



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

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

Bulletin n° 33 – Mars 2017

Sommaire

1 – ARAL et vous

2 – Assemblée Générale

3 – Séjour au Portugal

4 – Bulletins Apave

5 – Conclusions

8 – Quelques infos

- Récits de J.P. MOREL
 - Éviter les arnaques
 - Carnet de santé
 - La lecture rajeunit le cerveau
 - Environnement
 - Grenoble : chauffage
 - Tarif consultation médicale
 - Ce qu'il faut avoir dans sa voiture
- Pour finir, une jolie poésie « merci ».

1 – ARAL ET VOUS

Il y a plusieurs décennies, on nous a préconisé « pas de drogue miracle pour conserver sa jeunesse. Un seul secret : rester actif ».

Cinquante ans plus tard, le bien-être est toujours à la une, et le secret d'hier Est le même que le secret d'aujourd'hui.

L'important est de prendre soin de soi.

Cela passe avant tout « de savoir choisir ses occupations, trouver des distractions non pas seulement d'ordre « passif » comme la lecture ou la télévision, mais aussi et surtout d'ordre « actif » comme une occupation qui vous impose de créer, de jardiner (si vous la chance d'avoir un jardin), de parfaire dans des domaines variés : peinture, céramique, des jeux, etc, sans oublier d'autres moyens actuels « internet » qui permettent d'accéder à tout ! c'est-à-dire

A l'information associative ou culturelle, mais aussi à la vie pour sauvegarder vos fonctions physiques et cérébrales, c'est-à-dire votre jeunesse. Il est vrai que le fait d'avoir abandonné une activité, et pour certains des responsabilités, risque d'entraîner un déséquilibre. Il ne faut surtout pas se sentir « rejeté » ni vous affecter, car cela fait partie du processus normal de la retraite. Il faut s'adapter à un nouveau mode de vie, prendre d'autres habitudes et respecter le repos comme vous respectiez le travail.

Et pour ceux qui sont à la retraite depuis plusieurs années, peu regrettent cette transition et l'adaptation a été très facile. Alors à chacun son style pour trouver forme et jeunesse.

Et souhaitons longue et belle vie à l'ARAL et surtout à ses adhérents.

2 – ASSEMBLEE GÉNÉRALE

L'assemblée générale de notre association s'est déroulée **le 14 mars 2017 à 10 h** à l'APAVESUD EUROPE à TASSIN. Nous étions 50 à participer à cette AGle ainsi qu'au repas au Lycée Hôtelier de DARDILLY.

Ce repas nous a permis d'évoquer des souvenirs communs et pour certains de se retrouver et de se reconnaître après quelques années (non, non, ils n'ont pas changé).

Suite à l'enquête, nous remercions vivement Dominique MERLEN pour l'analyse faite suite au retour des questionnaires. Vos 41 réponses vont permettre d'orienter nos futurs choix dans le but de vous satisfaire.

Lors de l'AGle, différentes suggestions ont été proposées (toutes sont décrites dans le compte rendu de l'AGle qui vous sera transmis prochainement), et les adhérents présents ont émis les choix suivants :

a/ En 2017 : Sortie d'une journée : La Bourgogne le 25 septembre 2017 : visite des hospices de BEAUNE – déjeuner à bord du trans-Bourgogne-Express – et visite du Château de Cormatin : prix 80 € (participation de l'ARAL 9 €) soit 71 € pour les adhérents. Le descriptif de cette sortie vous sera transmis ultérieurement, mais veuillez déjà noter la date sur vos agendas.

b/ En 2018 : Séjour de 7 jours en avril (date exacte à définir) : Visite de Venise et la Côte Adriatique pour un montant de : 608 € (à ce montant, il y aura lieu de déduire la participation de l'ARAL pour tous les adhérents, ce qui reste à définir par les membres du CA).

c/ En 2018 : Sortie d'un séjour de 3 jours: Le Puy du Fou (date à confirmer en principe du 8 au 10 septembre 2018 et en attente de tarification).

3 – SEJOUR 2017 AU PORTUGAL

Le départ approche, 52 personnes sont inscrites (28 adhérents et 24 non-adhérents) pour visiter le Portugal du 6 au 13 avril 2017. Ce séjour va nous permettre de sillonner le Portugal de Porto, Coimbra, Aveiro, Fatima, Batalha, Nazare, et Lisbonne. Nous ne manquerons de vous commenter ce séjour avec le traditionnel compte rendu.

