



*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° 36 – Déc. 2017

Sommaire

- 1 - ARAL et vous
- 2 - Sorties 2017
- 3 - Sorties 2018
- 4 - Assemblée Générale
- 5 - Conclusions
- 6 - Quelques infos
 - Matière à réflexion
 - carte européenne
 - gaspillage alimentaire
 - comment éviter sa force
 - les revenus des retraités
 - Un verre d'eau est-il gratuit ?
 - Vivre toujours plus longtemps

1 – ARAL ET VOUS

Après l'automne qui a été très favorable avec de magnifiques journées ensoleillées, c'est l'hiver qui s'est présenté avec froid et neige plus rapidement que d'habitude.

Décembre est toujours un mois particulier, plein de festivité que ce soit en famille ou entre amis, de réjouissances à savourer sans modération pour le plus grand bonheur de tous, des petits et grands.

Dans notre monde aveugle et désenchanté aux mystères, qui semble désorienté dans son évolution, mais heureusement, il reste encore le réflexe d'une union familiale, amicale, qui fait que l'on se retrouve ensemble pour fêter Noël et la fin de l'année.

Les membres du Conseil d'Administration vous adressent tous leurs vœux pour une très belle année 2018, en espérant partager ensemble quelques sorties organisées par les membres du CA pour passer des moments de convivialité.

Joyeuses fêtes à tous.

2 – SORTIES 2017

L'ultime sortie d'une journée dans l'Isère :

Le 22 Novembre 2017, les cars VENET ont fêté leurs 60 années d'existence avec une sortie à PORCIEU AMBLAGNIEU (Isère). Dommage, mais peu d'adhérents de l'ARAL ont répondu présents à cette sortie.

Cette dernière sortie est venue clôturer les activités 2017 au sein de l'ARAL.

Pour les prochaines sorties, nous devons revoir notre programmation pour le plus grand intérêt de nos adhérents.

3 – SEJOUR 2018

Séjour en Italie d'une durée de 7 jours du 23 au 29 avril :

55 personnes se sont inscrites pour participer à ce voyage, et 12 personnes sont dans la liste d'attente. Pour preuve, que ce séjour répond à vos souhaits.

Nous attendons avec impatience de visiter Venise, et de belles villes dans un pays très souvent sollicité depuis ces dernières années.

Séjours ou sorties de 2 ou 3 jours pour 2018 :

Différents projets vous seront proposés lors de l'Assemblée Générale.

4 – ASSEMBLEE GENERALE

L'assemblée générale de notre association va se dérouler **le mardi 13 mars 2018 à 10 h** à l'APAVESUD EUROPE située à TASSIN. Elle sera suivie comme à l'accoutumée d'un repas, dont le lieu n'a pas encore été défini à ce jour. Cette réunion va permettre de nous retrouver, car pour certains, c'est le seul moment d'échange et d'évoquer quelques souvenirs communs de l'APAVE. Alors notez bien cette date dans votre agenda. Vous recevrez prochainement toutes les modalités et ordre du jour de cette Assemblée Générale et surtout nous comptons sur votre présence.

5 – CONCLUSIONS

Les membres du conseil d'administration de l'ARAL vous souhaitent de bonnes fêtes de fin d'année et vous renouvellent leurs vœux pour une merveilleuse année 2018 mais surtout une excellente santé pour que vous puissiez profiter pleinement de vos loisirs et autres activités qui agrémentent votre vie.

Les membres du Conseil d'Administration

6 – QUELQUES INFOS

A l'approche de la nouvelle année, et pour ceux d'entre nous qui ont atteint les années d'or, voici une belle collection de matière à réflexion.

20 règles à appliquer :

1. Il est temps d'utiliser l'argent que vous avez économisé. L'utiliser et en profiter.

Ne le gardez pas pour ceux qui ne peuvent avoir aucune notion des sacrifices que vous avez faits pour l'obtenir. Profitez donc de l'instant présent.

2. Arrêtez de vous inquiéter

Au sujet de la situation de vos enfants et petits-enfants. Vous avez pris soin d'eux pendant de nombreuses années, vous leur avez donné une éducation, ils sont maintenant responsables d'eux-mêmes.

3. Maintenir une vie saine avec un exercice modéré,

Bien manger, marcher, respecter votre sommeil, puisqu'il devient plus difficile de rester en parfaite santé. Restez informé sans excès.

4. Toujours acheter les meilleurs et les plus beaux éléments pour vous.

Le principal objectif est de profiter de la vie.

5. Ne pas insister sur les petites choses.

Vous avez déjà surmonté bien des choses dans votre vie, aujourd'hui l'important, c'est le présent. Ne laissez pas l'avenir vous effrayer.

