

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 SEPTEMBRE 2024

L'été, pas toujours très ensoleillé pour certaines régions a tiré sa révérence. Peut-être profiterons nous d'une période automnale plus clémente pour ceux et celles qui ont été bien arrosés par la pluie en Juillet et en Août et pourquoi pas l'été indien ? Heureusement que les Jeux Olympiques et Paralympiques nous ont apportés une bonne humeur collective et un très beau palmarès de médailles, bravo à nos jeunes sportifs de toutes disciplines lesquels nous ont régalié de leurs talents et de leurs convictions de gagnants. N'oublions pas les organisateurs et les services de sécurité qui ont su mener à bien une si belle manifestation mondiale. Alors n'hésitons pas et « Vive La France ».

§§§§§§§§§§§§§§§§

Comme à l'accoutumé, 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 auprès desquelles 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 « Le Point, Notre Temps, Le Fil des Ans, Que choisir ou Le Particulier » ainsi que dans certains autres hebdomadaires à vocation de loisirs.

LES POUVOIRS DES PLANTES :

Il est incontestable de reconnaître que la nature nous fournit de bons alliés végétaux pour notre santé, notre équilibre et notre métabolisme, nous maintenons donc nos recherches dans les articles relatifs aux bienfaits des plantes sur notre santé.

LE FENOUIL : Tout d'abord, originaire du bassin méditerranéen, le fenouil fût implanté en France à l'époque de Catherine de Médicis au XVI^e siècle. Cette plante est restée ancrée dans la coutume provençale laquelle parfume les galettes au lait des gâteaux composant les 13 desserts de Noël. Le fenouil est un antispasmodique et carminatif, il est le remède des lendemains de fêtes. D'autre part, il se révèle utile en cas de toux grasses et il reste un allié de l'alimentation équilibrée. Le fenouil se consomme cru, émincé avec du sel et du citron ou cuit à la vapeur pour l'accompagnement de poissons ou de viandes blanches. En médication, il s'absorbe en gélules contre l'aérophagie et les douleurs abdominales, voir en décoction ou en aromathérapie.

L'ESTRAGON : L'ami de la digestion, appelé tharkoum en arabe, son nom deviendra targon puis estragon au Moyen Age. Utilisé autrefois pour ses vertus digestives, il est employé à nos jours dans la cuisine pour sa saveur anisée et poivrée pour parfumer les viandes et poissons ainsi que dans les sauces et les liqueurs. Cette plante herbacée est une alliée du système digestif agissant sur les inflammations, les infections et inconforts intestinaux. Il possède également un pouvoir

antispasmodique bienvenu en cas de crampe et contractures musculaires. Il s'utilise également en infusion et en aromathérapie.

INFORMATIONS PRATIQUES SANTE :

Hausse de la participation forfaitaire aux consultations médicales :

Depuis le 15 mai 2024 et ce suivant le Décret du 16 février 2024 ainsi que la décision de l'Union des Caisses d'Assurance maladie, le reste à charge de l'assuré est passé de 1 à 2 € pour les consultations chez un généraliste ou un spécialiste ainsi que pour les examens radiologiques ou biologiques (hors hospitalisation). Les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire et de l'aide médicale de l'Etat sont exonérés.

Pratiquer un sport de bien-être physique et mental :

L'AIKIDO, doux pour le corps et l'esprit, connaître ses limites et accepter de ne pas les dépasser, tel est le sage principe de ce sport venu du pays du Soleil levant. Un bien-être physique et mental, coordination, équilibre, réflexes, vélocité, tonus musculaire et souplesse articulaire sont améliorés au fil des séances. La maîtrise de la respiration, essentielle pour accomplir des mouvements fluides, muscle le cœur tout en douceur. Primordiale pour mémoriser les enchaînements et bien les exécuter, la concentration permet de relâcher le mental et de chasser le stress.

Pour pratiquer dans l'un des 850 clubs français : www.ffabaikido.fr

Informations de Frédéric Chorin responsable de la plateforme Fragilité de l'hôpital de Cimiez au CHU de Nice et relevées dans le Point :

A la retraite, ne rien lâcher sur l'activité et le suivi médical à 65 ans et bien au-delà, il n'est jamais trop tard pour freiner le vieillissement et l'apparition de pathologies. « La chasse à la sédentarité reste la règle et la routine sportive ne doit pas changer, elle doit même être enrichie plusieurs fois par semaine, d'exercices pour travailler l'équilibre. » Autant que le cœur et les muscles, les relations sociales centrales, dans le maintien de la satisfaction et des capacités cognitives sont à soigner.

