

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 2025

Déjà Septembre ! les vacances et séjours en différents endroits du pays ou à l'étranger peuvent être encore à prendre pour bon nombre d'entre nous, car Juillet et Août sont davantage réservés à ceux qui travaillent. Alors espérons que le beau temps souvent présent au mois de Septembre sera de la partie..... C'est quelques fois aussi l'occasion de rendre visite à des confrères retraités établis dans une autre région avec lesquels des relations amicales ce sont établies.

Au travers de cette Lettre, nous avons toujours et encore des choses à nous communiquer et ce afin d'entretenir et de conserver le fil conducteur de notre relation privilégiée entre retraités Economistes de la Construction.



**Cette lettre est un recueil de recherches diverses et de retours d'informations près des instances qui gèrent et nous accompagnent durant notre retraite ainsi que celles qui nous gouvernent.**

**Par la même, nous relevons différents articles et informations puisés dans des revues telles que « Notre Temps, Le Fil des Ans » ainsi que dans certains autres hebdomadaires à vocation de loisirs.**

### **INFORMATIONS PRATIQUES NUTRITIVES :**

#### **La figue :**

Avec l'olive et le raisin, la figue fait partie des fruits les plus anciens. Les égyptiens la considérait comme un présent des dieux ainsi que les grecs. Il faut savoir que Louis XIV réclamait la culture de ce fruit à Versailles. La figue se décline suivant près d'une centaine de variétés en France mais seulement une trentaine d'entre elles sont cultivées. Ce fruit charnu s'utilise essentiellement en dessert mais aussi en en-cas énergétique. Plus riche en sucre et en calories que la moyenne des autres fruits, elle n'entraîne pas de pic de glycémie suivant l'avis du Centre de recherche en nutrition de Chicago. En résumé, la figue est riche en fibres, préventive des maladies cardio-vasculaires et la figue violette est concentrée en anthocyanes ce qui a pour effet de conserver une bonne mémoire, n'hésitons pas à la consommer quotidiennement.

#### **Le cassis :**

Le cassis, ces petites baies noires, est un stimulant contre la fatigue, qu'il soit frais ou en jus, il a un effet tonifiant qui aide à lutter contre la fatigue. Ses vertus sont reconnues pour soutenir l'immunité et elles apportent un très bon stimulant pour la circulation sanguine.

## **L'huile d'olive :**

Une récente publication de QUE CHOISIR fait état d'un test à grande échelle concernant la qualité décevante de nombreuses variétés d'huile d'olive. Les catégories « vierge extra », « vierge » ou « lampante » sont attribuées par un jury agréé par le Conseil oléicole international. Ce test est très sévère et les jurés évaluent les qualités du goût piquant, fruité, amer ainsi que les défauts chômés, moisiss, rances ainsi que leur intensité. Suivant l'avis des experts agréés, les conditions pour obtenir une huile de bonne qualité nécessite une cueillette des olives en début de récolte sur l'arbre et non ramassées à terre ainsi qu'une pressée rapide dans des conditions optimales. Une huile de bonne qualité se conservera très bien après embouteillage. Le transport et le stockage influent très peu sur sa conservation.



## **INFORMATIONS PRATIQUES SUR LA SANTE :**

### **Le renforcement musculaire a tout bon :**

Suivant l'article du Dr Olivier de Ladoucette, la musculation est largement ignorée des séniors alors qu'avec l'âge, éviter la perte de masse musculaire ou sarcopénie devient un défi majeur. A 70 ans, une personne peut avoir perdu jusqu'à 50% de sa masse musculaire et ce en raison de l'inactivité physique. Grâce à la musculation, cette évolution n'est pas inéluctable. En renforçant les muscles et en augmentant la densité osseuse, elle diminue les risques de fractures et de chutes. Un autre bénéfice est l'amélioration des gestes du quotidien. Bien menés, les exercices de renforcement permettent de marcher plus facilement, de s'asseoir et de se lever sans difficultés. Ils réduisent la dépendance aux cannes ce qui améliore l'autonomie et la qualité de vie. En se musclant, on aide à maintenir un poids stable et à prévenir l'accumulation de graisses laquelle peut accroître le risque de maladies chroniques en particulier de diabète. Au-delà des bienfaits physiques, la musculation joue également un rôle important sur la santé mentale. En conclusion, la musculation représente un allié précieux pour préserver la santé, la mobilité et l'autonomie ; intégrée dans un mode de vie actif, elle permet de vieillir en toute sérénité. Adhérer à un club ou une association favorise une bonne qualité des mouvements corporels ainsi qu'un bien-être sociétal.

