



Association Nationale des Retraités Economistes de la Construction

74 Rue de la Fédération. PARIS 75015.

LA LETTRE DE L'ANREC de JUIN 2024

Nous voici en Mai avec des jours plus longs et à NANCY après notre Assemblée Générale de l'ANREC 2024, nous avons pu visiter la Place Stanislas 1er ex -roi de Pologne et beau-père de Louis XV. Le décor de cette place est majestueux avec ses bâtiments d'époque enserrant l'esplanade ainsi que ses portails très ouvragés en fer forgé et recouverts de feuilles d'or.

Ce prince Stanislas se réfugie en France après sa destitution. Sa fille devient reine de France sous le nom de Marie Leczinska. Cette reine très discrète et très cultivée s'était investie dans de nombreuses œuvres charitables. Durant son exil à Nancy, Stanislas qui demeure duc de Lorraine par héritage, fait aménager cette place afin d'urbaniser la jonction des deux quartiers indépendants de Nancy dans les années 1745. Il rattache ce duché de Lorraine à la Couronne de France. Après avoir porté le nom de place Royale, elle prit les noms successifs de place du Peuple à la Révolution, place Napoléon, place Royale à la Restauration et enfin elle reprit son nom de place Stanislas après 1831 lors de la pose de la statue de ce prince.



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 ou le Particulier » ainsi que dans certains autres hebdomadaires à vocation de loisirs.

QUE CONSOMMER POUR NOTRE BIEN-ETRE :

Le pouvoir des plantes : Le persil

La plus connue des fines herbes est le persil, qu'il soit plat ou frisé. Il est une source importante d'oligoéléments, de vitamines et d'antioxydants aux multiples vertus, à savoir la lutte contre le vieillissement de la peau et de la vision, il stimule les défenses immunitaires et prévient de l'anémie. Durant l'Antiquité, sous l'empire romain, le persil servait à masquer les odeurs d'alcool après les agapes. Au Moyen âge, il est utilisé sous forme de plante médicinale.

Essentiellement utilisé en cuisine, il se consomme également en jus, en infusion et en décoction. Il est rappelé qu'étant riche en vitamine K, il peut entraîner un risque de thrombose chez les sujets sous anticoagulant.

Pour avoir du PEPS durant l'année : Le citron

Comme chaque année, le citron est fêté à Menton dès la fin de l'hiver. Originaire d'Asie, le citron se cultive à Menton à partir du XIV siècle. Malgré des périodes difficiles liées à l'exode agricole et aux gels dans la région, de

nos jours le citron de Menton est récolté à raison de 70 tonnes labellisées chaque année. Toutefois la consommation annuelle en France est de l'ordre de 130 000 tonnes.

Nous connaissons tous les bienfaits diététiques du citron pour l'atout forme car c'est une source de vitamine C, un antioxydant qui renforce les défenses immunitaires. Il est un antidiabétique naturel car il est riche en acide citrique et il reste très utile en prévention cardio-vasculaire.

Différentes variétés de citron sont à découvrir telles que le Meyer originaire de Chine, le Limquat originaire de Floride et est cultivé depuis la fin du XIX siècle, le Combava, citron vert de la Réunion et de Thaïlande ou la Main de Bouddha originaire d'Asie de forme atypique.

L'aliment le plus sain au monde : Le cresson.

Suivant une étude élaborée par l'Université du New Jersey, le cresson de fontaine serait le superaliment le plus sain au monde car il est riche en fer, en calcium ainsi qu'en vitamine A et C. Il devance le chou chinois, la blette et la betterave rouge.

INFORMATIONS PRATIQUES SANTE :

Durant l'été les piqûres de moustiques font parfois des ravages :

Une piqûre de moustique peut déclencher une épidémie virale ou de simples démangeaisons, néanmoins le moustique est un fléau pour notre santé. Chaque année durant la période estivale, les moustiques reviennent et semblent de plus en plus résistants. Pour éviter que ces moustiques ne s'invitent chez nous, quelques précautions peuvent être retenues telles que supprimer les endroits trop humides dans la maison ainsi qu'au jardin, éloigner les cuves et objets retenant l'eau de pluie, installer des ventilateurs dans les pièces fermées et utiliser des répulsifs naturels sous forme d'huiles essentielles, géranium, citronnelle, basilic ou citron planté de clous de girofle. Suivant les spécialistes santé, les produits insecticides représentent plus de risque que de bénéfices réels.

