

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 FEVRIER 2024

L'hiver est encore présent, mais il s'éloigne imperceptiblement pour laisser place au printemps et aux jours plus longs que nous nous souhaitons ensoleillés pour entreprendre une saison de plénitude et de renouveau parmi nos proches et nos amis. Les randonnées, les rencontres et les activités sportives sont à l'ordre du jour, et pourquoi pas les petits et grands voyages lesquels contribuent à la découverte d'autres contrées et au bien-être intellectuels.



La lettre de l'A.N.R.E.C est notre moyen de communication entre tous les membres de notre Association. Cette lettre est un recueil de recherches diverses et de retours d'informations près des instances avec lesquelles nous sommes affiliées que sont la C.N.R.P.L et la C.F.R. De même que nous relevons différents articles et informations puisés dans des revues telles que « Notre Temps, Le Fil des Ans, Que choisir et le Particulier » ainsi que dans certains autres hebdomadaires à vocation de loisirs.

Quelques informations bonnes à connaître pour la santé physique et la santé intellectuelle :

Le poivre est un bon stimulant pour la digestion et nos muscles :

Cette épice était autrefois très onéreuse donc très convoitée. Avec les siècles, le poivre s'est démocratisé pour être de nos jours un produit incontournable dans nos cuisines et nos armoires pharmaceutiques.

Issu des baies de poivrier, de la famille des pipéracées, cette épice est originaire d'Inde, d'Asie du Sud-Est mais aussi de Madagascar et du Brésil. Le poivre est un des piliers de la médecine indienne et la panacée de la médecine chinoise. Cette épice doit son nom au sanskrit Pippali. Etant rare et précieux, il fut durant des siècles une monnaie d'échange d'où l'expression « payer en espèces (épices) ».

Le poivre est un anti-inflammatoire et antalgique, il contribue à éliminer les toxines et l'acide lactique. Sa richesse en pipérine lui procure des propriétés digestives et optimise l'absorption d'oligo-éléments, de vitamines et de minéraux. C'est un antioxydant qui aiderait comme de nombreuses épices à combattre les cancers.

En aromathérapie et sous forme d'huile essentielle, il réchauffe et décontracte les muscles lors de courbatures, de fatigue musculaire et maux de dos. Il peut être utilisé également en préparation d'un effort physique.

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.

Après le golf, le sport préféré des séniors est la bicyclette :

Cette fois, nous avons sollicité notre Confrère et Président Gérard Bornet afin qu'il nous apporte son éclairage et ses informations concrètes concernant la pratique de la bicyclette, au moyen de son article que nous présentons ci-dessous :

« LA PRATIQUE DU VELO A LA RETRAITE »

Comme tous les sports, la pratique du vélo doit se faire progressivement.

Si vous débutez ou si vous reprenez après une longue interruption (comme par exemple l'hiver), commencez par une petite sortie sur route d'une vingtaine de kilomètres sur un terrain plat et par temps sec.

De semaine en semaine, vous augmenterez de 5 à 10 kilomètres, pour atteindre environ 50 kilomètres. Vous choisirez aussi des parcours de plus en plus accidentés afin de faire monter progressivement le cardio dans les côtes.

Pour vos parcours, choisissez des petites routes sans trop de circulation et empruntez les pistes cyclables quand elles existent. Prenez un équipement adapté tel que cuissard long ou court, maillot manches courtes ou manches longues selon la température et de préférence avec des bandes réfléchissantes afin d'être vu. Mettez obligatoirement un casque et des chaussures de cyclisme adaptées à vos pédales. Pour être bien vu, vous pouvez adapter des petites lampes clignotantes (blanche à l'avant et rouge à l'arrière).

Pensez également à prendre au moins un bidon avec de l'eau pour vous hydrater périodiquement, même si vous ne ressentez pas la soif, vous devez combler la perte due à la sudation. Selon la distance que vous effectuez, il ne faut pas oublier d'emporter de la nourriture adaptée (banane, pâtes de fruit, barres énergétiques) afin d'éviter la fringale.

Munissez-vous aussi du matériel de réparation en cas de crevaison (chambres à air de rechange, démontes pneus, pompe à vélo). Prenez avec vous un téléphone portable au cas où ?

Accessoirement vous pouvez vous munir de lunettes de cyclisme pour éviter les moucheron dans les yeux.

