

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 - Escapade dans la Drôme

3 - Assemblée Générale

4 - Séjour 2014 en Croatie

5 - Conclusions

6 - Quelques infos

Trouver le bon juge
En forêt, cueillir n'est pas un droit !
Gare au monoxyde de carbone.
Pollution
DéTECTEURS de fumée
Cataracte
Podologie : hallux valgus
Le cycle de vie d'un médicament
Gardez la mémoire de vos 20 ans
Quelques petites phrases
Un petit sourire

Bulletin n° 20 – Septembre 2013

1 - ARAL et vous

Septembre est un mois de reprise difficile après la période estivale. Alors nous espérons que vous saurez apprécier les dernières informations de l'association. Sachez que nous mettons tout en œuvre pour vous satisfaire et vous permettre de participer à nos activités.

D'ailleurs, le but de nos sorties est de faire sortir les retraités de leur isolement, et de rencontrer d'autres personnes dans un contexte convivial « le lien social, c'est la clé du bien vieillir ».

Il est vrai que les moyens de communication actuels nous permettent de transmettre les informations rapidement, mais parfois au détriment de cette convivialité indispensable pour échanger et non pas « échouer dans un îlot de solitude ». Il est évident que nous ne pouvons pas combler tous les obstacles que la vie nous réserve, mais sachez que l'ARAL essaie de vous offrir avec les sorties et les séjours qu'elle organise, de changer les idées et de vous permettre de visiter des sites parfois méconnus en groupe pour plus de convivialité.

2 - ESCAPADE DANS LA DROME

Une belle sortie est annoncée pour le 19 septembre 2013, en espérant que vous serez nombreux pour cette dernière sortie 2013. Le programme vous a été détaillé ultérieurement, et nous espérons que le beau temps sera présent pour cette escapade avec des paysages variés.

3 - PROCHAINE ASSEMBLEE GENERALE

Notre prochaine Assemblée Générale aura lieu la dernière semaine de février 2014 (du 24 au 27), dont la date n'a pas encore été définie à ce jour. Nous ne manquerons pas de vous la communiquer dans les meilleurs délais.

4 - SEJOUR 2014 EN CROATIE

Comme décrit sur le bulletin n° 19 de juin 2013, nous vous adressons ci-joint, le programme de notre prochain séjour 2014 en Croatie qui se déroulera du 8 au 14 avril 2014. Nous espérons que vous serez aussi nombreux à venir partager cette sortie, particulièrement ceux qui avaient voté pour ce choix. Les tarifs et le détail des règlements sont joints au programme.

5 - CONCLUSIONS

Le taux de réussite de notre association et la participation aux différentes sorties semblent indiquer que vous êtes satisfaits des offres qui sont offertes. Alors continuons ensemble dans ce sens, et les membres du conseil d'administration feront le maximum pour répondre à vos attentes, afin que cette convivialité perdure. C'est la 20^{ème} édition de ce bulletin, et nous espérons pouvoir honorer les futurs bulletins avec le même plaisir que pour vous à les lire.

Bonne lecture à tous et au plaisir de vous revoir.

Les membres du Conseil d'Administration

6 - QUELQUES INFOS -

TROUVER LE BON JUGE

Pour gagner du temps dans le règlement d'un litige, il faut s'adresser au tribunal compétent. Gros plan sur le dédale de la justice française.