6 – INFORMATIONS DU BULLETIN APAVESUDEUROPE

Pour connaître toutes les informations, et si vous ne recevez pas le bulletin « En Direct Apave Sudeurope », n'hésitez pas à nous solliciter, nous en ferons la demande auprès de l'APAVESUDEUROPE.

En 2017, l'APAVE a 150 ans. Cent cinquante ans d'histoire, en matière de mutations industrielles et techniques que l'APAVE a accompagnées. Notre signature « Mission de confiance » affirme notre ambition. Et c'est naturellement et dans la continuité que notre signature pour cet anniversaire marquant, sera une histoire de confiance.

7 – CONCLUSIONS

Nous sommes ravis d'accueillir de nouveaux retraités, en espérant toujours plus nombreux, et que vous serez les relais d'information auprès de vos anciens collègues pour venir nous rejoindre.

Les membres du Conseil d'Administration

8 – QUELQUES INFOS

Recits d'interventions par Jean-Paul MOREL

Merci à Jean-Paul MOREL de nous avoir transmis deux récits lors de sa carrière à l'APAVE.

Ces deux petits récits relatifs à des vérifications anecdotiques exécutées dans mes premières années à l'ALPAVE entre 1965 et 1970.

1^{er} récit :

Contexte : Un contrôle des installations électriques particulièrement difficile.

Dans le grand pays roannais, la Banque Régionale du Centre BRC venait d'être absorbée par un groupe plus important, la BNP.

Nous avons été mandatés pour effectuer une vérification des installations électriques de toutes les agences régionales de ce groupe bancaire, dont un bureau temporaire à Saint Christophe en Brionnais (ville de Saône et Loire où se tiennent de grandes foires au charollais, *traversée lors d'une sortie ARAL.....*)

La vérification – Après prise de rendez-vous et choix d'une date où le personnel est présent (il *s'agissait d'un bureau temporaire*) l'inspecteur se présente donc, après s'être frayé un cheminement entre public et animaux, à l'adresse indiquée. Surprise du Technicien ! Surprise des agents de la banque chacun assis à une table, équipés de grands registres et d'une calculatrice **mécanique à levier**, imprimante à bande de papier avec ruban encreur pour imprimer, en face de leur client étalant des liasses de billets sortis d'énormes sacoches en cuir et les empilant sur la table pour les compter !!!! . La pièce avait pour tout autre meuble qu'un gigantesque coffre fort à doubles portes qui devait bien nécessiter un camion grue pour être déplacé ; **MAIS LE LOCAL N'AVAIT PAS L'ELECTRICITE** et les cafés voisins permettaient d'arroser les transactions et satisfaire les autres besoins.....

Conclusion - Un déplacement long mais un contrôle très rapide

2^{ème} récit :

Contexte : Un contrôle suite à : *"le patient se contracte"*

Toujours dans les années 70, appel de l'administrateur d'un petit hôpital rural : *Venez rapidement effectuer un contrôle de nos installations électriques. Cela fait plusieurs fois que le chirurgien en intervention se plaint car le patient "Il se contracte lors d'interventions"*

Le contrôle - A notre arrivée sur le site, nous sommes accueillis en salle de réunion par le Directeur de l'hôpital un Chirurgien, l'Agent d'entretien et un infirmier qui nous reprécisent les conditions de constatation de "contractions" du patient lors d'interventions, notamment, chaque fois de l'utilisation du poste mobile de radioscopie/radiographie

"Je dois préciser qu'il y a plus de 40 ans n'existaient pas les dispositions rigoureuses actuelles règlementant les installations électriques dans les blocs opératoires ""

Nous nous rendons alors au bloc exécuter un premier contrôle de l'installation fixe ne permettant pas de déceler d'anomalie. Nous demandons à l'infirmier de mettre en position le poste mobile de radiographie et de le brancher comme lors d'une intervention, ce qu'il exécuteMais surprise, nous étions surveillés Une petite voix jaillit du couloir près de l'entrée du bloc : **"Non Non, ce n'est pas comme cela qu'il marche, il faut mettre mon cordon "** et se présente une sœur religieuse (il y avait encore des religieuses parmi les soignants) qui ouvre un tiroir et sort un prolongateur électrique d'un ou deux mètres et l'utilise pour alimenter le poste de radio mobile