Certains examens de surveillance ne doivent plus être négligés tels que le suivi ophtalmologique pour corriger des troubles de la vue, dépister des maladies courantes chez les personnes âgées et repérer les complications d'éventuelles maladies chroniques, notamment le diabète ou liées à la prise de certains médicaments ou la surveillance des capacités auditives. Environ 30 % des plus de 65 ans estiment ne plus bien entendre, l'appareillage précoce présente des avantages importants pour la santé au sens large, lesquels vont bien au-delà du confort. La mauvaise audition génère de la frustration et de la gêne sociale, mais peut aussi isoler, accélérer la sénescence cognitive et majorer le risque de chute. Après 65 ans le système immunitaire s'érode avec les années et certains rappels de vaccins sont recommandés tels que DT polio, grippe et zona. Attention aux ordonnances inutiles à rallonge, les médicaments c'est la santé mais ils présentent aussi de possibles effets indésirables c'est l'iatrogénie médicamenteuse. Les conséquences peuvent être plus ou moins graves, d'une simple fatigue à une hémorragie digestive ou à une chute avec fracture osseuse. Le mieux est d'éviter l'auto médication et de faire le point avec son médecin sur les traitements en cours pour réévaluer leur intérêt.

RAPPEL : 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).

RAPPEL : 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.

Le service vaccin COVID ferme ses portes :

Ouvert le 4 Janvier 2021 pour faciliter la gestion des campagnes de vaccination pendant la crise sanitaire, le téléservice Vaccin Covid ne sera plus accessible à partir du lundi 2 Septembre 2024. L'Assurance maladie invite les assurés à télécharger leurs attestations de vaccination certifiées réalisées jusqu'au 28 Juin 2024 dans leur carnet de vaccination via le site Ameli ou le téléservice « Attestation de vaccination ». Ce document équivaut à un certificat médical au format européen (bilingue français -anglais) qui reste exigé lors de voyages dans certains pays. Renseignements : www.diplomatie.gouv.fr

Recevoir des soins à l'étranger :

Si, lors d'un voyage à l'étranger, vous avez dû recevoir des soins, il est possible de vous faire rembourser sans tarder sur « assure.ameli » en précisant la nature des frais médicaux et les prescriptions. Scanner les justificatifs et conserver les originaux. Avant de voyager dans l'Union européenne, la Suisse ou le Royaume uni, demander sa carte européenne d'assurance maladie. Hors de l'Union européenne, seuls les soins médicaux urgents et imprévus peuvent éventuellement être couverts au retour.



INFORMATIONS PRATIQUES CONCERNANT LES RETRAITES :

Un souhait de notre Président Gérard BORNET :

Gérard Bornet a transmis une demande auprès de l'UNTEC afin qu'une rubrique soit établie pour la création d'un site définissant les noms des membres des anciens conseils d'administration de l'UNTEC avec les noms des présidents successifs et la liste des membres de leur conseil respectif. Cette demande est justifiée par le besoin lors du décès d'un confrère ayant assuré une fonction syndicale d'honorer sa mémoire.

Rappel : Le Fond de Solidarité de l'ANREC :

Durant l'Assemblée Générale de l'ANREC à NANCY ce 30 Mai 2024, 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.

Rappel : 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 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.

Rappel :**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 :

Les retraités sont un lien vital au niveau familial et une force économique pour notre société et, à ce titre ils doivent être mieux reconnus. Dans cet optique la C.F.R revendique pour les retraités les objectifs suivants :

Pour la santé et l'autonomie :

Pour chaque citoyen, un système de santé de qualité avec un égal accès aux soins pour tous. Que chaque citoyen puisse accéder à une complémentaire santé de qualité et bénéficier d'une déduction fiscale ou un crédit d'impôt.

Le développement des aides et des structures permettant le maintien à domicile ou l'hébergement en établissement des personnes en perte d'autonomie avec une prise en charge par la solidarité nationale.

Pour la citoyenneté et la dignité :

Que les associations de retraités soient effectivement présentes dans toutes les instances de réflexion et de consultation, de gestion et de décision où sont traités les affaires les concernant.

Que le rôle des retraités dans la société soit valorisé en particulier par la reconnaissance de leur engagement à tous les niveaux de la société (famille, associations et instances publiques).

