

A.R.A.L.

Amicale des Retraités et préretraités de l'A.P.A.V.E Lyonnaise

177 Route de Sain Bel - 69160 TASSIN LA DEMI-LUNE

Sommaire

1 - ARAL et vous

2 - Visite de Lyon

3 - Escapade au Lac de Garde

4 - Assemblée Générale

5 - Conclusions

6 - Divers

- L'âge légal de départ à la retraite.
- Quelles sont les grandes préoccupations des français ?.
- Temps de dégradation des déchets.
- Toute la lumière sur les lampes basse consommation.
- Autoroute : les secours gratuits.
- Autoroute : tarifs de dépannage.
- Collision avec du gibier : retour de la franchise.
- 2012 : Londres, bientôt les JO !
- Euro 2016 : le prix des stades !
- Changement d'adresse.
- Pourquoi les feuilles A4 font 21 x 29,7.
- Un taxi doit remettre une note.
- Téléphone mobile.
- Catherine de Médicis a influencé la cuisine française.
- Fruits et légumes affichent leurs origines.
- Pas de stress !!

Bulletin n° 10 – Mars 2011

1 - ARAL ET VOUS

Un hiver rigoureux annonce en principe un bel été. Mais avant tout, le printemps ne va pas tarder à nous montrer le bout de son nez, avec les bourgeons en fleurs et les petites fleurs vont éclore.

C'est aussi l'approche de notre départ pour la petite escapade au Lac de Garde en Italie pour ceux qui se sont inscrits à ce voyage.

2 - VISITE DE LYON EN DECEMBRE 2010

La visite de Lyon, ses traboules et sa presqu'île s'est déroulée le 6 décembre 2010. Celle-ci a été très appréciée, puisque 25 personnes ont participé à cette sortie.

Il ne faut pas oublier que la plupart des traboules ne sont pas ouvertes au public, mais notre guide nous a permis de connaître certains sites cachés dans des cours protégées, qui font la réputation de Lyon.

Malgré un froid glacial, tous ont aimé cette sortie, il est vrai que le terme « traboules » est connu, mais peu ont eu la chance d'aller visiter ces lieux magiques.

Qu'est-ce qu'une traboule ? Ce mot est uniquement lyonnais.

Le premier qui l'utilise fut Nizier du Puitspelu, dans un journal publié en 1894. En fait, il ne cita que le verbe trabouler. Pour lui ce mot ne s'employait que dans l'expression « une allée qui traboule, une allée qui traverse ». Le verbe trabouler vient de « tra » (trans.) et de « bouler » (rouler). Aimable Audin, archéologue historien lyonnais, affirmait que le mot traboule viendrait de « trans-ambulare », « trans. (à travers) « ambulare » (parcourir) donc passer à travers. Il évoque tout à la fois un trajet raccourci et une idée de débrouillardise dans la connaissance des lieux.

En résumé, une traboule est une voie réservée aux piétons, souvent étroite, débutant par un couloir d'entrée et traversant un ou plusieurs bâtiments pour relier une rue à une autre. Alors qu'un passage urbain est une rue également piétonne, couverte ou non mais située entre les immeubles (ce peut être une galerie ou une ruelle). Il est impossible de dater l'apparition des premières traboules. On sait seulement que les habitants de Lugdunum, au 4^{ème} siècle, à la veille de l'effondrement de l'empire romain d'Occident, se virent dans l'obligation de se réfugier au bord de la Saône car les aqueducs ne fonctionnaient plus, en bas d'une colline qu'on appellera plus tard Fourvière.

3 - ESCAPADE AU LAC DE GARDE DU 11 AU 14 AVRIL 2011

Comme signalé ultérieurement, les adhérents de l'ARAL vont faire une escapade au Lac de Garde en Italie. A ce jour, 38 personnes se sont inscrites à ce voyage (dont 22 adhérents et 16 non adhérents).

Le lac de Garde est un des plus importants lacs italiens. Il est situé dans le nord de l'Italie, à mi chemin entre Venise et Milan. Il se situe dans une région alpine et a été formé par des glaciers à la fin du dernier âge glaciaire.

Le climat particulièrement doux a favorisé la croissance de certaines plantes méditerranéennes, alors nous espérons que le beau temps nous accompagnera tout au long de ce voyage, pour pouvoir mieux apprécier les beaux paysages en raison de ce doux climat vivifié par les vents.

Nous ne manquerons pas de vous transmettre lors de notre prochain bulletin, le récit ainsi que les anecdotes de ce voyage, que nous espérons convivial.

