

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 JANVIER 2023

Comme le veut la coutume, et pour ne pas y déroger après le message de notre Président Gérard BORNET, notre Association vous renouvelle ses vœux les plus confraternels pour l'année 2023 que nous espérons un peu moins chahutée que 2022. Les mois les plus froids sont encore à l'horizon mais souhaitons qu'ils ne soient ni trop rudes ni trop pluvieux pour « les gens du Nord ».



LE POINT SANTE DES SENIORS :

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

Les bienfaits du citron :

Lors de notre précédente édition, nous avons évoqué les bienfaits du jus d'orange, cette fois nous évoquons les avantages du citron. Il semble que ce fruit jaune rappelle la couleur du soleil et que sa culture remonte à l'antiquité en Inde et en Asie Mineure. Ce citron serait le résultat d'une hybridation entre le cédrat, la lime et le pamplemousse. Autrefois utilisé comme contrepoison mais aussi comme remède aux affections respiratoires, il fût embarqué par les marins de retour vers la Méditerranée après de longs mois de navigation pour lutter contre le scorbut qui se développait sur les bateaux et ce grâce à sa vitamine C protégée par sa peau épaisse. Nos confrères du Midi ont la chance de pouvoir les cultiver.

Ses atouts sont essentiellement antiseptiques, toniques, antinauséux et sa forte teneur en vitamine C en fait un très bon remède contre les infections hivernales. Ce citron représente également un autre apport en vitamines B pour les minéraux et les oligoéléments. La contenance en potassium de ce fruit signifie qu'il n'est pas acidifiant pour l'organisme malgré son goût acidulé.

En hiver, un jus de citron dans de l'eau chaude et une cuillère de miel procure à cette préparation un bon remède contre les maux de gorge. 50ml de jus de citron représente un tiers de nos besoins quotidiens en vitamines C.

Suivant les informations d'une revue spécialisée, les agrumes telles que le citron, le pamplemousse et l'orange sont contre-indiqués avec certains médicaments et peuvent augmenter les risques de brûlures et reflux gastriques chez les personnes sous anti-inflammatoires. Un avis médical semble nécessaire avant toute consommation.

La culture physique du matin, il n'est pas inutile de le rappeler :

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.....

Et puis il est souhaitable de marcher aussi souvent que possible pour s'aérer et pour partager un moment de convivialité avec d'autres marcheurs.

Les séances de cultures physiques collectives :

Les séances de cultures physiques collectives dispensées par un ou une professionnelle apportent un bienfait et une assistance technique musculaire sécurisée évitant les mouvements mal appropriés ou négatifs au bien-être. C'est également l'occasion d'élargir le cercle de ses relations vers d'autres participants.

La pratique de la natation :

C'est bien connu de tous, la natation peut être pratiquée individuellement pour les bons nageurs mais aussi en cours collectifs pour un bon développement du corps sans trop d'effort physique car l'eau adoucit sensiblement l'intensité des mouvements.

Que de bonnes résolutions à prendre en ce début d'année !!!!!

Halte aux édulcorants, mauvais pour les artères :

L'INSEM, Institut national de la santé et de la recherche médicale a suivi pendant neuf ans l'état de santé et l'alimentation de 100 000 Français et a conclu que les grands consommateurs d'édulcorants tels qu'additifs alimentaires au goût sucré présents dans les sodas ainsi que les desserts allégés avaient un risque de maladies cardiovasculaires augmenté de 9% et une probabilité d'AVC amplifiée de 18%.

Les traitements des comorbidités chez les séniors (rappel de notre édition précédente) :

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. 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.

La fracture sanitaire dont sont victimes un très grand nombre de Français :

En ville comme à la campagne les Français ne sont pas moins de 15 millions à ne pouvoir consulter un médecin généraliste. Le gouvernement ouvre un cycle de consultations sur le système de santé afin que les parlementaires prennent en compte cet état de fait concernant l'inégalité de l'accès aux soins pour tous.

Une bonne note pour les séniors :

Le sociologue Serge Guérin vient de publier un article concernant l'épidémie de flemme. En effet, une étude de l'IFOP de 2022 précise que 30% des sondés sont démotivés depuis la crise du Covid. Ce fléchissement préoccupant touche 40% des 25-34 ans contre 21% des plus de 65 ans. En fin d'article le sociologue indique que les séniors ont de la ressource mentale, et il serait bon qu'ils puissent la transmettre aux plus jeunes.



QUELQUES INFORMATIONS PRATIQUES :

Informations relevées dans la revue NOTRE TEMPS.

La hausse contenue de l'électricité :

Suivant une information de cette revue le tarif réglementé de l'électricité augmente de 15% le 1^{er} Février. Pour les ménages se chauffant à l'électricité cela représente une augmentation de 180€ or suivant le bouclier tarifaire, le gouvernement estime que la dépense supplémentaire serait d'environ 25€ par mois. Attendons de voir....