De préférence, partez rouler à plusieurs, c'est plus agréable en groupe et vous pouvez ainsi vous relayer. C'est d'autant plus appréciable, s'il y a du vent, lorsque vous êtes abrités dans les roues, vous économisez environ 30% de force. Si la route le permet, prenez bien l'abri du vent et roulez en bordure, c'est-à-dire en décalage par rapport au vélo qui vous précède, et cela selon la direction du vent.

L'importance est d'avoir un vélo adapté à vos mensurations et adapté à la pratique que vous désirez, telle que :

-vélo tout terrain (VTT)

-vélo tout chemin (VTC)

-vélo de route

-vélo à assistance électrique

Il est souhaitable d'acheter votre vélo chez un marchand spécialisé qui saura vous conseiller et surtout régler votre position sur le vélo. Trouver la bonne position est essentielle afin d'éviter tout mal au dos ou aux articulations.

Le but premier de vos sorties est de prendre du plaisir, d'être dans la nature, de respirer les senteurs des champs et des bois.

Si, comme moi vous êtes mordus de ce sport, vous pouvez faire des sorties d'une centaine de kilomètres et vous inscrire dans un club pour participer à des cyclos et monter les grands cols mythiques des Alpes et des Pyrénées.

La pratique du vélo selon votre rythme a de nombreux bienfaits sur votre santé.

Le principal atout du vélo est qu'il fait travailler en même temps le muscle cardiaque et les autres muscles, ce qui développe l'endurance cardio-vasculaire. Le vélo sollicite tous les muscles du corps : abdos, pectoraux, bras, dos, fessiers et surtout les jambes. Il les affine et développe surtout la puissance des muscles inférieurs.

L'activité physique par les contraintes mécaniques exercées sur le squelette induit la formation du tissu osseux. Elle agit à la fois sur la masse osseuse, sa densité et sur sa texture.

La pratique d'exercices de renforcement musculaire a des effets bénéfiques sur la force et l'endurance musculaire chez les sujets d'âge moyen. La force musculaire peut ainsi être augmentée à l'aide de programme d'entraînement même à un âge très avancé.

L'activité physique entraîne des bénéfices sur les propriétés mécaniques de l'os en augmentant la résistance à la fracture et assure une meilleure résistance des ligaments et des tendons.

L'activité physique vous permet également de garder la ligne, vous prévient de certains risques et vous permet de vous sentir mieux dans votre corps.

Ainsi, la pratique du vélo a de nombreux bienfaits sur notre santé.

BONNE ROUTE A TOUTES ET TOUS.

Gérard BORNET

Stimuler sa mémoire afin de ne pas rester passif :

Laurence Taconnat ,experte du vieillissement de la mémoire, étudie les effets de l'âge sur notre cerveau ainsi que les moyens de limiter ce vieillissement.

La mémoire évolue depuis l'enfance jusqu'à la vieillesse. Toutefois, nous ne sommes pas tous égaux devant ce déclin car il existe une grande variabilité qui dépend de facteurs génétiques et du mode de vie.

Il est possible de s'appliquer quelques principes globaux en s'exerçant aux moyens de loisirs stimulants tels que des jeux de société demandant de la réflexion ou des déplacements et des voyages. Il est important de continuer à apprendre continuellement en lisant beaucoup.

Les cinq règles pour préserver sa mémoire sont les suivantes :

Conserver une activité physique, ce qui favorise les activités neuronales ce qui est nécessaire pour préserver sa mémoire.

Réaliser des loisirs stimulants qui nécessitent de mettre en place des actions pour atteindre un but. Ceux-ci peuvent être du bricolage, du jardinage ou du tricot, ce qui va stimuler le cortex frontal.

Maintenir des relations sociales régulières avec des amis car cela entraîne la vivacité d'esprit et nécessite de faire appel à sa mémoire pour se souvenir d'informations et d'anecdotes.

Limiter le stress, car celui-ci est une source aggravante pour la mémoire, d'où l'importance d'un bon sommeil. La méditation est également un bon allié pour le maintien de la mémoire.

Pour terminer, une alimentation saine est importante, le tabac, l'alcool et le sucre sont à éviter. Sans toutefois entrer en régime, les graisses animales doivent être limitées et il est souhaitable de favoriser les fruits et légumes ainsi que les céréales, sans oublier le poisson et les huiles végétales pour le système cardio-vasculaire.