Les cinq règles pour préserver sa mémoire suivant les travaux de Laurence Taconnat :

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.

Limitier 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.

Rappel : 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%.

Rappel : 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.

Faire évaluer sa dépendance :

Si vous êtes âgé entre 60 et 69 ans et que vous rencontrez des difficultés à accomplir certains gestes au quotidien, vous pouvez faire établir votre niveau de GIR par un professionnel. (Liste fournie par l'ANAH et informations sur www.anah.fr).

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

Le Fond de Solidarité de l'ANREC :

Durant l'Assemblée Générale de l'ANREC à NANCY ce 30 Mai, notre Président Gérard BORNET et notre Trésorier Jeannick MONOURY ont rappelé que lors de la décision de porter la cotisation annuelle à 40 €, 5 € de cette cotisation sont attribués au Fond de Solidarité de notre Association ce qui permet de venir en aide à des adhérents en difficulté financière provisoire.

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 droits des retraites pour les femmes :

Suivant la rubrique de « Notre Temps » consacrée aux retraites spécifiques des femmes, des aides complémentaires peuvent aider les femmes à augmenter leur pension de retraite car plusieurs nouveautés sont issues de la réforme des retraites. Des spécialistes de la Caisse nationale d'Assurance Retraite (CNAV) précisent qu'une allocation de solidarité de l'ASPA peut être accordée sous certaines conditions de revenus.

De nouvelles règles pour les aidants :

L'assurance vieillesse des aidants (AVA) élargit la liste des personnes qui valident gratuitement des trimestres en tant qu'aidant. Si vous réduisez ou cessez votre activité pour un proche qui ne fait pas partie de votre famille et ne vit pas avec vous, vous serez désormais affilié gratuitement au régime général. De même, les parents d'un enfant atteint de handicap éligible au complément de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé bénéficient de cette allocation à l'AVA même si son taux d'incapacité est inférieur à 80 %.

Les activités et les actions ciblées de la CFR (Confédération Française des Retraités) auprès des autorités politiques :

La CFR dont nous sommes adhérents par notre affiliation à la CNRPL est créée en l’an 2000. Elle se veut totalement indépendante et apolitique. La CFR est forte de 1,5 millions d’adhérents et regroupe diverses fédérations de retraités de tous les horizons tels les salariés des secteurs privés et publics, entrepreneurs et professions libérales et cela avec une présence et un maillage géographique national.

Précisons que les fédérations de retraités composant la CFR participent au Haut Comité de la Famille, de l’enfance et de l’âge (HCFEA), à la Caisse nationale de solidarité pour l’autonomie (CNSA), aux Conseils départementaux de la citoyenneté et de l’autonomie (CDCA) et la CFR dispose d’un siège au Conseil économique et social et environnemental (CESE).

Elle représente la voix de 16 millions de retraités. Ses principales actions sont définies comme suit :

- Pour la santé et l’autonomie :

- Avoir un système de santé adapté à tous les âges
- Avoir une complémentaire santé accessible à tous
- Améliorer les conditions de vie des personnes âgées

Pour la citoyenneté et la dignité :

- Être représentés au sein des organismes décideurs
- Reconnaître le rôle des retraités dans la société
- Lutter contre la discrimination par l’âge
- D’autre part la CFR défend avec force les points suivants :
 - Le pouvoir d’achat des retraités
 - La création d’un régime de retraite universel
 - La protection des conjoints survivants
 - L’emploi des séniors (enjeu économique et social)

Pour les consœurs et confrères qui souhaitent obtenir toutes informations concernant la CFR consulter le site :

www.retraite-cfr.fr

Informations concernant la complémentaire santé MUTUALIA :

Le Comité de pilotage CFR/ MUTUALIA s’est réuni le 25 avril 2024 pour faire le point sur l’augmentation des tarifs. Des retours positifs sont exprimés sur la qualité des prestations servies.