La hausse contenue du gaz :

Dans le même registre le tarif du gaz augmente de 15% au 1^{er} Janvier, sachant que les ménages se chauffant au gaz devraient subir une augmentation de 200€ et grâce au bouclier tarifaire maintenu en 2023 la facture serait de 25€ moyen par mois. Suivant les dernières informations télévisées **le PRIX DU GAZ A L'ACHAT DIMINUE.....A suivre !**

La hausse NON contenue du tabac :

Pour les fumeurs, le prix du tabac est indexé sur l'inflation de ce fait le prix moyen du paquet de cigarettes va augmenter de 50 centimes en 2023 soit 10,65€ et d'autre part une nouvelle hausse de 35 centimes est prévue pour 2024. Heureusement les Séniors sont de moins en moins nombreux à fumer.

La fin de l'aide pour les chaudières au gaz :

Afin de se soustraire de la dépendance au gaz, les installations de chaudières à très haute performance énergétique ne sont plus éligibles à l'aide gouvernementale « MaPrimRénov ».

Dans les mauvaises nouvelles :

La SNCF augmente ses tarifs de transport en TGV à partir du 10 Janvier 2023. Toutefois, la hausse sera limitée à 5% conformément aux termes d'un bouclier tarifaire.

L'HORIZON S'ECLAIRCIE.... Revalorisation des retraites :

Les retraites de base du privé et du public devraient augmenter de 0,8% à partir du 1^{er} Janvier 2023 et ce en complément de la revalorisation anticipée de 4% en Juillet 2022.

Il en va de même pour l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) dont la revalorisation devrait être également de 0,8%.

Le courrier prioritaire numérisé :

Le timbre rouge précédemment utilisé pour les envois acheminés en un jour a disparu le 1^{er} Janvier de cette année pour faire place à un dispositif numérique suivant le site laposte.fr. Adieu Marianne.

L'encadrement du démarchage téléphonique :

A partir du 1^{er} Janvier 2023, les démarcheurs téléphoniques qui nous dérangent sans arrêt ne pourront plus utiliser les indicatifs 06 ou 07 pour contacter les particuliers. Seuls les numéros téléphoniques commençant par 09.37 ,09.38 et 09.39 seront susceptible d'appels. A compter du 1^{er} Mars 2023 les démarches ne seront autorisées que du lundi au vendredi de 10 à 13h et de 14 à 20h.

RAPPEL : 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 FINANCIERES.

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**.

Plafonnement des loyers :

Afin de limiter les effets financiers de l'inflation, et ce jusqu'au 30 Juin 2023, les loyers ne pourront pas augmenter de plus de 3,5% en métropole, 2% en Corse et 2,5% en outre-mer.

Réduction du prélèvement à la source :

A partir de 2023, en cas de diminution des revenus de 5% et non plus de 10% comme auparavant, il sera possible de réduire son taux de prélèvement de l'impôt sur le revenu. L'objectif étant d'éviter aux contribuables de se voir prélever trop d'impôt puis d'attendre un remboursement ultérieur lorsque les revenus diminuent soudainement.

Le barème de l'impôt réhaussé pour contrer l'inflation :

Le barème de l'impôt sur le revenu est réhaussé de 5,4% et ce pour tenir compte des effets de l'inflation sur les salaires et les retraites.

Le placement préféré des Français :

Le livret A, un des placements préférés des Français reprend des performances un peu plus significatives compte tenu de l'inflation progressive. Le taux du livret A devrait évoluer positivement à partir du 1^{er} Février 2023 (entre 2,75% et 3,5% envisagé).

La suppression des tickets de caisse du commerce :

A compter du 1^{er} Avril 2023 l'impression du ticket de caisse prend fin. Néanmoins si le client souhaite obtenir son ticket, il devra en faire la demande au commerçant qui ne pourra pas lui refuser. Seuls les tickets de caisse pour l'achat d'une fourniture durable (tel que l'électroménager ou ordinateur) continueront à être imprimés.



QUESTIONS REGLEMENTATIONS LOGEMENTS :

Les plans travaux des copropriétés :

A partir du 1^{er} Janvier 2023, les copropriétés de plus de 15 ans et de plus de 200 lots doivent établir un plan pluriannuel de travaux (PPT) comprenant une estimation de leurs coûts ainsi qu'un échéancier sur dix ans. Les copropriétés constituées de 50 à 200 lots se verront dans la même obligation au 1^{er} Janvier 2024. Et enfin, les copropriétés d'au maximum 50 lots seront assujetties à cette réglementation le 1^{er} Janvier 2025.

Réglementation des logements dits » passoires thermiques » :

Depuis le 1^{er} Janvier 2023, il n'est plus possible de louer un logement dont la consommation énergétique annuelle dépasse 450 kWh par mètre carré (classé G suivant le diagnostic de performance énergétique). A compter du 1^{er} Avril 2023, un audit énergétique sera obligatoire pour vendre un bien classé F ou G.



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

Réglementation face aux véhicules polluants :

Depuis le 1^{er} Janvier 2023, les règles se durcissent en ville, plus particulièrement dans les zones à faibles émissions (ZFE). Les véhicules classés Crit'Air 5 sont interdits à la circulation en journée et ce à Grenoble, Strasbourg, Montpellier, Toulouse, Rouen et Reims. Ces villes peuvent aller jusqu'à exclure les Crit'Air 4 à l'instar du Grand Paris.

