

A.N.R.E.C.

Association Nationale des Retraités Economistes de la Construction

74 Rue de la Fédération. PARIS 75015.

LA LETTRE DE L'ANREC de AOUT 2023

C'est l'été depuis plusieurs semaines et celui-ci est parfois compliqué avec ses périodes de sécheresses et d'intempéries car la météo peut se montrer aussi plaisante et agréable que profondément capricieuse voire dangereuse dans ses déluges d'orages et d'ouragans. Comme l'être humain ne peut rien y changer, vivons le présent dans les meilleures conditions possibles en profitant des moments de convivialité qui nous sont accordés en famille et entre amis.



LE POINT SANTE DES SENIORS :

Différents articles et informations relevés dans des revues spécialisées pour nous les séniors et séniors :

Le poivre, une épice qui apporte « du punch » à nos muscles :

Suivant l'avis du médecin phytothérapeute J. LABESCAT, le poivre est une épice qui stimule notre organisme et plus particulièrement les muscles. Le poivre qui autrefois était très convoité et onéreux est devenu une épice permanente dans nos cuisines. Son origine : ces baies du poivrier, liane tropicale de la famille des pipéracées, originaire des Indes, se sont également développées au Sud Est de l'Asie ainsi qu'à Madagascar et au Brésil. Cette base des médecines indiennes et chinoises tient son nom du sanskrit « pippali ». Cette épice rare et précieuse fut pendant des siècles une monnaie d'échanges de forte valeur. Il semble que nous lui devions l'expression « payer en espèces (épices) ».

Les bienfaits du poivre : C'est un anti-inflammatoire, antalgique, il aide à éliminer les toxines et l'acide lactique du corps. Il réchauffe et décontracte en cas de courbatures, fatigue musculaire ou maux de dos et il prépare à l'effort physique. Sa richesse en pipérine lui apporte des propriétés digestives et optimise l'absorption d'oligo-éléments, vitamines et minéraux. C'est un antioxydant qui aiderait à combattre le cancer suivant ce même médecin.

Bien l'utiliser en cuisine : Il est à ajouter sur les viandes, les poissons et les légumes en fin de cuisson ou à table pour conserver ses bienfaits par petites pincées pour éviter la bouche en feu ou plus pour les palais moins délicats.

L'utilisation en aromathérapie : En préparation d'un effort physique, diluer 1 goutte d'huile essentielle de poivre noir dans 10 gouttes d'huile végétale d'amande douce et masser deux fois par jour. En cas de bronchites ou de rhino-sinusites, il est conseillé de masser le thorax au moyen d'une goutte d'huile essentielle de poivre noir diluer dans 10 gouttes d'huile végétale de millepertuis.

Une affaire personnelle pour les activités sportives :

Les séniors sont très souvent motivés par des activités sportives dont les buts peuvent être parfois très différents, en effet suivant un sondage récent, 34% pratiquent un sport pour le maintien de la santé, 19% pour la détente, 14% pour le plaisir, 14% pour l'amélioration de l'apparence, 12% pour la nature et enfin 4% pour les rencontres.

Le golf, le sport préféré des plus de 50 ans :

Une information parue dans un mensuel consacré aux personnes âgées précise que la pratique du golf est un sport sur mesure pour les plus de 50 ans. Il convient parfaitement aux séniors car le golfeur marche près de quatre heures et il respire à pleins poumons sur 9 kilomètres. L'article précise que le golf n'est pas plus coûteux que d'autres sports. Ces informations sont à confirmer par certains de nos confrères très compétents en la matière et peut être pourrions-nous avoir un avis à ce sujet de Jean Marie REBER lors de notre prochaine lettre ?

Prendre ses médicaments, ce n'est pas si évident :

Un peu tête en l'air, parfois réfractaire à la prise des médicaments, moins d'un patient sur deux parvient à suivre son traitement prescrit par son médecin au risque de complications ou de perte d'efficacité thérapeutique. Afin d'éviter les risques de complications dus aux manques de rigueur et pour que la prise du traitement devienne habituelle, des astuces contre les oublis peuvent être les suivantes :

- la prise des médicaments en association avec les repas ou lors d'un goûter ou d'un thé.
- l'utilisation d'un pilulier dans lequel les médicaments sont préparés pour chaque jour de la semaine.
- l'utilisation de son smartphone pour les rappels de prises de médicaments.

Peut-être existe-t-il d'autres méthodes toutes aussi efficaces ?