6. Indépendamment de l'âge, toujours garder l'amour vivant.

L'amour de tout, de votre famille, de votre environnement, de votre pays.

7. Soyez fiers, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Ne cessez pas vos sorties. Soignez votre corps, vous vous sentirez mieux et plus forts.

8. Ne perdez pas de vue les tendances de la mode pour votre âge, mais gardez votre sens du style.

Vous avez développé votre propre sens de ce qui semble bon pour vous: gardez cette trajectoire et soyez en fier. Gardez votre personnalité.

9. Lire les journaux, regarder les nouvelles.

Écoutez, lisez, assurez-vous que vous avez une messagerie active et essayez d'utiliser certains de ces réseaux sociaux. Vous serez surpris par de nouvelles rencontres.

10. Respectez les jeunes générations et leurs opinions.

Donnez des conseils, non des critiques et essayez de leur rappeler la sagesse d'hier qui s'applique encore aujourd'hui.

11. Ne jamais utiliser les mots: "de mon temps". Votre temps c'est maintenant.

Vous avez été plus jeune, mais vous existez toujours maintenant, amusez-vous et profitez de la vie.

12. Embrassez votre âge d'or.

Passez votre temps avec des gens positifs, joyeux, ils vont déteindre sur vous et vos jours sembleront beaucoup plus agréables.

13. Ne pas céder à la tentation de vivre avec vos enfants ou petits-enfants:

Ils doivent vivre leur vie et vous avez besoin de vivre la vôtre.

14. N'abandonnez pas vos loisirs.

Si vous n'en avez pas, organisez-vous des loisirs.

Trouvez quelque chose que vous aimez et passez du bon temps, amusez-vous.

15. Même si cela ne vous enchante pas toujours, acceptez les invitations:

Baptêmes, fêtes, anniversaires, mariages, conférences. Allez-y !

La chose importante est de quitter la maison de temps en temps.

16. Parler moins et écouter davantage.

Ne racontez pas d'histoires longues sauf si on vous le demande.

Prenez la parole sur un ton courtois et essayez d'être positifs.

17. Si vous avez été offensé par d'autres, pardonnez-leur.

Quelqu'un a dit: «Garder une dent contre l'autre, c'est comme prendre du poison.»

18. Si vous avez une forte conviction, conservez-la.

Ne perdez pas votre temps à essayer de convaincre les autres.

Vivez en étant fidèle à vos croyances et à vos choix.

19. Rire. Rire beaucoup. Rire de tout.

Persuadez-vous que vous êtes parmi les plus chanceux. Vous avez réussi à avoir une vie, une longue vie.

20. N'ayez aucune attention de ce que les autres disent.

Soyez fier d'être vous-même, fier de ce que vous avez accompli.

Il y a encore beaucoup de bonheur à prendre, alors, prenez le !

La carte européenne d'assurance maladie permet d'être soigné à l'étranger (en particulier pour ceux qui viennent en Italie)

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM) permet de bénéficier d'un accès aux soins dans les mêmes conditions et tarifs que les ressortissants du pays d'accueil. Elle est valable dans les 28 États de l'Union européenne, mais aussi en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.

Elle est gratuite et est délivrée uniquement sur demande ; celle-ci doit être formulée au moins 2 semaines avant le départ, à sa caisse d'Assurance maladie, ou, en quelques clics, par le biais de son compte sur ameli.fr ; la carte est ensuite adressée par courrier. En cas de départ imminent, la caisse remet un certificat provisoire, valable 3 mois, attestant des droits de l'assuré et garantissant les mêmes avantages que la CEAM.

Les CEAM délivrées maintenant par le régime général d'Assurance maladie sont valables 2 ans.

Source : Le Particulier

Gaspillage alimentaire

Les fabricants de yaourts fixent la date limite de consommation (DLC) à 30 jours maximum à partir de la date de fabrication, bien qu'aucun texte réglementaire n'impose ce délai. Faut-il pour autant les jeter, au-delà de la DLC ? Est-ce vraiment justifié, à l'ère de la lutte anti-gaspi ?

Selon la réglementation, un yaourt doit contenir au moins 10 millions de bactéries lactiques par gramme, pendant toute sa durée de commercialisation. Des analyses ont montré que 3 semaines après la DLC les yaourts demeurent de très bonne qualité microbiologique et que la quasi-totalité des produits reste très largement au-dessus de la valeur réglementaire concernant les bactéries lactiques. Et aucune souche pathogène n'a été trouvée. Autrement dit, les yaourts contenant du sucre ou des fruits ne sont pas plus exposés au développement de bactéries indésirables que les yaourts nature.