Les juridictions civiles	Les juridictions pénales
Tribunal d'instance	Tribunal de police
Juge les litiges dont le montant est supérieur à 4 000 € et inférieur à 10 000 € ainsi que les litiges relatifs aux baux d'habitation, aux crédits à la consommation, les décisions relatives à la tutelle	Tribunal de police Juge les contraventions de 5 ^{ème} classe ; la peine d'amende peut aller jusqu'à 1 500 € (3 000 € en cas de récidive)
Tribunal de grande instance	Tribunal correctionnel
Juge toute demande dont l'enjeu est supérieur à 10 000 € ainsi que les décisions relatives aux successions, régimes matrimoniaux, l'état des personnes (nom, prénom, divorce). La filiation, etc	Juge les délits pour lesquels la peine encourue peut aller jusqu'à dix ans d'emprisonnement : vols, escroquerie, abus de confiance, coups et blessures.
Les juridictions spécialisées	Cour d'assises
Conseil des prud'hommes pour les différends entre salariés Et employeurs/tribunal de commerce pour les conflits entre commerçants/tribunal des affaires de sécurité sociale et tribunal paritaire des baux ruraux pour les litiges entre fermiers et propriétaires.	Juge les crimes : assassinat, viol ... Les peines peuvent aller jusqu'à trente ans de prison ou la perpétuité.
Où les trouver ? Chef-lieu du département ou de l'arrondissement	Où les trouver ? Tribunal d'instance, de grande instance ou cour d'appel.
Les juridictions de recours	Les juridictions administratives
Cour d'appel	Tribunal administratif
Elle revoit les affaires jugées par les juridictions civiles ou pénales	Il juge les affaires mettant en cause l'Etat
Où la trouver ? Une pour plusieurs départements	Où le trouver ? Un pour plusieurs départements
Cour de cassation	Cour administrative d'appel
Elle réexamine en dernier ressort les décisions prises par un tribunal en matière civile ou pénale uniquement sur la conformité aux règles de droit	Elle revoit les affaires jugées par le tribunal administratif.
Où la trouver ? Paris	Où la trouver ? Bordeaux, Douai, Lyon, Marseille, Nancy, Nantes, Paris et Versailles.
	Conseil d'Etat
	Il réexamine en dernier ressort les affaires jugées par les Juridictions administratives
	Où le trouver ? Paris

Source : le fil des ans n° 226 Juillet 2013

En forêt, cueillir n'est pas un droit !

Contrairement au gibier, les champignons, fleurs, châtaignes, truffes ou mûres appartiennent au propriétaire du terrain sur lequel ils poussent. Son autorisation est donc nécessaire.

A qui appartient la forêt ?

La forêt publique ne représente qu'un quart des surfaces forestières. Des panneaux indiquent « Domaine forestier de ... », « Forêt domaniale de ... ». Les propriétaires forestiers, eux, peuvent signaler leur domaine par des panneaux tels que « propriété privée », « Forêt privée ». Pour plus d'informations, consultez le site de l'ONF (www.onf.fr) et le portail des forestiers privés (www.foretpriveefrancaise.com).

1/ En forêt publique, jusqu'à 5 kg.

Le ramassage des champignons ou la cueillette des fleurs en forêt publique sont soumis à autorisation de la commune, du département ou de l'Office national des forêts (ONF). Cette autorisation est toutefois présumée (sauf pour les truffes) lorsque le volume prélevé n'excède pas 5 kg (article R. 163-5 du Code forestier), soit 5 litres. Attention : certaines cueillettes sont totalement interdites, pour les plantes rares et espèces protégées notamment.

2/ En forêt privée, un permis de récolte.

Droit de propriété oblige, il est interdit de pénétrer dans une forêt privée sans l'accord du propriétaire et encore moins d'y cueillir cèpes, girolles, muguet ou myrtilles. L'absence de clôture ou de panneau « forêt privée, défense d'entrer » ou « cueillette de champignons interdite » n'y change rien. Certains propriétaires ont mis en place un « permis de récolte » nominatif, pour une période et une quantité déterminée, moyennant une cotisation.

3/ Contraventions pour les cueillettes sans autorisation

Prélever sans autorisation « un volume inférieur à 10 litres de champignons, fruits et semences (...) est puni de l'amende prévue pour les contraventions de la 4^{ème} classe », soit 750 € (article R.163-5 du Code forestier). Au-delà de ce volume – et quelle que soit la quantité pour les truffes, la sanction peut aller jusqu'à 45 000 € d'amende et trois ans d'emprisonnement (article L.163-11 du Code forestier).

Source : dossier familial n° 461 juin 2013

=====

Gare au monoxyde de carbone !

Gaz toxique, incolore et inodore, le monoxyde de carbone est difficile à repérer. Seul moyen de prévention : s'équiper d'un dispositif de détection.