Curiosité, ce prolongateur avait à une extrémité une fiche male triphasée et terre et à l'autre extrémité une fiche femelle bipolaire et terre, normale pour 220 volts

Alimenté avec la fiche triphasée, le poste de radiologie avait ses masses connectées à une phase du réseau au lieu de la terre!!!! Car le fil terre du cordon était relié par erreur à la troisième phase de la prise triphasée

Tout s'expliquait :

Le patient, le seul en tenue "légère" sur la table d'opération, recevait un choc électrique dès qu'il y avait contact direct ou indirect avec la radio lors de son utilisation. Les soignants gantés, sabots caoutchouc de bloc, n'avaient jamais rien ressenti seul le patient pouvait se manifester éventuellement en se contractant (Nota, il n'y a pas eu heureusement d'accident de personne) (La Sœur horrifiée criait Mon Dieu Mon Dieu qu'est-ce que j'ai fait)

Conclusion : La Sœur n'avait pas tous les torts car effectivement les sections de fils alimentant les prises dites "lumière" à l'époque étaient faibles alors que celles alimentant les prises "force" étaient importantes d'où difficultés de réglage des radios de l'époque, car l'affichage des réglages nécessitait peu de chute de tension pour être représentatif de la puissance réelle obtenue.

Merci Jean-Paul d'avoir été le premier à nous relater certains récits, et nous en attendons d'autres mais peut-être vous aussi ?..... Alors dans l'attente de vos récits.

Eviter les arnaques de dépannage à domicile ?



Absence de devis, publicité mensongère... Certains dépanneurs à domicile abusent de ces mauvaises pratiques. Les règles à connaître pour déjouez les pièges.

Fuite d'eau, porte claquée... Dans l'urgence, certains dépanneurs mal intentionnés peuvent profiter du désarroi des particuliers. Selon la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF), **l'absence de devis** ou de contrat, les **publicités trompeuses** ou encore les pratiques commerciales agressives sont parmi les raisons les plus courantes de dépôt de plainte.

Rappel de quelques règles de prudence.

1) Publicité dans la boîte aux lettres: prudence

Méfiez-vous des tracts lapidaires déposés dans les boîtes aux lettres avec peu d'informations sur les principales caractéristiques du service proposé. Si le coupon commercial se prévaut de la caution d'un service public, ne lui accordez pas automatiquement crédit non plus.

2) Ayez une liste d'artisans à portée de main

Le meilleur moyen d'éviter les déconvenues est encore de savoir qui joindre en cas de chaudière à réparer ou de serrure cassée. Parlez-en autour de vous. Votre syndic ou votre assureur peut avoir **des artisans fiables à vous conseiller**. Prenez contact avec plusieurs professionnels (au moins trois) et demandez des devis en prévention différentes interventions. Vous serez parés !

3) Un double des clés pour anticiper

Les plaintes enregistrées par la DGCCRF concernent principalement **la serrurerie**. Si vous le pouvez, laissez un double à une personne de confiance (et uniquement à une personne de confiance, un voisin ou un membre de votre famille par exemple). Si vous claquez la porte, vous éviterez ainsi de devoir faire appel à un serrurier peu fiable...

4) Un devis détaillé sinon rien

Pas de réparation sans devis ! **Le prix des prestations doit vous être communiqué à l'avance par écrit.** Doivent être indiqués, entre autres, sur ce devis: la date, le nom et l'adresse de l'entreprise; votre nom, le lieu des travaux; la nature exacte des réparations à effectuer; le décompte détaillé, en quantité et en prix, de chaque prestation, les frais de déplacement mais aussi le caractère payant ou gratuit du devis. Le devis doit être accompagné d'un bordereau de rétractation.

Pour éviter les mauvaises surprises, exigez de connaître **le prix des pièces qui seront remplacées.** Ne laissez pas le dépanneur repartir avec celles qu'il a changées. Si vous ne souhaitez pas les garder, le prestataire doit vous faire signer une décharge.

A noter qu'à partir du **1er avril 2017, les dépanneurs à domicile seront tenus d'indiquer sur leur site internet** les détails de leurs tarifs.