Nous espérons que d'autres programmes pourront être organisés dans les années futures, et que vous serez aussi nombreux à répondre à ces festivités.

4 - ASSEMBLEE GENERALE

L'assemblée générale de notre association s'est déroulée le mercredi 23 février 2011. Elle a été suivie comme à l'accoutumée d'un repas. Cette réunion permet également de se retrouver, car pour certains, c'est le seul moment de pouvoir échanger et mémoriser des souvenirs.

A cette réunion, 34 adhérents étaient présents, 27 ont transmis leur pouvoir et 36 ont participé au repas.

Le compte rendu vous sera adressé prochainement.

5 - CONCLUSIONS

Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur, dans ce monde qui bouge.

N'oubliez pas que le 27 mars, c'est le passage à l'heure d'été : à 2 heures, il sera 3 heures.

Les membres du Conseil d'Administration

6 - DIVERS -

L'AGE LEGAL DE DEPART A LA RETRAITE.

L'âge de départ à la retraite passera à 62 ans en 2018.

Chaque année, à partir du 1^{er} juillet 2011, les futurs retraités partiront 4 mois plus tard à la retraite.

Date de naissance	Décalage de l'âge de départ	Âge de départ après la réforme
Né(e) avant le 01/07/1951	0 mois	60 ans
Né(e) entre le 01/07 et le 31/12/1951	4 mois	60 ans et 4 mois
Né(e) en 1952	8 mois	60 ans et 8 mois
Né(e) en 1953	1 an	61 ans
Né(e) en 1954	1 an et 4 mois	61 ans et 4 mois
Né(e) en 1955	1 an et 8 mois	61 ans et 8 mois
Né(e) en 1956	2 ans	62 ans
Génération suivantes	2 ans	62 ans

A 60 ans aujourd'hui et 62 ans en 2018, on touche une pension à taux plein si l'on a **tous ses trimestres**. C'est le cas d'une grande majorité de Français. Ceux qui **n'ont pas tous leurs trimestres** à cet âge peuvent quand même partir à la retraite mais avec une décote. **Si on ne veut pas de décote**, on peut avoir une retraite à taux plein à 65 ans aujourd'hui et 67 ans en 2023.

Quelles sont les grandes préoccupations des Français ?

Le tableau ci-après, est le résultat d'une enquête sur un échantillon de 1005 personnes, représentatif de la population française. Sondage Ipsos (2010)

Le chômage	49 %
La hausse des prix	45 %
La pauvreté et l'exclusion	39 %
L'insécurité	28 %
Les problèmes d'éducation	28 %
La pollution	26 %
La vieillesse et la dépendance	21 %
L'accès au logement	15 %

TEMPS DE DEGRADATION DES DECHETS

Le papier	2 à 5 mois
La briquette de lait ou de jus de fruit	5 ans
La canette	50 à 200 ans
Pelure de fruit	3 à 5 mois
Allumette	6 mois
Mégot avec filtre	1 à 2 ans
Chewing-gum	1 à 2 ans
Sac plastique	100 à 1 000 ans
Piles	7 000 ans pour se dégrader dans la nature

Etc Alors que l'on soit à la mer, à la montagne, en ville ou en campagne, il est possible, grâce à des petits gestes, de préserver l'environnement.

TOUTE LA LUMIERE SUR LES LAMPES BASSE CONSOMMATION

D'ici 2012, les lampes à filament auront disparu des étals européens au profit des lampes basse consommation, plus chères, mais économes ... en énergie et plus respectueuses de l'environnement.

Encore deux ans de sursis et nos dernières chères ampoules électriques prendront leur retraite.

Les astuces pour choisir la bonne puissance :

C'est le casse-tête par excellence !!.

Habitué à des lampes de 40, 60, 75 ou 100 W, on peine à trouver leur équivalent parmi les ampoules basse consommation. Le tableau des correspondances ci-dessous permet de vous repérer.

<i>Lampe classique à incandescence</i>	25 W	40 W	60 W	75 W	100 W
<i>Lampe fluorescente</i>	5 W	7 W	11 W	15 W	20 W

Calendrier de retrait des incandescentes :

2009	Retrait des lampes de 100 et 75 W
2010	Retrait des lampes de 60 W
2011	Retrait des lampes de 40 W
2012	Retrait des lampes de 25 W

Autoroute : les secours sont gratuits

L'intervention des pompiers est toujours gratuite ... sauf sur les ouvrages routiers concédés (autoroutes, ponts, tunnels ...) Toutefois, la Cour de cassation rappelle que l'intervention des services d'incendie et de secours n'est pas à la charge de l'automobiliste, mais de la société concessionnaire de l'ouvrage, qui ne peut en aucun cas en demander le remboursement à l'automobiliste responsable d'un accident.