Les différentes mémoires qui ont chacune une localisation dans notre cerveau :

Laurence Taconnat définit cinq différentes mémoires à savoir ;

- La mémoire à court terme ou de travail, elle permet de stocker temporairement des informations pour mener une activité tels que des dates ou des résultats.
- La mémoire procédurale, elle est la garante du savoir-faire et des automatismes acquis tels que faire de la bicyclette ou conduire un véhicule.
- La mémoire perceptive, celle qui retient automatiquement les informations perçues par nos sens. Elle permet de se rappeler un paysage, un visage ainsi que le goût des certains aliments.
- La mémoire épisodique qui se développe plus tard, car elle se souvient de choses précises qui nous sont propres.
- La mémoire sémantique, celle-ci est plus complexe car elle stocke nos connaissances acquises avec le temps et demeure la garante de notre culture générale.

L'entretien pharmaceutique, une chance en plus :

Cet entretien a pour but de suivre le patient et son traitement, l'éducation thérapeutique, la surveillance de la posologie et la gestion des effets indésirables. Cet entretien s'adresse aux patients sous anticoagulants oraux, les patients en cours de traitement par chimiothérapie anticancéreuse orale, les asthmatiques sous cortisone inhalés, les diabétiques et les patients ayant des pathologies psychiatriques. Cet accompagnement annuel (reconductible) a lieu sur rendez-vous à l'officine en espace confidentiel pour un entretien d'évaluation et de deux autres relatifs aux conseils et suivi d'observance du traitement. L'entretien est facturé en tiers payant et pris en charge suivant le type d'accompagnement à 70 ou 100%.

La consultation en direct :

La loi Rist votée en 2023 permet de consulter en direct des infirmiers en pratique avancée, des kinésithérapeutes et des orthophonistes, autorisés à renouveler des ordonnances et à prescrire des examens. De même que les podologues peuvent prescrire des semelles et orthèses plantaires. Les opticiens-lunetiers peuvent prescrire l'adaptation des lunettes. Ces mesures sont destinées à alléger le travail des médecins et à faciliter l'accès aux soins dans les déserts médicaux.

RAPPEL : Les ressources de la mutuelle complémentaire :

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.

Les numéros d'urgence un choix difficile :

Comment choisir en cas de véritable urgence entre le 15 et le 18 ? Plusieurs interlocuteurs spécialistes assurent que « si le chronomètre tourne », il est plus sage d'appeler les pompiers c'est-à-dire le 18 lesquels sauront pratiquer les premiers gestes, alors que le 15 est plus adapté à l'urgence relative. Toutefois, ce conseil ne peut être ni infirmé ni confirmé car les chiffres officiels restent trop partiels.



INFORMATIONS PRATIQUES CONCERNANT LES RETRAITES

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 ».

RAPPEL : Les retraites AGIRC-ARRCO :

La hausse des pensions et la fin du malus ont fait l'objet de cinq séances dont la dernière fut la bonne. Les organisations syndicales et patronales qui pilotent le régime de retraite complémentaire du secteur privé l'AGIRC-ARRCO se sont mises d'accord pour les trois années à venir. Cet accord national interprofessionnel (ANI) concerne 13 millions de retraités. Le nouveau protocole fixe l'augmentation des retraites complémentaires pour 2023-2024 à 4,9 % à compter du 1^{er} novembre 2023. Toutefois, pour les années futures l'accord prévoit une revalorisation inférieure de 0,4% à l'inflation.

L'Assemblée générale de la C.N.R.P.L (Confédération nationale des retraités des professions libérales) :

Notre Président Gérard Bornet a participé à l'Assemblée Générale de la C.N.R.P.L en qualité de représentant de l'ANREC le 12 Février 2024. Durant cette Assemblée, parmi les sujets abordés, il fut évoqué le taux de la C.S.G (contribution sociale généralisée) dont la mise en place fut instaurée sous le Gouvernement Rocard en 1991 au taux d'imposition à l'époque de 1.1%. Au fil des années et suivant les gouvernements successifs la C.S.G augmenta jusqu'à ce jour dont les taux sont de 8.3% pour les pensions de retraites et 9.2% pour les actifs.