QUELQUES DISPOSITIONS POUR FAIRE RESPECTER NOS DROITS.

Informations relevées dans le magazine « Le Fil du Temps ».

Quel que soit le litige, la médiation à l’amiable est toujours à privilégier. Toutefois, lorsque celle-ci échoue, il faut s’en remettre à la justice et à ses complexités. En fonction du litige et de son montant, les juridictions

compétentes sont différentes. Les juridictions administratives concernent les litiges entre une administration et un particulier, alors que les juridictions civiles règlent les différends entre deux personnes physiques ou morales.

Litige entre particuliers ou avec une entreprise :

- 1) Mise en demeure, elle doit être envoyée à la partie adverse par lettre recommandée avec accusé de réception. Il s'agit d'une lettre formelle demandant de satisfaire à certaines exigences sous peine de poursuites judiciaires.
- 2) Résolution à l'amiable, il est toujours préférable de tenter une résolution amiable, elle peut se faire par la discussion directe entre les parties ou avec l'aide, d'un médiateur ou d'un conciliateur de justice.
- 3) Dépôt de plainte et saisie du tribunal, elle doit être déposée auprès de la juridiction compétente selon la nature du litige. Cette étape implique généralement la rédaction d'un acte de saisine qui détaille les faits et les demandes avec preuves à l'appui. Un avocat peut être nécessaire dans cette étape. (Pour un litige avec un professionnel il peut être souhaitable de se rapprocher d'une association de consommateurs.)
- 4) Décision de justice et exécution du jugement, après l'audience, le juge rend sa décision. Celle-ci peut être contestée par un appel. Lorsque la décision est rendue, les parties doivent s'y conformer. Dans le cas contraire, des mesures d'exécution forcées peuvent être engagées.

Litige avec une administration :

- 1) Recours gracieux et hiérarchique, dans un délai de deux mois après une décision administrative, vous pouvez adresser un courrier argumenté à l'agent émetteur. En cas de non-recevoir, un recours doit être adressé à son supérieur.
- 2) Saisie du défenseur des droits, dans le cas d'un refus de recours gracieux il est nécessaire de saisir le Défenseur des droits, la démarche est gratuite, celui-ci vérifie si la demande relève de sa compétence. Il peut mener une enquête et tenter une résolution amiable entre les parties. (www.defenseurdesdroits.fr).
- 3) Recours au tribunal administratif, celui-ci doit être adressé au greffe du tribunal administratif compétent. Il doit comporter un exposé, des moyens et des conclusions soumises au juge. Il peut être réalisé en ligne ou par courrier recommandé avec accusé de réception. Les juridictions européennes peuvent trancher certains litiges.
- 4) Cour administrative d'appel et Conseil d'Etat, en cas de désaccord avec la décision du juge administratif, il est possible de faire appel près la Cour administrative qui pourra modifier, annuler ou confirmer le jugement en premier recours. Enfin, un pourvoi en cassation peut être demandé au Conseil d'Etat sachant que l'aide d'un avocat est obligatoire.

Cinq conseils pour mettre toutes les chances de son côté :

Conserver toutes les preuves qui peuvent étayer la demande telles que documents, photos et témoignages.

Envoyer en lettre recommandée tous les courriers et les échanges avec la partie adverse.

Respecter les délais de prescriptions selon la nature du litige.

Se faire conseiller par un avocat pour connaître ses droits et choisir la meilleure voie de résolution.

Demander de l'aide selon ses revenus, sachant qu'il est possible d'obtenir une aide juridictionnelle de l'Etat. (www.aidejuridictionnelle.justice.fr/simulateur).

§§§§§§§§§§§§§§§§

QUESTIONS REGLEMENTATIONS AUTOMOBILE.

En vieillissant, comment retrouver l'emplacement de notre voiture :

Trois applications nous indiquent gratuitement où est garée notre voiture. Sur Google Map, cliquer sur le point bleu qui indique notre position afin de sauvegarder l'endroit de stationnement. Sur ParKing, cliquer sur la carte pour consigner l'emplacement du véhicule. Sur Waze, arrivé à destination, fermer le programme pour enregistrer sa localisation, lors de la réouverture le guidage se fera jusqu'à l'emplacement de la voiture.