La lutte contre la discrimination par l'âge en supprimant les limites d'âge qui écartent les personnes âgées des responsabilités de la vie civile de même qu'une interdiction des majorations de cotisations en fonction de l'âge.

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

www.retraite-cfr.fr

§§§§§§§§§§§§§§§§

QUELQUES DISPOSITIONS PRATIQUES DE LA VIE QUOTIDIENNE :

La facture du gaz risque de grimper :

A partir du 1^{er} juillet 2024, le prix repère du gaz augmente de 11,7 % par rapport au mois de juin. Près de 10 millions de foyers devraient voir la facture augmenter. Depuis la fin des tarifs réglementés, le prix repère est fixé et publié par la Commission de régulation de l'énergie qui indique la tendance aux consommateurs, les invitant aussi à comparer les tarifs des fournisseurs. La hausse s'explique principalement par le coût d'acheminement jusqu'aux logements. Il semble que l'entretien pèse plus lourd sur la facture de chaque ménage car il apparaît que les utilisateurs du gaz soient moins nombreux. La consommation a chuté de 20 % entre 2021 et 2023, de plus, les cours du gaz ont remonté. Pour relativiser la hausse, la Commission souligne que le prix repère ayant baissé au premier semestre, celui de juillet reste inférieur de 3,5 % au prix de janvier 2024.

La protection au feu des zones exposées aux risques d'incendie :

Suivant le Décret n°2024-405 du 29 avril 2024 et à compter du 1^{er} janvier 2025 dans les zones exposées aux risques d'incendie de forêt, une obligation de débroussaillage est imposée pour les particuliers. Les acheteurs et locataires de biens devront être informés de cette contrainte dès la lecture d'une annonce immobilière. Un état des risques devra être remis par le propriétaire au potentiel locataire dès la première visite et annexé au bail. Ces mêmes dispositions seront à remettre à un nouvel acquéreur et à joindre à l'acte de vente.

La tranquillité durant une absence prolongée pour vacances :

Partir de chez soi pour une longue durée de vacances en toute tranquillité contre les risques de cambriolages c'est possible, en vous inscrivant gratuitement à l'opération tranquillité vacances (OTV)³. Des patrouilles de police ou des gendarmes veilleront sur votre domicile en passant régulièrement aux abords ou dans les parties communes. En cas d'anomalie, vous serez prévenu ou un proche sera averti. L'inscription se fait sur «service -public .fr » ou au commissariat ou à la gendarmerie.

Résidences séniors service ou autonomie :

Suivant un rapport du Haut-Commissariat au plan, il est recensé en France 2000 résidences autonomies et 1250 résidences services réparties sur le territoire dont 118 000 relèvent du secteur public ou associatif et 75 300 du secteur privé.

L'argent liquide et les dispositions légales :

Le paiement en espèces symbolise la liberté de dépenser son argent sans avoir de comptes à rendre, il est pourtant très encadré. Les Français aiment l'argent liquide selon les informations de la Banque de France. Payer en espèces, il y a des limites, sachant qu'un commerçant ne peut refuser un règlement en espèces sauf quand il lui est impossible de rendre la monnaie. Toutefois, régler à un professionnel une somme supérieure à 1 000 € est interdit.

Les dépôts ou retraits de plus de 10 000 € :

Pour les versements ou retraits de plus de 10 000 € cumulés sur un mois civil, la banque fait systématiquement un signalement à Tracfin. Ce service de renseignement français est chargé de la lutte contre le blanchiment d'argent et du financement du terrorisme. La banque est en droit de demander la provenance ou la destination des fonds ainsi que des justificatifs. Dans le cas d'un déplacement de plus de 30 000 € en espèces, il doit faire l'objet d'un transport par une entreprise spécialisée.

Vivre sa retraite à l'étranger :