### **Les mille et une raisons de bien s'hydrater :**

En période de forte chaleur et durant toute l'année, il est important de boire pour éviter la déshydratation. En effet une bonne hydratation joue un rôle important sur la santé, en particulier sur la prévention des maladies cardio-vasculaires. La déshydratation favorise une concentration de sodium dans le sang, ce qui accélère le vieillissement des cellules et par ce même processus le déclenchement du diabète. La prévention est de boire de 1,5 à 2 litres d'eau par jour, voire davantage en cas de forte chaleur ou d'activité physique. Hydrater régulièrement son corps, c'est soutenir ses reins et protéger ses artères.

### **Rappel : Le vaccin du Zona contre la maladie d'Alzheimer :**

Une étude publiée dans la revue Nature confirme ce que déjà plusieurs scientifiques avaient évoqués à savoir que les personnes vaccinées contre le zona ont 20 % de risques en moins de développer une démence. En effet, l'étude précise que le zona est une réactivation du virus de la varicelle qui atteint les neurones. Le nouveau vaccin contre le zona particulièrement efficace est remboursé depuis Janvier 2025 en France à partir de 65 ans.

### **Technologie médicale :**

Afin de mesurer le taux d'oxygène dans le sang, l'oxymètre de doigt peut contribuer à déceler une urgence respiratoire en délivrant sur son écran le chiffre de la saturation en oxygène du sang. Cet appareil pourvu de capteurs sensibles mesure également le pouls. Toutefois, il peut dysfonctionner au bout du doigt en cas de mains froides ou d'ongles vernis.

**RAPPEL : Le 114, le numéro d'urgence des malentendants :** peuvent joindre les numéros d'urgence 15,17,18 ou 812 du fait de leur handicap. Ce dispositif permet de contacter les secours par SMS via l'application mobile Urgence 114 ou le site [www.appel.urgence114.fr](http://www.appel.urgence114.fr). En juin 2024, seulement 8% des malentendants connaissaient cet appel.

### **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.



### **INFORMATIONS PRATIQUES CONCERNANT LA VIE DES RETRAITES :**

#### **Un souhait de notre Président Gérard BORNET :**

Gérard Bornet a rappelé lors du Congrès au Havre le 19 Juin dernier, une demande auprès du Président de l'UNTEC pour 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 permanent : 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 ».

#### **Assemblée Générale de la CNRPL :**

L'ANREC, représentée par son Vice -Président, a participé le 4 Juin dernier à PARIS 14<sup>e</sup> au siège de la CAVAMAC pour l'Assemblée Générale de la Confédération Nationale des Retraités des Professions Libérales dont l'ANREC est membre. L'ordre du jour de l'Assemblée comprenait :

- Le rapport moral du Président durant sa dernière mandature
- Le rapport d'activités de l'année écoulée, concernant les contacts importants avec l'UNAPL (Union Nationale des Professions Libérales) et la CFR (Confédération Française des Retraités)
- Le point sur les rapports de partenariat avec la mutuelle complémentaire Mutualia
- L'évolution des relations avec la société de prothèses auditives Audika
- Le rapport financier de l'exercice 2024 avec quitus aux administrateurs

- L'affectation du résultat de l'exercice 2024
- L'approbation du budget prévisionnel 2025 avec la fixation de la cotisation annuelle pour l'an 2026
- Le renouvellement des membres du Conseil d'Administration suivant leur désignation par leur fédération. (La constitution du nouveau Conseil est maintenant réalisée et ce, sans le renouvellement souhaité par le Président sortant Christian Coeuré).