Cette gratuité vaut indifféremment pour les victimes comme pour les auteurs d'accidents. Seuls les dégâts causés aux installations donnent droit à une prise en charge par l'assurance de l'automobiliste à l'origine de l'accident. Ainsi, en fonction du type de contrat souscrit par ce dernier, son assurance remboursera les autres frais : dégâts matériels causés à son véhicule, à d'autres véhicules ainsi qu'aux installations, prise en charge des éventuels soins, etc ...

Autoroute : Nouveaux tarifs de dépannage

En cas de panne sur l'autoroute, le recours à un garagiste agréé vous sera facturé 114,50 € (1) contre 113 € auparavant. Ce tarif est majoré de 50 % lorsque l'intervention a lieu entre 18 h et 8 h mais aussi les samedis, dimanches et jours fériés.

(1) Arrêté du 9 septembre 2010

Sur la bande d'arrêt d'urgence, le dépannage ne doit pas excéder 30 minutes. Passé ce délai, le véhicule en panne doit être évacué vers une aire de service, le garage du dépanneur ou un lieu déterminé par l'automobiliste.

Diverses prestations n'entrent pas dans le cadre du tarif réglementé : fourniture éventuelle de pièces, temps de main-d'œuvre dépassant la demi-heure forfaitaire, remorquage au-delà de 5 km après la sortie d'autoroute la plus proche de la panne. Les prix en sont libres, mais doivent néanmoins être affichés sur le véhicule du dépanneur, qui doit en outre établir une facture détaillée de son intervention.

Collision avec du gibier : retour de la franchise

Même si elle est indépendante de votre volonté, la collision avec un animal sauvage vous coûtera, en plus d'une belle frayeur et des risques de blessures, 500 €uros. Depuis août dernier, une franchise est en effet à nouveau appliquée sur ce type d'accident jusqu'alors bénéficiaire d'une prise en charge totale par le Fonds de garantie des assurances (FGA).

En effet, un décret du Ministère de l'Economie vient d'établir une franchise de 500 €uros (elle était de 300 €uros de 2003 à 2007) pour le règlement de ce type de sinistre. En cause : la recrudescence de ces collisions. Financé par les assureurs et les assurés eux-mêmes, le FGA avance qu'il « n'y avait pas de raison particulière pour que ce type de sinistre soit exempté de toute franchise contrairement à l'ensemble des sinistres ».

C'est aussi un bon moyen pour l'organisme de limiter ses dépenses d'indemnisation de sinistres, en croissance continue depuis plusieurs années. En 2009, 87 791 victimes d'accidents de la circulation ont sollicité le Fonds de garantie, dont 65 468 dossiers ouverts au titre des collisions avec la faune sauvage. Cela représente une progression d'un peu plus de 54 % par rapport à l'année 2008 (42 471 sinistres). Une croissance que l'on retrouve également pour le début de l'année 2010.

2012 – Londres, bientôt les JO !

En juillet 2012, Londres accueillera les Jeux Olympiques d'été. Il y a trois ans, cinq chantiers ont démarrés. Ils s'achèvent cette année. La ville tient son planning.

Le stade olympique : coût 637 millions.

Le centre nautique : coût 298 millions

La salle de basket : coût 72,5 millions

Le vélodrome : coût 125 millions.

Le village olympique : les bâtiments accueilleront 17 000 athlètes et officiels, ainsi que des commerces, des restaurants, des installations médicales, de médias et de loisirs. Après les jeux, le village olympique sera transformé en 2 800 appartements dont la moitié à prix modérés.

Euro 2016 - Le prix des stades !

En 2016, l'EURO se déroulera en France. Pour accueillir cette compétition européenne, l'investissement sera de 1,7 milliard d'euros. L'objectif : restaurer les stades et en construire de nouveaux. La répartition du budget est la suivante : 600 millions proviennent de fonds privés, 850 millions de financements mixtes et 290 millions des fonds publics.

Le coup d'envoi sera grandiose !

