corruption.

Pour ce qui concerne ce fléau « *l'attente croissante des citoyens quant à l'exemplarité des membres de l'exécutif est palpable en France* » insiste, dans son dernier rapport de 71 pages,

cet organe du Conseil de l'Europe, basé à Strasbourg.

Pourtant, relève-t-il, ces « *zones grises où des efforts supplémentaires sont nécessaires* » demeurent en dépit d'évolutions « *positives* », comme la création de l'Agence Française Anticorruption (AFA), ainsi que celles de la Haute Autorité pour la Transparence de la Vie Publique (HATVP) et du parquet national financier.

« *Une plus grande transparence s'impose* », notamment en ce qui concerne les « *contacts entre l'exécutif et les groupes d'intérêts* » afin que leur influence sur les décisions « *soit plus claire* », estime le GRECO. ●●●

●●● Il préconise que les membres de l'exécutif, y compris le Président de la République, fassent *« état publiquement et à intervalles réguliers des lobbyistes rencontrés et des questions abordées »*. Tout en saluant l'adoption récente d'un plan de détection et de prévention des risques de corruption *« au sein des ministères »*, il recommande son extension *« au cabinet du Président de la République, pas exempt de risques de corruption »*.
Le rapport suggère que les déclarations de patrimoine et d'intérêts du Chef de l'État devraient également être *« examinées à son entrée en fonction afin de désamorcer tout éventuel conflit d'intérêts »*. ***Il considère, par ailleurs, que les ministres soupçonnés de corruption ne devraient plus être jugés par la Cour de justice de la République, « composée pour moitié de parlementaires, mais par une autre juridiction (...) indépendante et impartiale ».***
Le GRECO appelle à *« l'élaboration d'une stratégie globale de prévention de la corruption »* au sein de la police et de la gendarmerie, avec *« des contrôles de sécurité »* organisés tout au long des carrières. Cela permettrait d'évaluer la *« situation personnelle »* des agents, susceptible de les rendre *« plus vulnérables »* à la corruption.
Selon le rapport, la législation française sur la protection des lanceurs d'alerte devrait également être améliorée, la pratique ayant montré que sa mise en œuvre était complexe et pas entièrement efficace.

PENSIONS DE RETRAITES

Le calendrier 2020 des paiements

La pension est versée en fin de mois ou en début de mois selon les caisses. Lorsque son montant est faible, le paiement peut avoir lieu annuellement ou en une seule fois sous la forme d'un capital.

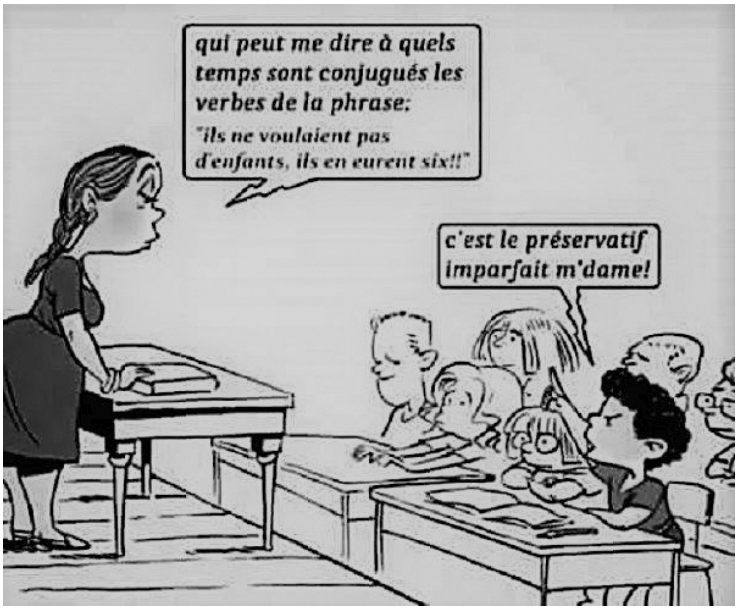
CALENDRIER DES PAIEMENTS EN 2020

Mois	CNAV	Agirc-Arrco	Retraites de l'État	CNRACL	MSA	Carsat Alsace-Moselle
Mars	09/04/2020	02/03/2020	30/03/2020	27/03/2020	09/04/2020	02/03/2020
Avril	07/05/2020	01/04/2020	29/04/2020	28/04/2020	07/05/2020	01/04/2020
Mai	09/06/2020	04/05/2020	28/05/2020	27/05/2020	09/06/2020	04/05/2020
Juin	09/07/2020	02/06/2020	29/06/2020	26/06/2020	09/07/2020	02/06/2020
Juillet	07/08/2020	01/07/2020	30/07/2020	29/07/2020	07/08/2020	01/07/2020
Août	09/09/2020	03/08/2020	28/08/2020	27/08/2020	09/09/2020	03/08/2020
Septembre	09/10/2020	01/09/2020	29/09/2020	28/09/2020	09/10/2020	01/09/2020
Octobre	09/11/2020	01/10/2020	29/10/2020	28/10/2020	09/11/2020	01/10/2020
Novembre	09/12/2020	02/11/2020	27/11/2020	26/11/2020	09/12/2020	02/11/2020
Décembre	08/01/2021	01/12/2020	23/12/2020	24/12/2020	08/01/2021	01/12/2020