En résumé de l'Assemblée Générale du 4 Juin il en ressort les points importants suivant :

- Le nouveau Conseil d'Administration de la CNRPL est constitué de :
  - o COMBIER André Président
  - o ROLLAND Alain Secrétaire général
  - o BORNET Gérard Trésorier

Christian COEURE, Président sortant, fait le bilan de ses deux mandats en rappelant les actions menées près des instances nationales dont relèvent les professions libérales ainsi qu'auprès de la CFR.

L'Association des femmes de retraités et veuves des professionnels libéraux dont Madame NOULAIN était la représentante est dissoute.

Le Conseil propose qu'un membre du dit Conseil soit le correspondant auprès de Mutualia.

Le rappel par le Président pour la représentation de chaque association ou fédération affiliées au sein de la CNRPL qui doit être composée d'un représentant et d'un suppléant. A ce titre, le Président insiste sur la nécessité du développement de la CNRPL dans la recherche de nouveaux partenaires en associations de retraités.

Un membre du Conseil apporte une information relative à la CIPAV concernant des irrégularités lors des dernières élections et de fait, une nouvelle élection est organisée. Il y a lieu de rappeler que les autoentrepreneurs sont affiliés à la CIPAV. A ce jour la CIPAV possède un fond financier de 10 milliards d'euros.

Lors de l'approbation du budget 2025, le Conseil propose de maintenir le coût de la cotisation 2026 au même taux que 2024, soit 0.25€ par adhérent de chaque association ou fédération.

**La part des nouveaux retraités à pension réduite :**

13,4 %, c'est la part des nouveaux retraités partis en 2024 avec une pension réduite en raison d'un nombre de trimestre insuffisant. Ce chiffre était de 8 % seulement en 2014 suivant l'information de l'Assurance retraite.

**Vivre en EHPAD :**

Vivre en EHPAD est parfois une nécessité pour certains ce qui n'est pas pour autant « un mouroir ». La première démarche consiste à trouver l'établissement qui convient. Pour se faire, l'annuaire des EHPAD est disponible sur le site officiel « [pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr) ». Cet annuaire gratuit recense tous les Ehpads de France. Il détaille les services, les tarifs et le reste à charge après déduction des aides. Le site officiel informe sur les démarches et les aides et d'autre part, il oriente vers les points d'informations locaux (centres locaux d'information et de coordination gérontologique). Environ 7600 Ehpads accueillent plus de 600 000 personnes âgées.

### **En EHPAD pour la nuit :**

Pour les personnes âgées fragiles seules chez elles, la nuit est souvent une forte source d'inquiétude. D'où l'idée de réserver un plus grand nombre de chambres pour accueillir ces personnes la nuit dans des Ehpads où elles trouveront de l'aide en cas de difficulté. Cet aménagement prévu par la loi « Bien vieillir » est expérimentée depuis le 1<sup>er</sup> juin 2025 dans six régions à savoir ; Bourgogne, Franche-Comté, Centre-Val de Loire, Corse, Normandie, Occitanie et Pays de la Loire.

### **Hausse du seuil de remboursement de l'ASPA :**

Depuis le 1<sup>er</sup> Janvier 2025, les héritiers doivent rembourser à l'Etat le montant de l'Allocation de solidarité aux personnes âgées touché par le défunt si le montant de la succession est supérieur à 107 616 € en métropole ( 105 300 € auparavant) et 150 000 € en Outre-mer.



### **QUELQUES DISPOSITIONS PRATIQUES DE LA VIE QUOTIDIENNE :**

#### **Rappel : Tout savoir sur nos droits sociaux :**

Le portail « Mesdroitssociaux.gouv.fr » permet de simuler les aides auxquelles nous pouvons avoir droit, puis d'en faire la demande en ligne. Ces droits concernent les chèques énergie, le logement social, les divers allocations concernées. Après être connecté, nous pouvons obtenir sur ce site les informations sur les 58 prestations existantes nationales et locales. Ensuite, il est possible d'effectuer des simulations par thèmes tels que retraite, logement, santé, handicap et autres. En fonction des choix et après la fourniture des informations personnelles concernées, il est nécessaire de déposer une demande après avoir créé un compte sur « Franceconnect.gouv.fr », qui est le dispositif d'authentification sécurisé de l'Administration française.

