

A.N.R.E.C.

Association Nationale des Retraités Economistes de la Construction

74 Rue de la Fédération. PARIS 75015.

## **NOUVELLES DE L'ANREC de SEPTEMBRE 2022**

Les mois de Juillet et d'Août sont maintenant derrière nous et nous nous dirigeons tranquillement vers un automne que nous nous souhaitons paisible les uns et les autres sans trop de problème de santé ni de soucis matériels.

Avant toute chose, lors du précédent Conseil d'Administration de l'ANREC nous avons convenu que le terme Edito ne reflétait pas vraiment les quelques pages de contacts et d'informations diverses. De cette réflexion collégiale le titre « Nouvelles de l'ANREC » semble plus approprié à notre document.

Alors, comme à l'accoutumé, retrouvons-nous confraternellement aux travers de ces diverses nouvelles qui n'ont le souhait que de nous informer, de nous divertir et de nous rapprocher mutuellement depuis nos différents points géographiques, donc bonne lecture à toutes et tous.



### **LE POINT SANTE DES SENIORS :**

#### **Quelques petits articles puisés dans différentes revues sport et bien-être**

##### **Le plaisir du jus d'orange du petit déjeuner :**

S'il est bien agréable pour certains d'entre nous d'apprécier la dégustation d'un jus d'orange lors du petit-déjeuner, il s'avère que les différentes qualités proposées par les fabricants sont illusoire et ne contiennent que très peu de fibres y compris dans leur version avec la pulpe du fruit. Il semble qu'un verre de jus d'orange du commerce n'apporte que 3% des 30 grammes de fibres recommandés chaque jour par les nutritionnistes suivant un article paru dans la revue « Que choisir ». Une orange fraîche en contient cinq fois plus. Des tests en laboratoire confirment qu'il est souhaitable d'en limiter la consommation pour préserver sa santé car ces jus contiennent d'importantes quantités de sucre.

##### **Rappel, la culture physique du matin :**

En qualité de retraités, nous bénéficions d'un peu plus de temps à consacrer à notre forme physique et celle-ci n'hésite pas à nous rappeler qu'il est bon de conserver une activité musculaire appropriée à notre âge. Chaque matin, une séance de réveil des muscles d'un bon quart d'heure bien adaptée à chacun est l'assurance d'une journée prometteuse de bonne forme du corps et de l'esprit.....

### **Les doses de café à ne pas dépasser suivant les spécialistes toutefois celui-ci reste un allié :**

Pour certains d'entre nous, la fatigue ou l'habitude d'absorber de nombreuses tasses de café journalièrement peuvent avoir des effets négatifs sur notre organisme. En effet si la caféine dope l'attention et la vigilance, elle peut provoquer le mal de ventre, la tachycardie, voir l'irritabilité et aussi la difficulté pour trouver le sommeil (effet du café pendant six heures). La consommation idéale est de trois tasses par jour d'arabica lequel est moins riche en caféine que le robusta. Néanmoins et suivant une information parue dans le « Fil des Ans » le café est un allié pour le cœur et les vaisseaux sanguins, la réduction du risque de cancer, la protection du foie et du colon, diminue le risque de diabète de type 2 et enfin réduit les risques d'Alzheimer ! alors on ajuste.

### **Les traitements des comorbidités chez les séniors :**

Définition simple de la comorbidité suivant le dictionnaire : la comorbidité désigne l'association de deux maladies chez une personne où la présence d'un ou plusieurs troubles qui se manifestent en même temps qu'une maladie primaire tels que le diabète ou l'arthrose. Les comorbidités sont des facteurs de risques en cas d'infection à certaines maladies.

La crise sanitaire liée au Covid démontre le rôle délétère des comorbidités chez les séniors comme le précise un article de la lettre de la CNRPL de Juin dernier. En effet l'article L.1172-1 du code de la santé publique prévoit que dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, les comorbidités peuvent être des facteurs aggravants de maladies préexistantes tels que le diabète, les cancers ainsi que l'obésité ou certaines maladies génétiques.

En conséquence, la dispensation d'une activité physique adaptée et délivrée par ordonnance du médecin a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risques et les limitations fonctionnelles liés à l'affection de longue durée dont elle est atteinte. Cette mesure législative doit donc inciter les séniors atteints d'affection de longue durée à prendre contact près de leur médecin.