Voir le rapport de la C.N.R.P.L transmis par notre Secrétaire sur le site de l'A.N.R.E.C le 16 Février 2024 dont le contenu définit le taux de prélèvement sur les pensions de retraites en France métropolitaine en 2024.



QUELQUES DISPOSITIONS ADMINISTRATIVES ET FINANCIERES

Indexation du barème de l'impôt sur l'inflation :

Le barème fiscal utilisé pour le calcul des impôts est revalorisé de 4,8% en 2024 pour suivre l'inflation. Une mesure qui pourrait permettre aux personnes dont les revenus ont augmenté moins vite que le coût de la vie de payer moins d'impôts et aux non imposables de se maintenir dans cette situation.

Le virement bancaire instantané :

L'Union européenne envisage de contraindre les banques à proposer le virement instantané aux mêmes conditions que les virements traditionnels afin d'accélérer son développement en Europe. La Commission européenne juge ce transfert instantané trop peu usité.

Un moyen de paiement :

Conformément à l'Article L 112-14 du Code monétaire et financier, le cash back est un rendu de monnaie à partir d'un paiement par Carte bleue. Le choix de ce service par un commerçant impose à celui-ci d'afficher les conditions de rendu de monnaie soit gratuit ou payant. Toutefois le montant remis en numéraire ne peut dépasser 60 euros.

Combien de temps doit-on conserver nos documents papiers :

Afin de faire valoir nos droits en cas de besoin, il est nécessaire de conserver nos documents suivant le tableau ci-dessous. Sachant que les documents numériques n'ont pas forcément les mêmes valeurs juridiques que les originaux papiers.

- LES ASSURANCES :

Contrats habitation et automobile : toute la durée des contrats + 2 ans

Preuves de règlement des quittances : 2 ans

Dossiers de sinistres : 2 ans après indemnisation

Courrier de résiliation : 2 ans

- LA BANQUE :

Relevés de compte : 5 ans

Bordereaux de remises de chèques : 5 ans

Dossiers de compte courant ou d'épargne : 5 ans après clôture

Chèque à encaisser : limité à 1 an et 8 jours

Crédit à la consommation : 2 ans après paiement de la dernière échéance.

- LOGEMENT :

Baux locatifs, états des lieux, quittances de loyer : 3 ans en fin de bail

Relevés de charges : 5 ans

Appels de charges, justificatifs de paiement et courrier de syndic : 10 ans ou 5 ans si postérieur à 2018

Titres de propriété : jusqu'à la vente du bien

Factures de travaux : 10 ans pour le gros-œuvre et 2 ans pour les petits travaux

Actes de vente : à vie

Attestations d'entretien annuel de chaudière : 2 ans

- APPAREILS MENAGERS, AUDIOVISUELS ET INFORMATIQUES :

Les certificats de garanties : jusqu'à extinction de celles-ci

Les factures d'appareils ci-dessus : durant leurs détentions à domicile pour preuve lors d'indemnisation pour vol ou sinistre auprès de l'assureur.

- IMPOTS ET TAXES :

Avis et déclaration d'impôt sur le revenu : 3 ans

Taxes d'habitation et taxes foncières : 3 ans

Documents fiscaux relatifs aux droits de donation ou de succession : 7 ans

- DOCUMENTS FAMILIAUX :

Actes d'état civil, contrats de mariage, livrets de famille, testaments, jugements de divorce, livrets militaire diplômes : à vie

- SANTE :

Ordonnances de médicaments : 1 an

Ordonnances optiques : 3 ans

Décomptes de remboursements de l'Assurance maladie : 2 ans

- RETRAITE :

Notifications des retraites et pensions de réversion : à vie.

Relevés de situation individuelle de retraite : jusqu'à liquidation de la retraite.



QUESTIONS PRATIQUES DE REGLEMENTATIONS LOGEMENTS ET IMMOBILIERS :

RAPPEL : 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). Cette interdiction s'applique aux contrats conclus depuis cette date. Toutefois, les bailleurs n'ont à ce jour aucune obligation légale concernant les baux conclus avant le 1^{er} janvier 2023 y compris leur renouvellement automatique au profit du même locataire.

Pour la vente d'un bien immobilier dont le DPE est classé F ou G ; à compter du 1^{er} Avril 2023, un audit énergétique obligatoire réalisé par un professionnel diagnostiqueur ou un bureau d'étude est à fournir à l'acquéreur.