L'envie d'aller couler des jours heureux sous d'autres cieux séduit toujours de nombreux retraités. Si ce rêve se concrétise souvent sans problème, il peut virer à la désillusion lorsque le projet n'est pas bien préparé. Les retraités attirés par le coût de la vie inférieur à celui de la France ainsi que par les avantages fiscaux et l'immobilier moins cher font le pas vers les pays méditerranéens tels que le Portugal, l'Italie, la Grèce ou le Maroc. Afin d'éviter les déconvenues, mieux vaut préparer soigneusement sa retraite au soleil en conservant à l'esprit que les lieux de vacances réussies ne sont pas forcément ceux où l'on vit le mieux à l'année. Il est primordial de s'informer de la législation, de la fiscalité, du coût de l'immobilier du pays choisi ainsi que des accords bilatéraux en matière de santé. L'idéal étant de tester son futur endroit durant une année complète afin d'appréhender la vie locale au quotidien. Et hors de France que devient le paiement de ma retraite?: quitter la France n'empêche pas de percevoir sa retraite sous la condition de fournir annuellement un « certificat de vie » dûment rempli par les autorités locales compétentes du lieu de résidence et à transmettre aux régimes de retraite concernés. Les pensions versées à l'étranger sont exonérées des contributions sociales françaises, toutefois, elles sont soumises à un prélèvement spécifique de 3,2 %. A noter l'impossibilité de percevoir l'allocation de solidarité aux personnes âgées, ni l'allocation supplémentaire d'invalidité sachant que depuis le 1^{er} septembre 2023 il faut justifier d'une durée de résidence sur le sol français de neuf mois par année civile.

Une fraude à la mode :

Un SMS frauduleux se répand depuis plusieurs mois, il débute par « coucou les parents, mon téléphone est cassé » suivi d'un numéro de téléphone à contacter sur WhatsApp. En vérité, il s'agit d'une fraude avec demande d'argent, surtout ne pas appeler.

Pour éviter les vols d'argent sans contact :

Depuis 2024, l'UFC-Que Choisir alertait les consommateurs sur l'augmentation des vols d'argent sans contact, notamment dans les transports en commun. Des escrocs munis de terminaux de paiement

s'approchent des voyageurs pour leur soutirer jusqu'à 50 € depuis leur carte de crédit « sans contact ». Pour palier à cette fraude, glisser sa carte dans une feuille d'aluminium ou dans un étui anti-ondes.

La rénovation énergétique :

Une aide de l'Etat est prévue à compter de 2025 pour l'achat et l'installation d'une pompe à chaleur de fabrication exclusivement européenne ayant les meilleures performances environnementales. Cette disposition a été annoncée par le ministre de l'Economie le 15 avril 2024.



INFORMATIONS DIVERSES ET REGLEMENTATIONS AUTOMOBILES.

L'état des infrastructures routières françaises :

Plus particulièrement en ce qui concerne les ouvrages d'art et plus spécialement les ponts français, ceux-ci nécessitent une sécurisation immédiate de 10 % d'entre eux. Cette information fait suite à la Commission de l'Aménagement du Territoire initiée par le Sénat le 14 mars 2024. Sur 45 000 ponts français étudiés par le Centre d'études et d'expertises sur les risques, la mobilité et l'aménagement, il apparaît que 10 % sont à sécuriser rapidement. Le manque de moyens financiers est en cause car l'Etat n'a débloqué que 110 millions d'euros sur quatre ans contre les 130 millions annuels demandés en 2019 pour aider les collectivités locales à financer les travaux. La commission sénatoriale note également les nouveaux risques dus aux événements météorologiques violents et à la circulation des supers poids lourds.

Numérisation du permis de conduire :

Depuis le 14 février 2024, tous les détenteurs de la carte nationale d'identité au format carte de crédit ayant un smartphone doté de la fonction NFC peuvent enregistrer leur permis de conduire numérique pour présentation aux autorités de contrôle. Pour se faire, l'application France Identité doit être téléchargée.

Informations du Code de la route :

Un automobiliste s'expose à une amende forfaitaire de 35 € s'il roule trop lentement sur l'autoroute car la vitesse sur la voie de circulation la plus à gauche ne doit jamais être inférieure à 80 km/h si toutefois les conditions de circulation ou la météo le permettent. Article R413-19 du Code de la route.

L'affichage « à vendre » sur une voiture :

Si dans la pratique courante, il est interdit d'apposer un panneau « à vendre » sur un véhicule stationné sur la voie publique, sauf autorisation de la mairie. La verbalisation pour ce motif est rare mais il expose à une amende pouvant s'élever à 250 €. Article 446-1 du Code de la Route.



HOMMAGES A TROIS FEMMES D'EXCEPTION :

Trois femmes d'exception vont très prochainement apparaître sur nos pièces jaunes de 10, 20 et 50 centimes d'euros. Ces trois femmes reposent au Panthéon pour leur contribution au rayonnement de la République Française, il s'agit de Simone Veil, de Joséphine Baker et de Marie Curie.

T§§§§§§§§§§§§§§§§

TERMINONS NOTRE LETTRE PAR UNE DELECTATION DU PALAIS :

Notre Secrétaire Max DUDAY est un fin gourmet et un épicurien reconnu. Nous l'avons sollicité afin qu'il nous apporte un éclairage sur son point de vue culinaire dont voici son « histoire ».