### **QUELQUES INFORMATIONS PRATIQUES :**

#### **Informations relevées dans la revue Que Choisir.**

#### **Le recours au 100% santé pour les optiques :**

Suivant l'enquête réalisée par la Revue, il semble que peu d'opticien mentionne dans leur proposition de devis de lunettes la mention « **reste à charge zéro** ». Toutefois ces professionnels se doivent de rendre visible les produits (verres et montures à tarifs plafonnés) et ont obligation de faire apparaître sur la proposition « reste à charge zéro » et ce depuis le 1<sup>er</sup> Janvier 2020.

#### **RAPPEL : Les services à la personne loi de finance pour 2022 :**

Depuis le 1<sup>er</sup> Janvier 2022 à partir de la déclaration des heures effectuées par un salarié à domicile le crédit d'impôt de 50% est immédiatement déduit des sommes prélevées sur le compte de l'employeur adhérent au Cesu+ de ce fait les particuliers employeurs bénéficient de leur crédit

d'impôt en temps réel. La Fédération des Particuliers Employeurs de France (Fepem) est à notre écoute au 09.70.51.50.50, appel non surtaxé.

**L'emploi d'un jardinier via une association ou une entreprise agréée :**

L'emploi d'un jardinier à des fins d'entretien de son jardin peut être un moyen d'obtenir un crédit d'impôt de 50% sur les dépenses engagées. Le plafond annuel des dépenses est fixé à 5 000€, soit un crédit d'impôt de 2 500€. Il convient de conserver les justificatifs en cas de contrôle.

**L'autonomie des personnes âgées :**

Suivant la rubrique parue dans le « Courrier des Retraités n°63 » concernant la soutenance à l'autonomie des personnes âgées, des aides financières et des services et organismes d'aide sont à prospecter et à solliciter tels que les Centres locaux d'information et de coordination gérontologique (CLIC). Ces centres informent sur les droits et entament les démarches administratives nécessaires pour l'obtention d'allocations personnalisées d'autonomie (APA) ou encore l'aide sociale à l'hébergement (ASH). D'autre part les caisses de retraites peuvent être sollicitées pour obtenir des aides pour faire face aux difficultés de la vie quotidienne.



**NOUVELLES DISPOSITIONS ADMINISTRATIVES ET TECHNIQUES.**

**RAPPEL : La garantie catastrophes et risques naturels suite aux incendies et intempéries de l'été :**

En complément de notre rubrique garanties catastrophes naturelles de Décembre 2021, une information des sociétés d'assurances précise que le FONDS BARNIER (Fonds de prévention des risques naturels majeurs) est une aide pour réduire la vulnérabilité des biens exposés. Ce fonds est alimenté par les sociétés d'assurances qui reversent 12% de la cotisation perçue au titre des catastrophes naturelles sur leurs contrats habitation et automobile. D'autre part, le fonds contribue aussi au financement des indemnités allouées aux particuliers en cas d'évacuation temporaire ou d'expropriation du fait de péril important sur le bien ou le logement.

Une précision s'impose en cas de blessures corporelles lors de catastrophes naturelles, la loi ne prévoit pas d'indemnisation spécifique pour les dommages corporels. Seules les assurances individuelles accidents pourront être appelées.

**Plaintes en ligne pour les escroqueries sur Internet :**

Un dispositif nommé THESEE (Traitement harmonisé des enquêtes et des signalements pour les escroqueries) a été mis en œuvre le 15 Mars 2022. Il permet aux victimes d'escroqueries sur internet de porter plainte en ligne sans se déplacer au commissariat. Toutes plaintes tels que piratage de

messagerie, fraude liée à un site de vente ou un chantage en ligne sont à déclarer sur le site **Service-public.fr**.