5) Exigez une facture

Pour toute prestation **supérieure à 25 €**, le professionnel doit obligatoirement vous remettre une facture. En dessous de cette somme, si vous le demandez, il doit vous en remettre une également (cf dispositions de [l'arrêté n° 83-50 A du 3 octobre 1983](#) modifié).

6) Travaux supplémentaires? Prenez le temps de réfléchir

Un professionnel vous conseille de réaliser des travaux qui ne semblent pas urgents ? Ne donnez pas votre accord trop rapidement. Si le dépanneur vous propose de changer l'évier alors que vous l'avez contacté simplement pour le déboucher, rien ne presse. Vous avez droit à **un délai de réflexion**. N'acceptez pas non plus de réparations qui n'étaient pas prévues sous prétexte qu'elles seront prises en compte par votre assureur.

Source : Notre Temps du 07 octobre 2016

Le carnet de santé numérique

C'est officiel le dossier médical partagé (DMP) lancé par l'Assurance maladie remplace le dossier médical personnel, qui n'a jamais été généralisé. Ce carnet de santé numérique, unique et confidentiel réunit tous les documents sur la prise en charge d'un patient (analyses, radios, prescriptions, etc ...) Sa fonction : favoriser la coordination des soins entre professionnels de santé ou médicosociaux. Il demeure facultatif. Mais le patient peut désormais créer lui-même son DMP sans passer par un professionnel de santé, en se connectant sur son compte ameli, l'espace personnel disponible pour chaque assuré sur le site de l'Assurance maladie. Cette démarche n'était pas possible avec le dossier médical personnel. Une fois son dossier créé, le bénéficiaire en devient le titulaire et se connecte lorsqu'il le souhaite à son DMP sur une plateforme spéciale (<https://mondmp3.dmp.gouv.fr>)

Décret n° 2016-914 du 4 juillet 2016 (J.O. du 5)

La lecture rajeunit le cerveau

Lire un chapitre par jour pourrait augmenter votre espérance de vie de deux ans. Telle est la conclusion d'une étude menée par la prestigieuse université américaine de Yale et publiée dans la revue « Social Science and Medicine ».

En observant les habitudes de lecture de 3 635 bibliophiles âgés de 50 ans, les chercheurs ont pu constater que les personnes lisant plus de 3 h 30 par semaine diminuaient de 23 % leurs risques de mortalité.

Source : Le fil des ans n° 246 nov.déc. 2016

Environnement

Objectif « Zéro Phyto » la loi entre en vigueur.

Depuis le 1^{er} janvier 2017, l'entretien des espaces publics doit passer par d'autres moyens que les produits phytopharmaceutiques.

Cette disposition de l'article 68 de la loi de transition énergétique s'impose à l'Etat, aux collectivités locales et aux établissements publics.

Elle s'applique aux espaces verts, aux promenades, aux forêts et à la voirie.

Source : Le fil des ans n° 248 mars 2017

Grenoble : du chauffage grâce aux eaux usées

Grenoble Alpes-Métropole vient de moderniser son unité de traitement des eaux usées, Aquapole. Après deux ans de rénovation et plus de 50 millions d'euros investis, cette station d'épuration nouvelle génération permet la méthanisation des boues qui, une fois traitées, produisent une source d'énergie stockable, renouvelable et valorisable : le biogaz. Il sert de combustible d'appoint pour le four d'incinération des boues. Mais, et c'est la nouveauté, une fois purifié, il est transformé en biométhane et injecté dans le réseau de gaz du chauffage urbain, permettant d'alimenter l'équivalent de 2 500 foyers. Aquapole est désormais la deuxième plus importante station de ce type en France.

Source : Le fil des ans n° 247 février 2017

La consultation médicale augmente

Le 1^{er} mai 2017, le prix de la consultation chez le généraliste passera de 23 à 25 €.

Si le patient bénéficie d'une complémentaire santé, seule la participation forfaitaire de 1 € restera à sa charge.

Le taux de remboursement de la Sécurité Sociale et de la complémentaire sont maintenus.

S'il n'a pas de complémentaire, la part restant à sa charge augmentera de 0,60 € par consultation.