#### **Nouvel avantage fiscal pour les dons familiaux :**

Suivant la loi de finances 2025, les dons d'argent dans le cadre familial sont exonérés d'impôts lorsqu'ils servent à l'acquisition d'un logement ou à des travaux de rénovations énergétiques et à condition d'être utilisés dans les six mois suivant leur versement. Le plafond des sommes exonérées est fixé à 100 000 € par donateur et à 300 000 € par bénéficiaire. Ce dispositif est applicable jusqu'à fin 2026.

#### **Sites gouvernementaux à connaître :**

Pour connaître le salaire minimum d'une aide à domicile : Franceemploiadomicile.fr/nos-services/grilles-de-salaire.

#### **La mutuelle communale, une solution peut-être près de chez vous ? :**

Les habitants qui y souscrivent sont rassemblés sous un même contrat, ce qui donne aux élus locaux un levier de négociation des tarifs et des garanties pour leurs administrés. Des permanences sont souvent organisées en mairie pour faciliter les relations entre les assurés et la complémentaire choisie. Toutefois, des augmentations ne sont pas à exclure si le nombre d'assurés reste faible ou si leur profil de risque met en danger l'équilibre du régime à long terme. Une vérification est nécessaire auprès de la mairie, de son centre communal d'action sociale (CCAS) ou près du conseil départemental ou régional.

### **Une grande prudence à adopter pour les appareils sans fil équipés de batteries lithium-ion :**

Les appareils smartphone, enceinte radio, outils sans fil et autres instruments courants sont une source de danger sous-estimée dont alertent les professionnels de l'assurance. Il est recommandé de ne pas laisser des appareils en charge durant toute la nuit, d'utiliser les appareils pendant leur recharge, mais aussi de ne pas vider totalement la batterie. De même, qu'une exposition à la chaleur est dangereuse et il est indispensable de déposer les appareils hors d'usage aux points de collecte. Plus de 10% des Français ont déjà connu un accident, brûlure, explosion et incendie.

### **Rappel : Une fraude à la mode :**

**Le faux mail Doctolib :** le nom de la plateforme est souvent usurpé par les pirates informatiques afin de voler nos données. En cas de réception d'un e-mail de cet opérateur, il est indispensable de vérifier l'adresse, laquelle doit apparaître ainsi : [no-replay@doctolib.fr](mailto:no-replay@doctolib.fr). Si non, fermer l'e-mail douteux et ouvrir l'application Doctolib pour consulter les messages authentiques.

### **Fumer peut coûter cher :**

Suivant le Décret n°2025-582 du 27 juin 2025, c'est l'amende de 135€ à régler sur-le-champ en cas de non-respect de l'interdiction de fumer sur les plages, sur les sites de baignades et dans les jardins publics.

### **Un site des itinéraires de balades à vélo :**

Suivant le niveau sportif et l'endurance de chacun, il existe un site de découverte des itinéraires de promenades à bicyclette sur tout le territoire Français : [francevelotourisme.com](http://francevelotourisme.com).

### **Indices INSEE:**

L'indice des prix à la consommation pour Mai 2025 (base 100 en 2015). Les prix baissent de 0,1% sur le mois et augmentent de 0,7% sur un an.

L'indice de référence des loyers au 1<sup>er</sup> trimestre 2025 (base 100 au 4<sup>me</sup> trimestre 1998 : 145,47) soit une hausse de 1,40% sur un an.

### **Arrêt de la 2G et de la 3G :**

Une nouvelle demande de report pour la suppression de la 2G et de la 3G a été imposée par l'Assemblée nationale en Février et par la Commission supérieure du numérique et des postes (CSNP) en Avril. A ce jour, c'est maintenant plusieurs fédérations professionnelles qui réclament un report de fermeture de ces deux terminaux pour deux années supplémentaires. La raison de cette réclamation est liée aux téléassistances des ascenseurs ainsi qu'aux véhicules utilisant toujours la 2G pour communiquer des informations à leurs serveurs. Orange dénonce un manque d'anticipation des professionnels, ce que ceux-ci contestent, estimant n'avoir pas obtenu assez tôt les informations techniques dont ils avaient besoin pour développer les nouveaux équipements. Dans la situation actuelle, Orange programme la fermeture de la 2G en 2026 et en 2028 ou 2029 pour la 3G.