MaPrimeAdapt' :

Le dispositif d'aides financières et d'accompagnement MaPrimeAdapt, dédié à l'adaptation au vieillissement des logements privés est opérationnel depuis le 1^{er} Janvier 2024. Une plateforme est créée à cette fin pour les entreprises et leurs clients séniors.

Contestation d'une surface locative :

Dans le cas où un locataire constate que la surface louée est inférieure à la surface indiquée sur le bail, celui-ci est en droit de demander une réduction du prix du loyer au propriétaire. S'il ne l'obtient pas, il a quatre mois à partir de sa réclamation pour saisir la justice (délai de forclusion rappelé par la Cour de cassation le 9 Novembre 2022).

La règlementation concernant le ramonage :

Le règlement sanitaire départemental fixe la fréquence des ramonages d'une façon générale à raison de deux fois par an pour les installations au fuel, au bois et au charbon et une fois par an pour les installations au gaz. Il est souhaitable de consulter les règles communales du lieu de résidence sur internet. Le ramonage doit être réalisé par un professionnel qui délivrera un certificat de conformité de ramonage. Le défaut de ramonage est sanctionné par une amende allant jusqu'à 450 € et en cas de sinistre, l'assurance peut refuser la prise en charge.

Economies d'énergie :

Selon une étude de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME), les appareils électriques laissés en veille représentent 15% de la facture annuelle d'électricité d'un foyer. Les appareils les plus consommateurs sont les ordinateurs fixes, le sèche-linge, le four et le téléviseur sans oublier la box qui consomme autant qu'un grand réfrigérateur. Certains appareils audiovisuels tels que téléviseurs, lecteurs DVD, consoles de jeux sont plus gourmands en veille qu'en fonctionnement.



QUESTIONS REGLEMENTATIONS AUTOMOBILE.

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 toutefois, nous ne sommes pas informés du montant « empoché » par les gestionnaires des radars automatiques. Restons vigilants pour ne pas faire monter « la cagnotte » en 2024.

Adieu les vignettes vertes d'assurance automobile :

A partir du 1^{er} avril 2024, la vignette verte apposée sur les voitures et moto sera supprimée. Le contrôle de l'assurance par les forces de l'ordre s'effectuera sur le fichier des véhicules assurés (FVA) ce fichier étant alimenté par les assureurs. Cette mesure évitera l'impression et l'expédition de 50 millions de documents, une économie de 150 millions d'euros et de plus de 1200 tonnes de CO2.

RAPPEL : Au volant d'une voiture, le permis est obligatoire :

En voiture, il n'est pas possible de conduire sans permis de conduire. A défaut de pouvoir le présenter aux forces de l'ordre, une amende de 38 euros est appliquée, (article R233-1 du code de la route). L'amende peut s'élever ensuite à 750 euros dans le cas de non présentation du permis dans un délai de cinq jours aux autorités. Le permis de conduire est une pièce d'identité officielle délivrée par l'Etat, toutefois, il n'a pas la même valeur qu'une carte d'identité ou un passeport qui sont les seuls à certifier l'identité et la nationalité de chacun.

Abandon du retrait de point pour les petits excès de vitesse :

Selon le décret n°2023-1150 entré en vigueur le 1^{er} janvier 2024, les excès de vitesse de moins de 5km/h en France ne sont plus sanctionnés par le retrait de point sur le permis de conduire, toutefois, l'amende reste maintenue.

Nouveaux radars pour la surveillance des voies de covoiturages :

Un certain nombre de villes de France expérimentent des voies dédiées au covoiturage, aux transports en communs, aux taxis et véhicules d'urgences. Ce type de voie est signalé par un panneau bleu intégrant un losange de couleur blanche. Pour faire respecter cette pratique, de nouveaux radars capables de détecter le nombre de personnes dans les véhicules vont être installés, prix de l'amende : 135€.

L'autoroute à flux libre :

Les sociétés d'autoroutes modifient leur système de péage. Dans le but de rendre la circulation plus fluide, plus sécurisée et moins consommatrice de carburant, les conducteurs entrent et sortent librement sans avoir à s'arrêter pour payer. Des portiques implantés le long des voies autoroutières scannent les plaques d'immatriculation. Ainsi les automobilistes règlent leur passage soit avec le télépéage, soit sur internet, soit sur une borne dédiée sur les aires de repos. A ce jour seule l'A79 fonctionne de cette manière. L'autoroute Paris Normandie prévoit son fonctionnement complet en flux libre d'ici 2027.