Ramonage obligatoire : Outre l'incendie, le risque d'un défaut de ramonage reste l'intoxication au monoxyde de carbone. Faire nettoyer le conduit de sa cheminée et de sa chaudière est une obligation : deux fois par an pour les installations au fuel, au bois et au charbon, dont une fois pendant la période de chauffe, et une fois pour celles au gaz. Le coût varie selon la région et l'état du conduit : de 40 à 70 € pour le conduit seul, déplacement inclus. Le professionnel, qualité Qualibat, doit avoir pignon sur rue et doit vous remettre un certificat de ramonage.

A savoir :

- qu'il y a des milliers d'intoxications : maux de tête, nausées, fatigue, perte de conscience, défaillance cardiorespiratoire Les émanations de monoxyde de carbone (CO) à domicile sont responsables chaque année d'une centaine de morts et de milliers d'intoxications qui peuvent entraîner des séquelles irréversibles.
- Des installations défectueuses : ces émanations sont provoquées par des installations de chauffage, poêles, inserts ou cheminées, des gazinières ou des chauffe-eau défectueux ou mal entretenus, fonctionnant au charbon, au bois, au gaz (naturel ou en bombonne), etc ...

Source : dossier familial n° 455/dec.2012

=====

Pollution**12 millions de Français victimes de particules fines**

Un Français sur cinq vivait en 2011 dans des zones où la pollution aux particules fines, émanant des voitures à moteur Diesel, du chauffage, des industries, etc ... excédait les normes européennes. Si le transport routier n'est responsable que de 17 à 19 % des émissions, les concentrations augmentent sur les sites urbains et à proximité du trafic. La valeur limite (40 µg/m³) a été dépassée sur sept sites, à Marseille, Paris et Fort-de-France. De même, les valeurs en dioxyde d'azote, dues aux véhicules et des relevés près des axes routiers, sont pour 10 % d'entre elles, supérieures à la valeur limite.

Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), qui vient de classer les moteurs Diesel cancérigènes, les particules fines, en pénétrant dans les poumons, seraient responsables de 42 000 décès par an. Quant au dioxyde d'azote, gaz irritant pour les bronches, il augmente la fréquence et la gravité des crises chez les asthmatiques et peut favoriser certaines infections pulmonaires chez l'enfant. (*Rapport annuel sur le bilan de la qualité de l'air, Ministère de l'Ecologie, du Développement durable et de l'énergie*).

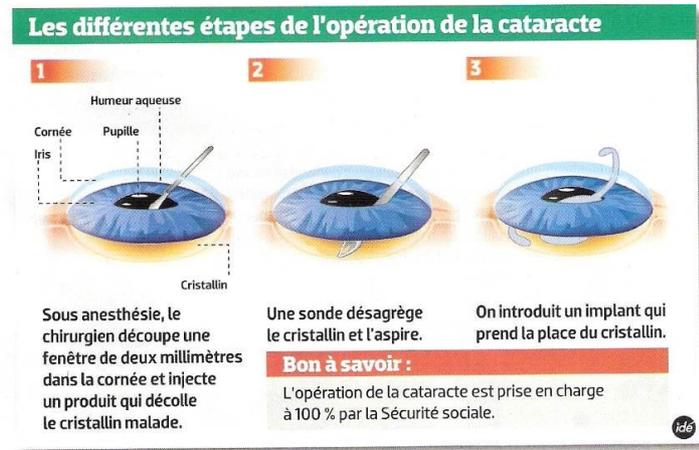
Source : dossier familial n° 453/oct.2012

Détecteurs de fumée obligatoires en mars 2015

Un arrêté du 5 février 2013 impose à chaque foyer français d'être équipé de détecteurs de fumée normalisés (CE-NF EN 14604) d'ici le 8 mars 2015. Il sera obligatoire d'en poser au moins dans les parties privatives telles que les couloirs et dégagements desservant les chambres. Les appareils devront être placés en hauteur et à distance des sources de vapeur (cuisine et salle de bains).