Automatisation du dossier pharmaceutique :

Suivant le Décret 2023-251 du 3 Avril 2023, un dossier pharmaceutique (DP) sera ouvert à notre nom, sauf refus de notre part. Nos traitements en cours ainsi que les médicaments qui nous sont délivrés suivant les quatre derniers mois y seront inscrits. Le but de ce dossier est de limiter les interactions médicamenteuses et les traitements redondants car ce DP sera consultable par tous les pharmaciens de l'Hexagone.

Nouvelles recommandations de la Haute autorité de Santé concernant le COVID-19 :

En fin Février 2023 la Haute autorité de Santé constatant une diminution significative du variant du virus a ajusté ses recommandations de protection. Elle conseille un vaccin ou un rappel à l'automne lequel sera jumelé au vaccin contre la grippe et ce pour les personnes à risque de forme grave, plus de 65 ans et pour les personnes atteintes de maladies chroniques sachant que les personnes vaccinées peuvent être prises en charge par l'Assurance maladie. L'H.A.S préconise également le maintien du masque et une bonne aération dans les lieux à concentration humaine.

Les chutes accidentelles des séniors :

Suivant un article du docteur psycho-gériatre Olivier de LADOUCETTE, loin devant les accidents de la route, les chutes sont les premières causes de mortalité des séniors. En France, il est recensé environ deux millions de chutes des personnes de plus de 65 ans durant l'année, ce qui est à l'origine d'un chiffre de 10 000 décès. Les causes de ces chutes sont très souvent liées à l'érosion de la capacité des

personnes âgées, à la baisse de la vision, aux pieds moins sûrs, au trouble de l'équilibre et aussi à l'arthrose.

Ce psychogériatre conseille quelques informations simples :

Si vous avez l'impression de tomber en fermant les yeux ou lorsque vous ne tenez pas en équilibre sur un pied moins de cinq secondes, il est souhaitable de consulter votre médecin traitant.

Consulter un ophtalmo tous les dix-huit mois pour les troubles de la vision est une précaution efficace contre les risques de chutes.

Sécuriser son habitation contre les risques de chutes tels que fils électriques non fixés, tapis, objets encombrants ou sols glissants ou avec différences de niveaux.

Enfin, une chose est certaine, ne montez plus après 65 ans sur une échelle ou un escabeau sans une assistance humaine capable de vous retenir.

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 a ouvert 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. Il est souhaitable que ce cycle de consultation apporte rapidement des propositions concrètes sur ce qu'il y a lieu d'améliorer dans les délais les plus brefs. Pour information, 65 % de médecins généralistes déclarent avoir été contraints de refuser de devenir médecin traitant de nouveaux patients en 2022 contre 53 % en 2019.



QUELQUES INFORMATIONS PRATIQUES :

La Caisse de retraite des professions libérales :

Pour toute information relative au fonctionnement de la CIPAV ou son Conseil d'administration, vous pouvez vous rendre sur les pages dédiées du site de la CIPAV, rubrique « Qui sommes-nous ? » « CIPAV, caisse interprofessionnelle des professions libérales » « Notre fonctionnement » ou « Notre gouvernance ».

Les mutuelles ou complémentaires santé ?

Dans le vocabulaire courant, le terme « mutuelle » est souvent employé comme un synonyme de « complémentaire santé ». Toutefois, les « mutuelles » sont des organismes régis par le Code de la mutualité, avec des principes différents de ceux des assureurs et des mutuelles d'assurances soumis au Code des assurances. Le syndicat professionnel des mutuelles est la Mutualité Française. Son site www.mutualite.fr est en mesure de vous indiquer les mutuelles les plus proches de chez vous.

Selon l'information de la Mutualité Française la hausse moyenne des primes des complémentaires santé en 2023 s'élève à 4,7 %.

Utiliser les avantages de sa complémentaire santé :

Il est intéressant de savoir que certains contrats remboursent dans la limite de 30 à 200€ annuellement des médicaments non pris en charge par l'Assurance maladie. Pour se faire,

transmettre à la mutuelle la facture du pharmacien ainsi qu'une copie de l'ordonnance du médecin. De même, une première visite chez un nutritionniste ou chez un pédicure peuvent être pris en charge par la mutuelle complémentaire.

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.

Quelques sites pratiques à connaître :

Pour connaître les prix des carburants, de l'essence, du gazole ou du bioéthanol autour de chez nous consulter le site « prix-carburants.gouv.fr »

Pour retrouver un compte d'épargne oublié par vous-même ou par un proche, consulter le site « ciclade.caissedesdepots.fr ». Les recherches s'effectuent à partir du nom et de la date de naissance auprès de la Caisse des Dépôts et Consignations. A titre indicatif près de sept milliards d'euros dorment sur des comptes et n'ont pas été réclamés.