QUESTIONS REGLEMENTATION DEUX ROUES :

Que dit le code de la route à propos des cyclistes passant au feu rouge ? :

Les cyclistes doivent comme les véhicules à moteur respecter les feux de signalisation. Ils ne peuvent donc pas passer au feu rouge (article R412-30 du Code de la route). Dans le cas contraire, ils commettent une infraction de 4ème classe sanctionnée par une amende à 135€, toutefois ce manquement n'a pas d'incidence sur les points du permis de conduire. Quelques grandes villes telles que Paris, Toulouse, Lyon et Tours autorisent le passage au feu rouge des bicyclettes sur les voies de circulation où la vitesse est limitée à 30km/h. La possibilité de passer au feu rouge doit être signalée au niveau du feu par un panneau triangulaire montrant un vélo et une flèche. Dans la même logique, les cyclistes sont autorisés à circuler dans les rues en sens interdit dans les zones 30km/h s'il n'y a pas de panneau l'interdisant.



LA VIGILANCE RESTE DE RIGUEUR :

Les bons réflexes pour se protéger des arnaques :

A ce jour, les escrocs emploient de plus en plus de moyens sophistiqués soit par internet soit par téléphone pour nous soutirer de l'argent ou des informations personnelles à des fins mafieuses. Ces différentes pratiques frauduleuses sont nombreuses dont voici quelques exemples ; la fausse amende ou le faux colis par sms, le faux conseiller, l'usurpation de l'identité, les placements miraculeux, les crédits exceptionnels, l'appli malveillante, l'accusation fallacieuse, l'ordinateur bloqué et son faux dépannage par une société se disant « agréée par Microsoft » qui propose ses services. Bien souvent, il suffit de redémarrer son PC pour que tout rentre dans l'ordre.

Pour lutter contre ce fléau qui ne cesse de se développer, il existe un certain nombre de parades pour ne pas « se faire avoir ». Tout d'abord le bon sens est déjà une première parade en ce qui concerne les appels téléphoniques douteux car comme nous pouvons le lire très souvent dans certaines revues nous ne devons jamais fournir d'informations confidentielles identitaire ou bancaire par téléphone. D'autre part, les placements mirifiques proposés téléphoniquement n'existent pas d'un conseiller lambda.

L'installation d'un antivirus sur l'ordinateur est une première protection nécessaire pour éviter toute connexion à notre insu d'un logiciel invisible. De même, pour éviter l'usage frauduleux de carte d'identité, passeport ou permis de conduire envoyés à titre de justificatifs lors d'une démarche via internet, le gouvernement a mis en ligne un outil simple. En trois secondes un filigrane barre l'image du document transmis, il est ainsi sécurisé avant l'envoi, information sur : filigrane.beta.gouv.fr .

Comment signaler une escroquerie :

Lors du constat d'une escroquerie sur internet, la plateforme de signalement et de dépôt de plainte THESEE est disponible gratuitement à la rubrique « arnaque sur internet » du site service-public.fr ou sur site cybermalveillance.gouv.fr



Un grand syndicaliste de l'UNTEC et membre de l'ANREC nous a quitté :

C'est avec une grande peine que nous avons appris le décès de notre confrère et ami Pierre VOUTAY le 8 Février dernier à l'âge de 84 ans. Ce fut un choc pour bon nombre de confrère. Bien qu'ayant pris sa retraite depuis plusieurs années, il restait à l'écoute du Syndicat et de notre Association. Son inhumation à Lyon le 12 Février fut l'occasion pour de nombreux confrères et personnalités de la construction de lui rendre un dernier hommage. Nous renouvelons nos condoléances à Michèle son épouse ainsi qu'à ses enfants et petits-enfants.



Chères consœurs et chers confrères membres de l'ANREC, nous vous souhaitons un bon début d'année 2024. Que nous puissions continuer à communiquer entre nous et en ayant le souhait de voir arriver de nouveaux membres au sein de notre Association. Très bonne lecture à toutes et tous et avec l'intention de nous retrouver nombreux lors de notre Assemblée générale à Nancy fin mai 2024.

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

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

FEVRIER 2024.