CHANGEMENT D'ADRESSE : UN GUICHET UNIQUE

Bonne nouvelle : les changements d'adresse peuvent s'effectuer en une seule fois, à distance et gratuitement. Comment ? Grâce au site www.changement-adresse.gouv.fr. Un clic et voilà !

La Sécurité Sociale, la Caisse d'allocations familiales, le Pôle emploi, les services fiscaux, les organismes de retraite et même la Poste sont prévenus. Petit conseil : pensez à vous munir de vos références et de vos identifiants. Pour en savoir plus : 0 821 082 200.

POURQUOI LES FEUILLES A4 font 21 x 29,7 et non 20 x 30 cm

Le format A4 fait partie d'une série qui démarre du plus grand A0 (84,1 x 118,9) au plus petit A9 (5,2 x 7,4 cm).

C'est Léonard de Vinci qui, au XVème siècle, eut l'idée de ces étranges dimensions de papier. Il s'était, en effet, aperçu qu'avec ces formats, chaque fois que l'on pliait une feuille en deux, la hauteur devenait largeur et qu'on pouvait donc la ranger dans le format suivant !!

Cette propriété est due au rapport entre la hauteur et la largeur qui est celui de la racine carrée de 2 (soit 1,4142135).

Un taxi doit remettre une note à partir de 25 €

Pour tous les services, une note doit désormais être éditée par le prestataire et remise à son client à partir de 25 €, contre 1 € avant l'arrêté du 15 Juillet 2010 relatif à la publicité des prix de tous les services. Tout consommateur peut bien sûr en faire la demande pour toute somme inférieure.

Ce nouveau seuil de 25 € est aussi valable pour les notes de taxi. Un arrêté du 10 septembre 2010 relatif à la délivrance de note pour les courses de taxis précise en outre la liste des informations devant être imprimées sur la note et celle s pouvant être ajoutées à la main.

TELEPHONE MOBILE :

Affichage obligatoire du niveau de rayonnement.

Les conséquences sur la santé de l'utilisation d'un téléphone mobile font l'objet d'une attention constante. A partir d'avril 2011 (décret n° 2010-1207 et arrêté du 12 octobre 2010) (J.O. du 14), la mention du niveau de rayonnement de chaque téléphone mobile, mesuré par le débit d'absorption spécifique (DAS), devra figurer à proximité de l'appareil, dans tous les magasins et dans toutes les publicités.

Le DAS, exprimé en watts par kilogramme (W/kg) mesure la puissance absorbée par le corps par unité de masse de tissu. La réglementation française impose que le DAS ne dépasse pas 2 W/kg. Les valeurs du DAS sont récoltées à partir de capteurs lacés sur une tête de mannequin remplie d'un liquide possédant les mêmes propriétés de propagation des ondes que celui du cerveau humain.

En Europe, elle est mesurée sur un cube de 10 g de tissu et ne doit pas dépasser la valeur de 2 W/kg. Aux Etats-Unis, la réglementation est plus sévère : elle est évaluée sur un cube de 1 g et ne doit pas dépasser 1,6 W/kg.

Catherine de Médicis a influencé la cuisine française

Sans Catherine de Médicis qui épousa le futur roi Henri II en 1533, la cuisine française ne serait pas ce qu'elle est. Cette italienne apporta de nombreuses denrées déjà connues en Italie, mais aussi des cuisiniers qui ont transformé les méthodes culinaires de notre pays.

On lui doit l'introduction d'aliments (artichaut, asperge, haricot, melon, cerise, prune ...)

Elle nous fait aussi découvrir les glaces et les desserts (frangipane, macarons). Venise était alors la capitale européenne de l'affinage du sucre brut.

Enfin, c'est encore elle qui initia l'usage de la fourchette à la table de son fils Henri III, même si cet ustensile mit deux siècles à entrer dans les mœurs.

Fruits et légumes affichent leurs origines

Espagne, France, Brésil D'où viennent les fruits et légumes que nous consommons ?

Jusqu'à présent, leur origine n'était pas toujours précisée par les commerçants. Pourtant, un texte de 1996 rendait obligatoire cette indication.

Un nouveau décret vient renforcer cette réglementation. Cette mention doit désormais apparaître de manière aussi lisible que les prix.

(Décret 2010-109 du 20 janvier 2010).

Pas de stress !!

Là, je suis débordée !! Même les retraités n'y arrivent pas On dit que :

Tous les jours il faut manger une pomme pour le fer et pour le potassium. Plus une orange pour la vitamine C, un demi-melon pour la digestion avec une tasse de thé vert, sans sucre, pour prévenir le diabète ...