NOUVELLES DISPOSITIONS ADMINISTRATIVES ET FINANCIERES.

La gestion de la tutelle facilitée :

Pour simplifier les démarches des tuteurs de personnes protégées, la Caisse d'allocations familiales permet d'ouvrir un « compte tuteur » sur le site www.caf.fr. Il facilite le remplissage des déclarations trimestrielles, lesquelles étaient établies sur formulaire papier.

La fin du tarif réglementé du gaz :

Instauré en 1946, le tarif réglementé du gaz est disparu le 30 Juin 2023 au profit d'une offre à prix de marché. En effet, la loi Energie-Climat adoptée en 2019 entraine en contradiction avec la législation européenne. Pour information, après la Libération de la France, le tarif réglementé a permis à cinq millions de foyers français sur les onze millions raccordés au gaz de bénéficier d'un tarif encadré par l'Etat les protégeant des fluctuations du marché du gaz. Depuis le 1^{er} Juillet, les clients doivent effectuer un choix en comparant les offres proposées. En cas d'inaction dans le cadre de leur contrat, celui-ci basculera directement sur une offre à prix de marché de leur distributeur habituel. Il est raisonnable de s'inquiéter de la hausse des tarifs car si les offres semblent alléchantes, les conditions générales sont quelquefois assorties d'une augmentation importante des tarifs et ce d'une facture à l'autre. Toutefois, le bouclier tarifaire qui gèle le prix du gaz depuis Octobre 2021 reste en vigueur jusqu'à fin 2023.

RAPPEL : 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

et ce au-delà de 2 €. Seuls les tickets de caisse pour l'achat d'une fourniture durable (tel que l'électroménager ou ordinateur) continueront à être imprimés.

La tarification des taxis :

Depuis le mois de février 2023, le prix minimal d'une course en taxi est fixé à 7€30. Le prix du kilomètre parcouru est passé de 1€12 à 1€21. Toutefois, ces prix peuvent être différents localement par arrêté préfectoral ou par des règlements particuliers comme par exemple les dessertes d'aéroports.

Mise en commun des distributeurs d'argent automatiques par certaines banques :

Fin 2023, les banques BNP Paribas, Société Générale et le CIC vont mutualiser leurs 15 000 distributeurs de billets. Cette mise en commun a pour effet de limiter les retraits dits « déplacés » parfois facturés aux clients ainsi que pour réduire les frais de fonctionnement entre banques. Cette « Cash Service » de mise en commun risque de voir disparaître un certain nombre de « DAB » en milieu urbain mais sans conséquence sur les distributeurs en zone rurale.



QUESTIONS REGLEMENTATIONS LOGEMENTS :

Règlementation 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.

Aide de l'ANAH, les nouveaux temps d'occupation des logements :

Les délais d'occupations obligatoires évoluent, en effet les propriétaires bénéficiant d'une subvention de l'Agence nationale de l'Habitat pour l'amélioration de leur logement sont tenus de s'engager dans la durée. Ils doivent rester sous leur toit pendant trois ans au lieu de six ans au paravent ou de louer leur logement pendant six ans au lieu de neuf ans.

Périodes de sécheresse :

Compte tenu des périodes de sécheresses actuelles, le Ministère de la Transition écologique a codifié quatre niveaux de limitation de l'utilisation de l'eau. Ces différents niveaux s'échelonnent par le moins contraignant c'est la vigilance, puis l'alerte, ensuite l'alerte renforcée et enfin la crise. A chaque niveau en dehors de la vigilance trois stades de contraintes sont à observer et à respecter avec interdiction totale. Il en va ainsi pour l'arrosage des jardins et pelouses, pour le remplissage des piscines et plans d'eau, pour l'alimentation des fontaines d'ornement, pour le nettoyage des façades et toitures de bâtiments et pour le lavage de véhicules. La « police de l'environnement » gérée par l'Office français de la biodiversité est en charge des contrôles. Les simples rappels à la loi sont suivis d'amende de 1 500 € puis 3 000 € en cas de récidive.



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

Règlementation face aux véhicules polluants :

Depuis le 1^{er} Janvier 2023, les règles se « durcissent ou s'adoucissent en ville », suivant les avancées ou reculs de certaines régions ou villes en ce qui concernent les zones à faibles émissions polluantes (ZFE). Les véhicules classés Crit'Air 5 sont interdits à la circulation en journée. Il semble que les dispositions administratives ne soient pas toutes généralisées. Tous les automobilistes ne peuvent pas forcément s'offrir un véhicule non polluant.