L'usure des pneus, une information relevée dans « Que Choisir » :

Quand la profondeur des rainures de pneus est inférieure à 1,6 m/m, ils doivent être à changer sans attendre. Or les tests prouvent que leurs performances se dégradent bien avant ce seuil. Usure, un second témoin, chaque bande de roulement, qu'il s'agisse d'une gomme d'été, toutes saisons ou hiver doit comporter un témoin d'usure mentionnant une épaisseur minimale de 1,6m/m. Sa position est indiquée soit par le marquage TWI (Tread Wear Indicator) soit par le logo du fabricant apposé sur le flanc du pneu. De nombreux modèles hiver et certains toutes saisons sont équipés d'un second témoin sans valeur légale en France. Son emplacement est signalé par la présence d'un flocon de neige sur un des côtés du pneu, il indique généralement une profondeur de 4m/m.

Rappel : 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€.

Rappel : 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 TECHNIQUES POUR LES AMATEURS DES DEUX ROUES :

Des WATTS dans les pédales pour les bricoleurs :

Suivant l'article relevé dans le magazine Le Fil des Ans, pédaler sans se fatiguer fait le succès des vélos électriques, toutefois pour ceux qui hésitent devant le prix, il existe des kits permettant de transformer sa bicyclette classique en vélo électrique. Trois possibilités d'installation sont proposées :

La roue électrique : équipée d'un moteur, d'une batterie et d'un contrôleur, elle va remplacer la roue arrière de votre vélo.

Le moteur à intégrer au pédalier : semble être le système le plus abouti, car il répartit le poids et la puissance sur tout le vélo, bien qu'un peu plus complexe à installer il apporte une assistance très performante.

Le petit moteur : il s'installe soit dans la roue avant ou la roue arrière avec sa batterie et son contrôleur à fixer. Ce système requiert de bonnes notions de bricolage.

A titre d'informations, le magazine précise que ces matériels ne sont vendus que sur internet dans un éventail de prix de 400 à 1 000 €.

Rappel : 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.



Le bénévolat, les questions à se poser :

Piliers de la citoyenneté active, les bénévoles apportent une valeur ajoutée dans notre société. D'abord, faire le point sur ses envies, un engagement soit à long terme, soit régulièrement toutes les semaines ou ponctuellement à l'occasion d'évènement ou de missions limitées dans le temps. Faire le choix de s'impliquer localement ou dans une association d'envergure nationale. Le bénévolat permet de mettre à disposition ses compétences professionnelles telles que gestion, expertises de tous ordres, pédagogie ou éducative ou tout simplement apporter sa bonne volonté. Il existe plusieurs sites d'associations qui recherchent des bénévoles suivant la liste non exhaustive ci-dessous :

Localement, la maison des associations de la commune ou le forum associatif qui se tient généralement en septembre.

Sur les plateformes en ligne, lesquelles rassemblent des milliers d'associations où l'on peut faire son choix de lieu, de type de mission et de domaine de compétence.

Le site Tous Bénévoles qui regroupe 3 300 associations partenaires et qui propose 8 600 missions de bénévoles.

France Bénévolat compte 250 antennes locales et propose 12 000 missions sur son site.

Le bénévolat représente une force de 12 millions de personnes dont 25 % de seniors de plus de 65 ans laquelle s'implique dans les associations, les municipalités ou les syndicats pour les animations de quartier, pour les clubs de sport, les centres socioculturels, les soutiens scolaires ou les aides aux personnes fragiles ou les équipes municipales.



Chères consœurs et chers confrères membres de l'ANREC, nous vous souhaitons un bon été 2024. Que nous puissions continuer à communiquer entre nous. N'hésitez pas à nous apporter des nouvelles de confrères ou des informations pour enrichir la « Lettre de l'ANREC » pour laquelle nous vous souhaitons une agréable lecture.

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

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

Rédigé en MAI 2024.