Augmentation du coût des autoroutes :

Une fois de plus, l'inflation frappe encore sur notre budget. En effet, Il va coûter plus cher à raison d'une hausse de 4,75% en moyenne de rouler sur les autoroutes de France en 2023. Le tarif des péages avait déjà augmenté de 2% en 2022. Prenons donc le temps de traverser nos campagnes !

La sécurité au volant pour les séniors :

Rappel : 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 :

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 1990, 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 membre reconnu 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 nationales et mondiales, 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) et cet organisme regroupe ainsi plus de 1 500 000 adhérents.

Par ailleurs, il faut s'attendre durant ce quinquennat à ce qu'à nouveau la réforme des systèmes de retraites soit fortement malmenée 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 actuels. Soucieuse du bien être des retraités d'exercice libéral, la CNRPL veille à ce que les réserves financières des systèmes de retraites 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 :

Testons nos connaissances concernant le NUCLEAIRE :

Voici un petit test de 10 questions auquel il convient de répondre en faisant le minimum de mauvaise réponse. Les bonnes réponses sont en fin de questionnaire pour ceux qui sèchent.

Question 1 : **Qui** a découvert la radioactivité en 1896 ?

A : Albert Einstein - B : Pierre et Marie Curie - C : Henri Becquerel

Question 2 : Quelle est l'unité de mesure de la radioactivité ?

A : Le Bescherelle - B : Le Becquerel - C : La Sauterelle

Question 3 : Par quelle technique produit-on de l'électricité dans une centrale nucléaire ?

A : La fusion des atomes d'uranium - B : La scission des atomes d'uranium - C : La fission des atomes d'uranium

Question 4 : Quel minerai radioactif permet de produire l'énergie nucléaire ?

A : L'uranium - B : Le plutonium - C : L'iridium

Question 5 : Combien pèse une pastille d'uranium ?

A : 7 grammes - B : 108 grammes - C : 1,2 kilogrammes

Question 6 : Comment s'appellent les tubes en métal contenant les pastilles d'uranium ?

A : Les mats - B : Les crayons - C : Les tubas

Question 7 : Dans quelle roche stock-t-on les déchets radioactifs en France ?

A : Le granit - B : Le grès - C : L'argile

Question 8 : Quelle est la place du nucléaire dans la production française d'électricité ?

A : 1^{ère} place - B : 2^{ème} place - C : 3^{ème} place

Question 9 : Quel est l'organisme français chargé du respect de sûreté nucléaire ?

A : L'ADEME - B : L'ASN - C : L'ANDRA

Question 10 : Comment s'appelle le réacteur nucléaire de dernière génération ?

A : L'EPR - B : Le PR - C : Le PAIR

Réponses aux 10 questions :

1-C / 2-B / 3-C / 4-A / 5-A / 6-B / 7-C / 8-A / 9-B / 10-A.



POUR FINIR JOLIMENT NOS NOUVELLES DE CE DEBUT D'ANNEE :

Une jolie explication ... après nous ne voyons plus les choses de la même façon.

Si le cerveau des personnes âgées est lent, c'est parce qu'ils savent déjà tellement de choses.

La mémoire des gens ne diminue pas avec l'âge, si cela leur prend plus de temps à se rappeler des faits, c'est d'après les scientifiques parce qu'ils ont plus d'informations dans leur cerveau.

Tout comme un ordinateur rame quand le disque dur est plein, les humains prennent plus de temps pour accéder aux informations lorsque le cerveau est plein.

Les chercheurs disent que ce processus de ralentissement n'est pas le même que le déclin cognitif.

Le cerveau humain fonctionne plus lentement à l'âge avancé déclare le Dr Ramscar, seulement parce que nous avons stocké plus d'informations au fil du temps.

Le cerveau des personnes âgées n'est pas faible bien au contraire, ils en savent tout simplement plus.

Lorsqu'une personne âgée va dans une autre pièce pour y chercher quelque chose, qu'elle y arrive et se demande ce qu'elle est venue chercher, **ce n'est pas un problème de mémoire, c'est un moyen naturel pour l'obliger à faire plus d'exercice. !!!!**

Alors, maintenant quand je cherche un mot ou un nom, je me dis : **Mon disque est plein !**

J'ai probablement d'autres amis à qui je devrais envoyer cette explication, mais en ce moment je ne me souviens plus de leurs noms... Aussi, faites suivre à vos amis, il se pourrait qu'ils soient aussi les miens.



Chères consœurs et chers confrères membres de l'ANREC, nous vous souhaitons un bon début d'année et nous l'espérons une agréable lecture de nos nouvelles du 1er trimestre 2023 « au coin du feu » en attendant le printemps. Restons en pleine forme physique et morale et surtout n'hésitez pas à nous transmettre vos suggestions de conseils, d'idées et d'informations pour améliorer encore les contacts et les relations de notre Association.

- Contact auprès du Secrétaire de l'ANREC : Max DUDAY

- Rédaction J.P HAVARD Vice- Président de l'ANREC.

JANVIER 2023.