Source : Le fil des ans n° 247 février 2017

SÉCURITÉ

Ce qu'il faut avoir dans sa voiture



Pour rouler en toute sécurité, il faut rouler bien équipé. Le Fil des ans vous propose cinq indispensables à garder dans votre véhicule.

La loi oblige à avoir un gilet fluo, un éthylo-test et un triangle de signalisation dans son automobile. Mais il serait dommage de ne penser à sa sécurité que pour être en phase avec la réglementation. Voici de quoi parer à toute situation.

→ Un constat amiable et un stylo. Mieux vaut prévoir deux constats en cas d'erreur ou de rature. Demandez ce document auprès de votre assureur.

→ Des ampoules de rechange. Elles ne sont pas obligatoires, mais vous devez être en

mesure d'en remplacer une défectueuse à la demande de la police.

→ Une trousse de premiers secours avec votre traitement habituel et une couverture de survie contre le froid au cas où vous seriez bloqué loin de chez vous.

→ Des bouteilles d'eau, des barres de céréales, des fruits secs. Pensez à renouveler régulièrement votre stock.

→ Un extincteur format automobile pour éteindre un départ d'incendie. Cet équipement est obligatoire dans plusieurs pays européens comme la Belgique, l'Allemagne ou l'Italie. ■

Matthieu Lenoir

Une jolie Poésie de Jean Millet

Merci.

Quand on est tout petit,
On nous dit : « Dis merci...! »

Merci,

C'est donner du bonheur que de dire merci.
C'est un présent offert à ce qui vous est dû,
C'est le prix à payer d'un service rendu.

Merci,

Deux syllabes et puis rien, deux syllabes qui sont
tout.

Un mot qui fait du bien, un mot qui sonne doux.
Écoutez-le siffler, il n'a pas son pareil, Répété,
entendu,

Il entre par l'oreille, Ne peut sortir par l'autre,
tant il chauffe le cœur,

Ne laisse indifférent et chasse la froideur.

Merci,

Regardant sans parler, les yeux disent merci,
S'agitant ou priant, les mains le disent aussi.
Ceux-là, en scintillant, allument les prunelles
Et, d'un doux battement, montrent des
étincelles.

Comme pour la prière, ouverts, ces cinq doigts-ci,
Tout au bout de leurs lèvres, savent dire merci.

Merci,

« Elle te tue à petits coups, l'indifférence»

G. Bécaud

Joyeux, un grand merci en mord cette insolence.
Ce mot siffleur, si chaud, chasse la sécheresse,
Eloignant, à jamais, une vile bassesse.

Merci,

Dire « merci beaucoup », si vous êtes breton
C'est dire « mersi braz », populaire version,
Ou aussi « trugarez », beau et noble propos.
L'une ou l'autre façon apporte le repos.

Pour rendre le plaisir, dont vous fûtes l'objet.
Voilà belle manière ou le meilleur trajet,
Sans qu'il ne soit pitié ou bien miséricorde,
Ni que la relation ne devienne discorde,
D'honorer un service et se faire un ami,
Ou attirer, vers vous, votre pire ennemi.
« Travailler à se construire un nom, non merci »
Voilà poliment dit ce que l'on ne veut pas.
Ce refus, « non merci », à la fin d'un repas
Permet de décliner l'offre d'un Paris-Brest
Et de quitter la table sans que l'on vous déteste.
« Rêver, rire, passer, être seul, être libre
Avoir l'œil qui regarde bien, la voix qui vibre »
E. Rostand

Dans le don d'un ami lui dire « oui, merci ! »,
C'est déclarer ainsi tout ce qu'on apprécie
Et le remercier fort chaleureusement
D'un aimable cadeau ou bien d'un doux présent.
Mal écrire M.E.R.C.I. on peut en faire C.R.I.M.E.
Forfait des plus maudits que notre honneur
réprime.

N'inversons pas les lettres et répétons merci,
L'oublier c'est tuer. Ne pas le dire aussi.

Merci,

Dans le baiser d'adieu ou la poignée de main,
Au lieu de dire « Je t'aime ! », nous disons...
« A demain ! ».

Alors, enfants, petits-enfants, vous aimez...
maintenant ?

Dites-le, sans tarder, à vos parents et grands-
parents.

Pour sûr, ils répondront par deux mots très
concis,

Mon enfant, mon chéri, je te dis «Grand merci »

Jean Millet mai 2015