Tous les jours, il faut boire deux litres d'eau (sans oublier qu'il faut les éliminer, ce qui prend 2 fois plus de temps que pour les boire ...)

Tous les jours, prendre un Activia, ou un yaourt pour assimiler la « C. Cassei Denfensis », bien que personne ne sache de quelle cochonnerie il s'agit ...

Chaque jour, son aspirine pour prévenir les infarctus, plus un verre de vin rouge pour la même raison. Aussi un autre verre de vin blanc, pour le système nerveux, et une bière mais je ne me rappelle plus pourquoi ...

Si tu les prends tous ensemble, tu vas probablement être étourdi, mais ne te préoccupe pas : il y a de fortes chances que tu ne t'en aperçoives même pas.

Tous les jours, il faut manger des fibres. Beaucoup, beaucoup de fibres, jusqu'à ce que tu finisses par tricoter un chandail ...

Il faut manger entre 4 et 6 repas par jour, mais légers et ce, sans oublier de mastiquer cent fois chaque bouchée.

Si on fait un petit calcul ... juste pour manger et boire tu viens de perdre 5 heures de ta journée.

Ah j'oubliais ... après chaque repas il faut se laver les dents, moins que ce ne soit après l'Activia et la fibre ... les dents après la pomme, les dents après la banane, les dents et ainsi de suite, tant qu'il te restera des dents, mais toujours sans oublier de se passer la soie dentaire, de se masser les gencives et de se rincer la bouche au Scope ...

C'est finalement préférable d'installer la chaise stéréo dans la salle de bain parce qu'avec l'eau, la fibre et les dents, tu devras y passer une paire d'heures chaque jour.

Il faut dormir 8 heures et travailler 8 autres heures par jour, plus les cinq que tu utilises pour manger, cela fait vingt et une heures ? Il t'en reste donc trois, sans compter les imprévus.

Selon les statistiques, on regarde trois heures de télévision par jour.

Mais tu ne peux pas, parce que c'est primordial de marcher au moins une demi-heure par jour (un conseil : après 15 minutes, vire de bord ... parce que sinon la demi-heure va se changer en une heure).

C'est important de cultiver tes amitiés, qui sont comme des plantes, que tu dois arroser tous les jours, même en vacances.

De plus, on doit s'informer, donc il faut lire au moins deux journaux quotidiens et certains articles de revues pour faire la part des choses.

Ah : il faut aussi avoir du sexe tous les jours, mais sans tomber dans la routine : il faut être innovateur, créatif, renouveler la séduction

Après tout cela, il faut trouver du temps pour faire le ménage, laver le linge et faire la vaisselle.

Estime-toi chanceux si tu n'as pas à t'occuper d'animal domestique ...

Ouf ... Enfin ... jusqu'ici j'ai compté vingt neuf heures par jour.

La seule façon que je vois pour y arriver, est de faire certaines choses en même temps.

Par exemple, prendre ta douche à l'eau froide en gardant la bouche ouverte jusqu'à ce que tu avalues tes deux litres d'eaux.

Pendant que tu sors de la salle de bain, avec la brosse à dent dans la bouche, tu en profites pour faire un câlin tout en jetant un coup d'œil à la tête, pendant que tu balaies. Il te reste une main de libre ? Appelle un ami ou tes parents. Prend le vin après avoir parlé à tes parents, sinon ils vont te croire alcoolique. Demande à ta moitié de te donner le yaourt avec la pomme pendant qu'elle mange la banane avec l'Activia. Demain, faite l'inverse pour varier.

Heureusement qu'on est adulte, sinon il faudrait aussi nous taper un Danonino Extra Calcium tous les jours. Ouf ! S'il te reste deux minutes après tout cela, rappelle tes amis (tu te souviens : ceux que tu dois arroser comme des plantes) en même temps que tu prendras une cuillère de All-Bran, qui fait tant de bien ...

Maintenant, je dois te laisser parce que, entre le yaourt, le demi-melon, la bière, le premier litre d'eau et le troisième repas avec fibres de la journée, je ne sais plus trop bien ce que je fais, mais je réalise que j'ai un urgent besoin d'aller aux toilettes. J'en profiterai pour apporter ma brosse à dents ...

Si l'explication est complexe, c'est Alzheimer qui, malgré tant de précautions me guette de près

Je pense quand même qu'on se fait mourir à vouloir être en bonne santé.

Bonne journée !! Désolé, je n'ai plus de temps !!!