RIONS UN PEU /

Un Belge fait le trajet Paris-Lyon en voiture, et prend une auto-stoppeuse vêtue d'une mini-jupe. Celle-ci commence à lui faire du charme... À l'entrée de Lyon, il lui frôle la jambe par mégarde en changeant de vitesse. La jeune femme le regarde droit dans les yeux et lui dit : « Tu peux aller plus loin, tu sais... »
Serviable et bien éduqué, le belge poursuit sa route... jusqu'à Marseille.

Un jour, deux douaniers français trouvent un homme pendu à la branche d'un arbre, non loin de leur poste de garde, juste une demi-heure avant la fin de leur journée.
« Zut, dit le premier, maintenant il faut appeler la police, le procureur... Tu t'imagines les heures supplémentaires qu'il faut faire... Personnellement, ça m'embête. Pas toi ?
– T'as raison, fait le second. Mais j'ai une idée : on prend le cadavre et on va l'accrocher sur l'arbre de l'autre côté de la frontière, comme ça, nos amis belges vont se débrouiller ! »
Aussitôt dit, aussitôt fait, et les douaniers français rentrent à la maison.
De l'autre côté de la frontière, les douaniers belges font leur ronde lorsqu'ils aperçoivent soudain le cadavre :
« Oh non !, s'écrie l'un d'entre eux, le pendu est de retour ! »



HOMMAGE AUX MILITANTS DISPARUS

Notre camarade André Pluchon, dit « La Pluche »,
nous a quittés le 12 février dernier à l'âge de 76 ans.

Militant syndicaliste connu et reconnu,
André a débuté en 1967 à La Poste de Paris-Louvre
où il s'est syndiqué à Force Ouvrière, auprès de Pierre Levasseur.

Lorsque Pierre quitta le Louvre, c'est André qui lui succéda
au poste de secrétaire de la section syndicale de Paris-Louvre,
la plus grande section d'établissement avec plus de 500 adhérents.
Sa commission locale exécutive était composée de 70 militants.

Durant son mandat, André a occupé aussi le poste de secrétaire régional
du secrétariat professionnel national des agents du service général,
le SPN4. Il avait pris sa retraite dans le département des Pyrénées Orientales
où il était membre de la CE départementale.

André a toujours été présent et militant. C'était un ami et il va nous manquer.

- Mme Marie-Madeleine YERNAUX (Ardennes)
- M. Théodore NICOLAIDES (Alpes-Maritimes)
- M. Fernand PUECH (Aveyron)
- M. Francis AUBERT (Charente-Maritime)
- Mme CHAMPEAU Yvette (Creuse)
- M. André KNIDLER (Gers)
- Mme Yvette MIANA (Hérault)
- Mme Renée GUENO (Ille-et-Vilaine)
- M. François GUINERET (Jura)
- M. Jean DUTOYA (Landes)
- M. Alain CHEE (Loir-et-Cher)
- Mme Michèle FRANCOIS (Loir-et-Cher)
- M. Gustave SAVIN (Loir-et-Cher)
- Mme Josépha COUPIER (Loire)
- M. Raymond LE BRUN (Loiret)
- M. Guy MERLIN (Maine-et-Loire)
- Mme Odette GOI (Meurthe-et-Moselle)
- Mme Joëlle FLAUJAC (Nord)
- M. Jean-Paul LOISEAU (Nord)
- M. Noel PHILIPPE (Orne)
- M. Pierre BEGARDS (Pyrénées-Atlantiques)
- M. Pierre GUINE (Pyrénées-Atlantiques)
- Mme Christiane CAPDEILLAYRE (Pyrénées-Orientales)
- M. Claude LOUVEL (Pyrénées-Orientales)
- M. André PLUCHON (Pyrénées-Orientales)
- M. Jean LAGROST (Saône-et-Loire)
- Mme Josette MAYSONNAVE (Saône-et-Loire)
- M. Jean-Pierre ZABERN (Paris)
- Mme Raymonde ECOFFET (Paris)
- Mme Ghislaine MASCLEF (Seine-et-Marne)
- M. Jean-Paul CZIMMERMANN CROCHET (Yvelines)
- M. Georges FLEAU (Deux-Sèvres)
- M. Louis ROLIN (Var)
- M. Jean FOURNIER (Vendée)
- M. Yvon EUGE (Vosges)
- M. Marc WEINBRENNER (Belfort)
- Mme Jacqueline PERROT (Val d'Oise)

À LEURS FAMILLES ET À LEURS PROCHES, NOUS PRÉSENTONS NOS SINCÈRES CONDOLÉANCES ET LES ASSURONS DE NOTRE SYMPATHIE ATTRISTÉE