§§§§§§§§§§§§§§§§

**Les chiffres clés pour 2022 :**

Valeurs au 01.01.2022

Plafond annuel des ressources pour le droit à l'ASPA pour une personne seule : 11 001.44€

Plafond annuel des ressources pour le droit à l'ASPA pour un ménage : 17 079.77€

Montant mensuel de l'ASPA pour une personne seule : 916.78€

Montant mensuel de l'ASPA pour un ménage : 1 423.31€

§§§§§§§§§§§§§§§§

**QUESTIONS REGLEMENTATIONS AUTOMOBILE.**

**RAPPEL d'actualité : La vignette Crit'Air :**

La vignette Crit'Air (certificat qualité de l'air) permet de classer les véhicules en fonction de leurs émissions polluantes en particules fines et oxydes d'azote. Bien que non obligatoire d'en posséder une, la vignette reste indispensable dans certaines villes ou zones à faibles émissions de mobilité. Tous les véhicules routiers sont concernés à l'exception des engins agricoles et de chantiers. Les vignettes notées 4 et 5 correspondent aux véhicules diesel entrés en circulation avant le 31 Décembre 2005. Pour commander sa vignette : [www.certificat-air.gouv.fr](http://www.certificat-air.gouv.fr)

**Les vols de carburants par siphonnage :**

Le dommage collatéral engendré par la hausse importante du prix des carburants fait apparaître une augmentation significative du vol de carburant par siphonnage des réservoirs grâce à des kits vendus sur internet, car avec ce procédé il devient facile et rapide de vider un réservoir en 10 minutes. Depuis 2006, les voitures allemandes hors Mercedes sont équipées de réservoirs inviolables. Mercedes et Smart sont protégées au moyen d'une trappe couplée au verrouillage centralisé. Quant à Renault ses modèles sont équipés soit d'une trappe couplée au verrouillage soit d'un bouchon à clé. Devant l'ampleur du phénomène, policiers et gendarmes lancent l'alerte par informations relayées par les médias.

## La sécurité au volant pour les séniors :

Bien que mis en cause dans seulement **9,5%** des accidents de la circulation, les séniors ne doivent pas être stigmatisés au volant de leur voiture. Néanmoins pour permettre à un maximum de séniors de prolonger la conduite dans de bonnes conditions de sécurité pour autrui et pour eux-mêmes, l'ANPER (Association nationale pour la promotion de l'éducation routière) organise dans toute la France des stages dédiés. Il s'agit d'une journée destinée à passer en revue les points importants à maîtriser pour une conduite en toute sécurité. Cette formation se décompose en deux parties tels que conduite et code de la route avec ses évolutions. La prise en charge financière est souvent assurée par l'organisme ou la compagnie d'assurances.



## LA LETTRE DE LA C.N.R.P.L la Confédération Nationale des Retraités des Professions Libérales :

La C.N.R.P.L a fêté ses 20 ans d'existence en 2020 (1980-2020) dans des conditions particulières de pandémie n'autorisant aucun rassemblement des membres organisateurs. Cette Confédération née d'une volonté de préserver nos caisses de retraite et nos acquis de professionnels libéraux sous l'égide de l'U.N.A.P.L. (Union Nationale des Professions libérales) formait ainsi un regroupement des différentes professions de santé, de justice et de droit. En effet, durant les années 1980, les pouvoirs publics ont instauré la retraite à 60 ans et il était prévisible que cette mesure aurait des incidences sur les équilibres et les orientations financières des systèmes de nos caisses de retraite d'où la création de la C.N.R.P.L. Durant les années qui ont suivi, la Confédération a pris sa place de membres reconnus près des pouvoirs politiques, près des caisses de retraites ainsi dans de nombreux organismes régionaux chargés des conditions de vie des retraités. En raison des changements politiques et des évolutions économiques national et mondial, il était indispensable de faire entendre la voix des retraités. De ce fait, en 2010 la CNRPL s'est réorganisée en modifiant ses statuts et elle a élargi ses compétences en faisant appel à des représentants dûment mandatés par les Associations de Retraités des différentes professions libérales. **C'est ainsi que l'Association Nationale des Retraités Economistes de la Construction a rejoint la CNRPL en 2010** sous la présidence de Gérard BORNET. Quelques années plus tard la Confédération pour bien faire entendre ses choix et se faire davantage reconnaître a adhéré à la C.F.R (Confédération Française des Retraités) cet organisme regroupe ainsi plus de 1 500 000 adhérents.