### **Un sujet d'actualité, les droits de douane :**

25% pour les uns, plus de 145% pour les autres !! La valse des chiffres est continue depuis le retour de Trump à la tête des Etats Unis. La seule constante du président américain est d'utiliser les droits de douane comme un moyen de pression sur les pays exportateurs. Ces taxes sur les marchandises importées dans un pays sont utilisées depuis des siècles pour encadrer les échanges commerciaux. Aux Etats Unis, entre la fin du XVIII<sup>ème</sup> siècle et la création de l'impôt sur le revenu en 1913, ces taxes

douanières constituaient l'essentiel des revenus du pays. En Europe, les principales ressources propres proviennent des droits de douane et représentent 11% du revenu de l'Union. Au sens strict, ce sont les entreprises du pays importateur qui payent les taxes, mais il y a ensuite deux possibilités : soit les entreprises exportatrices baissent leur prix de vente pour absorber les tarifs douaniers et maintenir leurs parts de marché ; soit les entreprises importatrices répercutent les hausses des droits sur les prix de vente aux consommateurs. Le bénéfice final de ces hausses est donc bien incertain.



## **INFORMATIONS DIVERSES ET REGLEMENTATIONS AUTOMOBILES.**

### **Le bonus écologique pour l'achat d'une voiture électrique :**

Le bonus écologique pour l'achat d'une voiture électrique s'est arrêté le 30 Juin 2025, car son enveloppe budgétaire est épuisée. Toutefois, depuis le 1<sup>er</sup> Juillet, les acheteurs peuvent recevoir une autre prime appelée « certificat d'économie d'énergie » (CEE). Ce nouveau dispositif est alimenté par les fournisseurs d'énergie qui ont l'obligation de financer la transition vers une énergie propre. Selon le revenu fiscal de référence de l'acheteur, la prime CEE varie. Elle atteint 4 200 € pour un couple dont les ressources ne dépassent pas 42 463 € par an.

### **Les conducteurs sans assurance sont de plus en plus nombreux :**

Le Fonds de garantie des assurances obligatoire (FGAO) fait un constat très inquiétant qui fait apparaître que 250 000 automobilistes conduisent sans assurance. Le FGAO prend en charge près de 8 000 personnes blessées, victimes de conducteurs non-couverts, ce qui représente une augmentation de 3,3% par rapport à l'an passé. D'autre part les accidents avec les conducteurs de trottinettes motorisées et de mono-roues tenus de s'assurer sont responsables de 8,6% des accidents de la circulation.

### **Le Permis de conduire, un certificat de capacité de plus de 130 ans :**

Après l'abaissement en France de l'âge pour passer le permis de conduire, de nouvelles règles vont voir le jour à la suite d'un accord entre les Etats membres de l'Union européenne.

Rappel des dates successives de l'évolution du permis :

1893 : Premier certificat de capacité délivré à Paris.

1922 : Obligation d'avoir un permis pour conduire sur le territoire français , l'âge légal est 18 ans.

1954 : Réorganisation du Code de la route, avec la création de 6 catégories de véhicules.

1992 : Mise en application du permis à points (12 points et 6 pendant la période probatoire).

2013 : Début de l'harmonisation du permis à l'échelle européenne, qui adopte son format « id1 carte bancaire ».

2024 : Abaissement de l'âge pour obtenir le permis de conduire à 17 ans au lieu de 18 ans.

2025 : En Mars, accord du Conseil et du Parlement européen sur les nouvelles règles européennes concernant le permis de conduire.

A PARTIR DE 2030 : Le permis de conduire européen sera délivré par défaut en version numérique.

§§§§§§§§§§§§§§§§

Chères consœurs et chers confrères membres de l'ANREC, voici donc quelques nouvelles et informations qui nous l'espérons vous apporteront un moment de convivialité confraternelle afin que nous puissions continuer à communiquer ou échanger entre nous. N'hésitez pas à nous transmettre 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 Membre de l'ANREC.

-contact@anrec.fr

SEPTEMBRE 2025.