CATARACTE : Une intervention de plus en plus bénigne

Responsable d'une baisse progressive de la vision, la cataracte se soigne plutôt bien. Le cristallin opacifié se remplace en quelques minutes par une membrane artificielle.



PODOLOGIE : Lutter contre l'hallux valgus

L'hallux valgus est une déformation parfois douloureuse du gros orteil. Il existe toutefois des moyens pour le soigner. Il touche surtout les femmes et fait généralement son apparition entre 40 et 50 ans. L'hallux valgus se traduit par une déviation du gros orteil et entraîne une déformation de l'avant pied. Il occasionne des douleurs, des difficultés de chaussage et la formation d'un cal inflammatoire, appelé « oignon ».

S'il n'évolue pas toujours vers un stade sévère, il doit néanmoins être surveillé. Le port de semelles adaptées, prescrites par un podologue, permet de freiner son évolution. Le spécialiste peut aussi mettre en place une sorte d'écarteur pour redresser le gros orteil. Dans tous les cas, il faut éviter de porter des chaussures pointues ou à talons hauts.

Le recours à la chirurgie s'impose lorsque la souffrance et/ou la gêne deviennent trop importantes. L'opération consiste à fracturer l'os de l'orteil pour le remettre dans le bon axe. Ce geste n'est pas anodin, mais donne de bons résultats : l'hallux valgus ne récidive que dans 3 à 5 % des cas.