HISTOIRE DE CUISINE

Manger

Evidemment, plusieurs fois par jour

Mais faire à manger ou faire la cuisine ?

S'il faut manger pour vivre, autant se faire plaisir. Malheureusement aujourd'hui du fait de son coût, le budget nourriture devient souvent très secondaire dans plein de foyers.

Et pourtant une nourriture saine est gage principal de bonne santé et de longévité.

Donc profitons-en pour passer agréablement du temps aux fourneaux, puis aussi, recevoir et partager.

Personnellement le plaisir de faire la cuisine m'est venu en quittant le gîte parental quand il a bien fallu s'assumer en tant que jeune célibataire indépendant.

On commence simplement. A l'époque, un livre hyper basique et indispensable pour bien maîtriser les fondamentaux : « Je sais cuisiner » de Ginette Mathiot. Mais le livre aujourd'hui est devenu un peu daté.

Toutefois tous les principes fondamentaux y sont simplement énoncés :

- les différentes cuissons, grillées, braisées, mijotées, vapeur, bain marie, etc ;
- les différents fonds, blancs, roux
- ne pas rater une mayonnaise ou une chantilly.

On y retrouve aussi les grands classiques et les incontournables spécialités régionales.

Désormais, on peut ajouter les nouvelles possibilités, cuisine à la plancha, au micro-onde, en basse température ou façon wok.

Ensuite avec de l'expérience, j'ai acheté le livre « La cuisine du marché » de Paul Bocuse, afin de se régaler avec ces incontournables, entre autres :

- le bœuf à la ficelle
- sa façon de proposer le cassoulet
- le coq vin
- la très complète choucroute « ménagère »
- les escalopes de veau à la normande
- la langue de bœuf
- le lapin de garenne en gibelotte
- le pigeon rôti
- la poularde farcie
- les ris de veau et rognons divers
- le saumon à l'oseille
- la tarte normande
- les crêpes bien goûtées

Par la suite, suite à mes voyages, mes recettes ont été complétées de spécialités principalement de tout le contour méditerranéen, plus Portugal et Maroc. Plats souvent simples à réaliser, avec de l'huile d'olive, des herbes, du citron, et de la patience pour le temps d'infuser le tout. Également quelques plats coréens ou japonais. Mais attention, pour la cuisine asiatique, il ne faut pas négliger la quantité d'ingrédients à trouver et qui peut rebuter si l'on utilise peu ces produits. L'important pour un néophyte est de bien suivre au début les consignes données, puis de laisser libre court à son interprétation personnelle.

On n'oublie pas que beaucoup de classiques de la cuisine française sont issues d'erreurs :

- la tarte tatin
- les chips
- la sauce béarnaise
- le roquefort

... sans oublier le Champagne ; merci Dom Pérignon.

Pour tout ceux que la gastronomie intéresse, je leur donne rendez vous sur mon blog

www.lesassiettesdemax.com

Vous y retrouverez chaque mois une recette.

Mais aussi une sélection de nombreux restaurants, avec comme critères :

- produits de qualité, locaux / bio ; peu transformés dans l'assiette
- cuisine innovante, et/ou avec respect des traditions
- sans sophistications inutiles, y compris pour le service des fois trop pesant
- On évite aussi les tables chères, hormis celles le justifiant et précisé dans ce cas.

Pour finir, quelques conseils simples pour choisir un restaurant dans un lieu non connu :

- éviter les grandes places piétonnes, sites trop touristiques comme les vues sur mer
- privilégier les cartes restreintes, ou de spécialités régionales
- fuir les établissements avec panonceaux type Michelin ou Routard des années passées depuis longtemps
- mais label « Maître Restaurateur » à retenir.

Exemple, vivant au bord de la mer, les restaurants qui proposent tous les jours le même poisson doivent inévitablement l'acheter à l'avance et non à la criée.

Oublions les saumons ou daurades d'élevage, le cabillaud réfrigéré, les saint jacques, gambas ou calamars congelés... Pourtant très souvent proposés comme spécialité du chef.

Il y a tant de poissons locaux !

Bon appétit à tous

Max

§§§§§§§§§§§§§§§§

Chères consœurs et chers confrères membres de l'ANREC, nous vous souhaitons un bon automne 2024 et que nous puissions continuer à communiquer ou échanger 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.

SEPTEMBRE 2024.