Par ailleurs, il faut s'attendre durant ce quinquennat à ce qu'à nouveau une réforme des systèmes de retraites soit remise en route et ce en raison de la parcellisation ou des activités humaines telles que les nouvelles techniques et l'intelligence artificielle ainsi que les nouvelles conceptions du travail lesquelles auraient pour effet de remettre en cause les systèmes de retraites autonomes. Soucieuse du bien être des retraités d'exercice libéral, la CNRPL veillera à ce que les réserves financières des systèmes de retraite gérées par les représentants des cotisants restent disponibles à ceux qui les ont économisées et plus particulièrement aux retraités très âgés qui seront en état de faiblesse dans les années futures.

Rappelons que notre Président Gérard BORNET est le Trésorier de la CNRPL depuis plusieurs années et de ce fait l'ANREC occupe une place estimable au sein des différentes associations.



### **INFORMATIONS INTERESSANTES ET PLEINES D'ENSEIGNEMENTS :**

Le Courrier des Retraités dans sa rubrique « Société et économie » intitulé « Le numérique moins dématérialisé qu'on le pense » nous rappelle la pollution liée au cycle de vie complet des appareils électroniques. Avant leur utilisation ces matériels ont parcouru des milliers de kilomètres. Leur conception nécessite des énergies fossiles pour les composants et pour leur fabrication. La fabrication d'un ordinateur portable de 2kgs utilise 600kgs de matières premières et émet 103kgs de CO2. Pour fabriquer un smartphone, 70 matériaux différents dont 50 métaux rares sont nécessaires ; sans tenir compte des conditions d'extractions minières qui utilisent des techniques destructives et nocives pour l'environnement tels que l'acide sulfurique, le mercure et le cyanure. Quant aux fonctionnements de tous ces équipements de technologie digitales, ils mobilisent de l'ordre de 10% de l'électricité produite dans le monde et sont responsables de 4% des émissions de dioxyde de carbone suivant une étude établie par le « think tank » Shift Project. Doit-on réutiliser notre plume et notre papier à lettre ?????



### **QUELQUES DATES HISTORIQUES : LES DATES CLES DE LA MONNAIE EUROPEENNE.**

**1992** : Signature du traité de Maastricht fondateur de l'Union européenne. Cet acte autorise la création de l'Union économique et monétaire avec le lancement de l'Euro.

**1998** : Création de la Banque centrale européenne (BCE) et du Système européen des banques centrales dont l'objectif est de faire converger les économies des pays membres.

**1999** : L'Euro devient la monnaie unique des 11 états membres.

**2002** : Les billets et pièces de monnaie de l'Euro sont mises en circulation.

**2008** : La crise financière provoque un début de panique sur toute la zone euro, le déficit de la Grèce menace la stabilité de l'Euro et du système.

**2011** : Création du Mécanisme de stabilité européen (MES), il a pour but de fournir une aide financière aux états en difficulté et dont l'objectif est de renforcer la valeur de l'Euro. L'Euro est la deuxième monnaie mondiale derrière le Dollar.



## **RENDRE VISITE AUX CONFRERES RETRAITES :**

Se rendre visite entre confrères retraités ou se contacter pour quelques moments de discussion n'est pas sans apporter un bienfait passager ainsi qu'une bonne remise en marche de la mémoire pour l'évocation des souvenirs divers. En effet, la convivialité de se retrouver entre confrères de la même génération apporte un plaisir non négligeable de souvenirs professionnels avec quelquefois les mauvais moments mais vite effacés par les bonnes époques, en se souvenant des débats et actions du Syndicat pour améliorer et faire reconnaître l'avancement de la profession. Lors d'un séjour en Corse au mois de Mai, nous avons pu constater entre trois confrères que la semaine passée ensemble reflétait ce constat, alors prenons le temps de nous retrouver pour un jour ou voir plusieurs jours afin de nous ressourcer moralement et pourquoi pas physiquement « tout en marchant et en discutant du temps qui passe ».



A vous tous les membres de l'ANREC, nous vous souhaitons un bon début d'arrière -saison rempli des belles couleurs automnales ainsi qu'une pleine forme physique et morale et surtout n'hésitez pas à nous transmettre vos suggestions de conseils et vos informations pour améliorer encore les contacts de notre Association.

- Contact auprès du Secrétaire de l'ANREC : Max DUDAY
- Rédaction J.P HAVARD Vice- Président de l'ANREC.

SEPTEMBRE 2022.