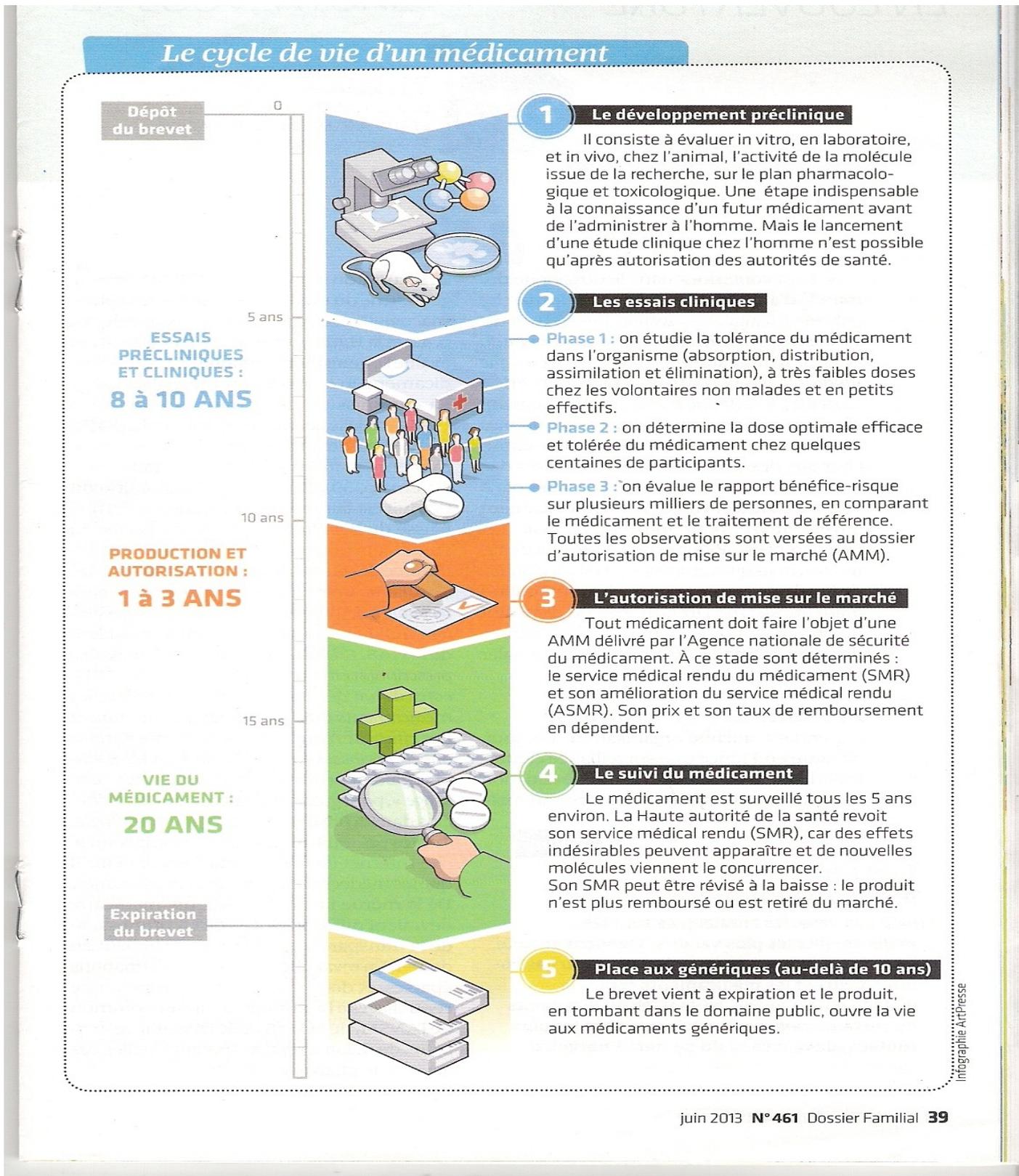


Source : le fil des ans/ n° 224 avril 2013

LE CYCLE DE VIE D'UN MÉDICAMENT

La mise en place d'un médicament sur le marché n'a lieu qu'après un long processus d'élaboration et de contrôle. Le but : éviter les accidents. Sauf en cas d'utilisation inappropriée.

Un parcours bien banalisé ?



Gardez la mémoire de vos 20 ans !!

Plus en utilise sa mémoire, mieux elle fonctionne. Rien de tel pour pallier les effets du temps. Alors, voici comment la maintenir en vous amusant.

Les épreuves de logique et de rapidité stimulent la mémoire. Celles portant sur le langage et le raisonnement renforcent l'orientation et l'attention. Selon vos besoins cognitifs, vous devez donc orienter votre entraînement, et surtout vous y tenir. Seule la régularité et la diversité des exercices entretiennent les neurones. Un travail quotidien est recommandé. Les exercices ne doivent être ni trop simples, ni trop compliqués.

Par exemple : comptez rapidement, retenez des images ou des listes de mots en un temps chronométré pour booster votre cerveau et vos réflexes.

Faites des parties de sudoku ou d'échecs, des mots croisés ou des puzzles pour augmenter votre concentration.

Les activités manuelles (bricolage et jardinage) ne sont pas en reste. Avec la lecture, elles arrivent en tête de liste des stimulants cérébraux.

A vous de jouer !!

Source : Le fil des ans – n° 223/janv. Fév. 2013

Quelques petites phrases :

Vivre sans amis, c'est mourir sans témoin.

Si vous recherchez un ami sans faute, vous resterez sans ami.

L'oubli et le rire sont mieux que mémoire et tristesse.

Un petit sourire :

Un homme se trouvait dans le coma depuis un certain temps et son épouse était à son chevet jour et nuit.

Un jour, l'homme se réveilla.

Il fit signe à son épouse de s'approcher, et lui chuchota :

Durant tous ces malheurs, tu étais à mes côtés,

Lorsque j'ai été licencié, tu étais là pour moi

Lorsque mon entreprise a fait faillite, tu m'as soutenu

Lorsque nous avons perdu la maison, tu es restée près de moi

Et lorsque j'ai eu des problèmes de santé, tu étais toujours et encore à mes côtés.

Tu sais quoi ?

Les yeux de la femme s'emplirent de larmes d'émotion.

Quoi donc, mon chéri ? Chuchota-t'elle.

Je crois que tu me portes la poisse !!!!

Une blonde est sur l'autoroute en train de pousser avec grand peine une superbe Porsche 911.

Un motard de la police l'aperçoit et lui propose son aide : bonjour, vous êtes en panne ?

Non, non, tout va bien, elle est toute neuve !

Alors, pourquoi vous poussez votre voiture comme ça ?

C'est le concessionnaire, il m'a dit :

« 50 maximum en ville, et toutes les semaines, vous la poussez un peu sur l'autoroute » !!!!!

.....