Théoriquement, manger un yaourt périmé de 3 semaines ne présente donc pas de danger pour la santé à condition bien sûr de l'avoir conservé au frais. Bien entendu, un yaourt qui semble altéré, avec un opercule gonflé ou une mauvaise odeur ne doit pas être consommé.

Cette étude ne vaut pas pour les desserts lactés (mousses ou crèmes au chocolat, liégeois, etc.).

Source : 60 millions de consommateurs

Comment éviter de perdre sa force musculaire avec l'âge ?

Perdre du muscle avec l'âge n'est pas inéluctable. Des solutions existent pour prévenir la fonte musculaire mais aussi pour la faire régresser une fois installée.

Si le processus de fonte musculaire s'accélère entre 50 et 60 ans, des solutions existent pour le contrer. « *La première d'entre elles et la plus importante est de faire des exercices de renforcement musculaire* », explique le Pr Patrick Dehail, chef du service de médecine physique et de réadaptation au CHU de Bordeaux.

• Bien choisir son exercice physique

Il n'est jamais trop tard pour débiter une activité physique ! Encore faut-il la choisir à bon escient. Si les activités d'endurance sont bonnes pour la santé, pour lutter efficacement contre la fonte musculaire, la pratique d'exercices dits en résistance ou de renforcement musculaire est à privilégier.

L'entraînement de renforcement musculaire est une succession d'exercices brefs répétitifs effectués sur une courte période. Au début, et en fonction de ses capacités, **il est possible d'utiliser son propre poids** pour opposer de la résistance aux muscles en travaillant contre la gravité : extensions des bras, flexions des jambes, redressements assis, positions de gainage, pompes (si c'est trop difficile il est possible de les faire sur les genoux).

Par la suite, sous le contrôle initial de professionnels en activité physique ou de son kinésithérapeute, différents types de matériels (poids ou haltères adaptées, bandes élastiques ou appareils de musculation) peuvent être utilisés.

• Pour les personnes en bonne santé

Des poids ou des haltères adaptés peuvent être utilisés pour pratiquer différents exercices ciblant divers groupes musculaires. Attention à ne pas utiliser des poids trop lourds qui obligent à mal exécuter les mouvements ou à prendre une position inadéquate.

Les bandes élastiques sont excellentes pour les personnes qui commencent un entraînement contre résistance. Ils permettent un très grand nombre d'exercices variés.

• Pour les personnes à la santé fragile

Si vous êtes âgées et/ou fragiles, il est intéressant de prendre les gestes de la vie de tous les jours comme exercice (se lever d'une chaise plusieurs fois de suite, monter et descendre des marches d'escalier...)

Il est conseillé de faire autant que possible **3 séances par semaine avec 8 à 10 exercices** différents utilisant les jambes et les bras répété chacun 10 à 15 fois. Avant de commencer, soumettez-vous à une consultation médicale initiale et bénéficiez des conseils d'un coach pour avoir un geste technique correct. Un exercice de renforcement musculaire ne doit pas être un exercice traumatisant !

Attention aux régimes amincissants : ils accélèrent la [perte](#) de [muscle](#) et peuvent être très dangereux quand on est âgés. Une alimentation équilibrée riche en protéine est indispensable pour prévenir et lutter contre la fonte musculaire.

Attention certains médicaments abîment vos muscles

Douleurs ou faiblesses musculaires mais aussi plus grave atrophie ou nécrose du [muscle](#) (rhabdomyolyse) peuvent être la conséquence de la prise d'un médicament.

Les corticoïdes arrivent en tête de liste (même ceux inhalés) des médicaments les plus souvent cités pour provoquer des douleurs musculaires, suivis de près par les hypolipémiants et notamment les statines qui peuvent induire dans des cas rares une destruction plus ou moins étendue du tissu musculaire.

Certains laxatifs, diurétiques, antibiotiques et antihistaminiques, la colchicine, certains traitements rhumatologiques notamment la D Pénicillamine, etc. sont aussi susceptibles de causer une atteinte musculaire.

Cette liste n'est pas exhaustive. **La responsabilité d'un médicament doit donc toujours être évoquée devant des troubles musculaires** d'autant plus si leurs apparitions coïncident avec l'introduction du médicament ou un changement de posologie. Cependant, n'arrêtez jamais votre traitement sans en avoir parlé avec votre médecin.

Source : Notre temps du 06/10/15

Les vrais revenus des retraités (Par Pierre Wolf-Mandroux (Le Pèlerin) le 12 octobre 2017)



60% des retraités verront leur CSG augmenter en 2018. Si le gouvernement assure que la suppression de la taxe d'habitation compensera en partie cette hausse. Notre confrère, l'hebdomadaire Pèlerin a enquêté sur les vrais revenus des retraités.