La bonne santé financière des radars automatiques de circulation automobile.....

« Les produits de la vache à lait » sont intarissables, en effet les amendes des radars automatiques routiers ont rapportés à l'Etat 707 millions d'euros en 2022. Restons vigilant pour ne pas faire monter « la cagnotte ».

Examen médical obligatoire pour certains conducteurs : les réactions des intéressés.

Dans notre précédente Lettre d'Avril 2023, nous évoquions l'examen médical obligatoire pour certains conducteurs dont le permis de conduire n'était que temporaire. Suite à la promulgation de l'arrêté du 31 Août 2022, le site d'une revue spécialisée a réalisé un sondage pour connaître le point de vue des conducteurs concernés et sur 1 855 votants, 950 voix étaient opposées à cet examen dans les conditions définies par l'arrêté car pour bon nombre de conducteurs le médecin traitant est le plus apte à définir si son patient peut continuer ou doit arrêter de conduire. Toutefois, beaucoup de seniors sont favorables à des séances de remise à niveau du Code de la route.

Pour obtenir ou conserver leur permis de conduire auto (B1, B, BE) et moto (A1, A2, A), en raison de leur état de santé, certains conducteurs doivent se soumettre à un contrôle médical périodique ou occasionnel à la conduite. Ce contrôle consiste en une évaluation de l'aptitude physique, cognitive et sensorielle des candidats ou des titulaires du permis dans les conditions décrites dans l'arrêté du 31Août 2022.

Compteur kilométrique trafiqué :

Lors de l'achat d'une voiture d'occasion, le risque que le compteur kilométrique ait été trafiqué pour minorer les kilomètres peut être avéré. Dans le doute, l'acheteur peut faire expertiser le véhicule afin de faire reconnaître ses droits en cas de fraude. S'il y a tromperie, l'acheteur peut annuler la vente et il est en mesure de demander des dommages et intérêts s'il a subi un préjudice. Il est possible également de consulter le site Histovec.interieur.gouv.fr afin de connaître plus précisément la qualité du véhicule concerné.

§§§§§§§§§§§§

Gestion et classification des archives de l'UNTEC :

Dans le cadre de la Convention de services entre l'UNTEC et notre Association l'ANREC, Gérard BORNET et Yvette COQUELIN ont pris en charge la gestion et la classification des archives de l'UNTEC. Cette mission très laborieuse demande beaucoup d'énergie et de disponibilité car lors du déménagement du Syndicat entre l'avenue Percier et la rue de la Fédération les stocks d'archives ont été placés sans distinction particulière d'année et de spécificité. Lors de notre prochaine Lettre nous pourrions évoquer avec Yvette et Gérard de quelle manière et suivant quelles organisations les archives ont pu être traitées.



POUR TERMINER : Peut-on qualifier les retraités d'inactifs ?

Une fois de plus les retraités ont toujours des « Bons Plans » il s'agit du home-sitting ou pour employer un terme bien français du « gardiennage de maison ». De nombreux sondages précisent que la peur du cambriolage est une préoccupation pour les français avant le départ en vacances. En fonction de ce constat, des sites et plateformes sécurisés ont permis de mettre en relation des propriétaires et des gardiens de maison. Eh bien, les plus nombreux gardiens sont des retraités ! Cette pratique bien encadrée permet aux propriétaires de partir l'esprit tranquille, car le retraité retenu prendra soin d'arroser les plantes et le jardin, de soigner les animaux de compagnie et pourquoi pas de réaliser quelques menus travaux d'entretien.

Un petit rappel lors du départ à l'étranger avec nos petits enfants :

Il est important de savoir que lors d'un voyage à l'étranger avec un enfant mineur, bien souvent nos propres petits enfants, le formulaire Cerfa 15646*0 du Ministère des Affaires étrangères est à remplir obligatoirement, car au passage de la douane française, ce document vous sera demandé. Une simple attestation des parents et photocopie de la carte d'identité ne sont pas suffisantes.



Chères consœurs et chers confrères membres de l'ANREC, nous vous souhaitons une bonne fin de période estivale et nous l'espérons une agréable lecture de notre Lettre de Juillet 2023. Restons en pleine forme physique et morale et surtout une fois de plus n'hésitez pas à nous transmettre vos sujétions 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.

31 JUILLET 2023.