Commençons pour un fait incontestable: dans leur ensemble, les retraités ne sont pas des nantis. Affirmer le contraire, ce serait méconnaître **la grande disparité de revenus parmi les 16,7 millions de personnes concernées**. Si cette idée insidieuse a tracé récemment son chemin dans le débat public, c'est à cause de la décision du nouveau gouvernement de faire financer à une majorité d'entre eux, via la hausse de la Contribution sociale généralisée (CSG), une baisse du coût du travail dans le but d'aider chômeurs et jeunes à trouver un emploi. Implicitement, cette mesure véhicule l'idée qu'une bonne partie des retraités, dont beaucoup ont certes profité des années de plein-emploi, seraient privilégiés par rapport aux jeunes. Pour y voir plus clair, nous avons passé les idées reçues sur les revenus des retraités au tamis des différentes études qui existent sur le sujet.

- De grandes différences selon les régimes et les années cotisées

D'emblée, citons un chiffre : **la pension moyenne d'un retraité français était, en 2015, de 1 376 € bruts, soit 1 283 € nets**. Ce montant provient d'une enquête très complète publiée en mai dernier par le service statistique du ministère des Solidarités et de la Santé, la Drees. Cette dernière estime aussi, à partir d'une analyse des pensions des retraités nés en 1946, qu'un peu plus d'un quart d'entre eux touchent moins de 800€ de pension, et **44% moins de 1 200 € !** Nous sommes ici très loin de l'opulence... Notons toutefois que la Drees ne prend ici en compte que **les pensions directes**. Elle exclut les pensions de réversion – versées à la mort du conjoint –, ainsi que les revenus complémentaires que touchent certains: loyers, placements, aides sociales, salaires pour ceux qui ont une activité à temps partiel... C'est ce biais qui explique pourquoi l'Insee estime, elle, que le niveau de vie mensuel moyen d'un retraité, tous revenus confondus, est de **2 049 €**, contre 2 062 € pour un actif et 1 946 € pour l'ensemble des Français.

De grandes différences existent également selon la profession exercée et le nombre d'années cotisées. En 2015, les fonctionnaires civils d'État touchaient par exemple une pension brute moyenne de 2 280 €, selon la Drees. Cette pension moyenne descend à 2 120 € pour les affiliés aux régimes spéciaux (SNCF, marins, employés de la Banque de France...), 1 920 € pour les professions libérales, 1 220 € pour les salariés du régime général. Et jusqu'à 710 € pour les artisans, 600 € pour les agriculteurs et 500 € pour les commerçants!

Rappelons qu'il s'agit ici de **moyennes**. Ceux qui ont exercé ces professions touchent parfois beaucoup moins que leurs anciens collègues, d'autres bien plus. Il s'avère cependant que **la pauvreté touche aujourd'hui davantage les jeunes que les retraités**. L'observatoire des inégalités a récemment calculé que la moitié des pauvres avaient moins de 30 ans en France. Dans le même temps, seuls 3,3% des retraités sont considérés comme pauvres, c'est-à-dire gagnant moins de 50 % du revenu médian. Soit, au final, moins de 840 € par mois. En tout, **les retraités représentent 10% des pauvres en France**. L'Insee, elle, estime que cette catégorie de la population est la moins touchée par la pauvreté. 7,6 % d'entre eux (un peu plus de 1 million de personnes) vivent avec moins de 1 008 € par mois (qui est le seuil de pauvreté retenu par l'Insee). Contre 14,1% pour le reste de la population.

Par rapport aux décennies précédentes, la pauvreté a aujourd'hui tendance à baisser chez les personnes âgées, grâce au minimum vieillesse ou encore à **l'entrée en masse des femmes sur le marché du travail**, qui ont pu dès lors cotiser pour une retraite. Signe de cette amélioration: le nombre de bénéficiaires de l'Allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) n'a cessé de diminuer depuis cinquante ans. Mais

tous ces chiffres cachent aussi des réalités plus difficiles qu'on ne le croit pour les intéressés. Tout d'abord, **20% des personnes qui auraient droit à l'Aspa ne la demandent pas, par méconnaissance**. Et "on oublie trop souvent de dire qu'un jeune peut toujours espérer un avenir meilleur en étudiant et en travaillant. Alors que la situation des retraités âgés a peu de chance de s'améliorer, tempère le sociologue Serge Guérin, coauteur de La guerre des générations aura-t-elle lieu ? (Calmann-Lévy, 2017). Personnellement, je trouve normal que des gens qui ont travaillé et cotisé pendant quarante ans aient un meilleur revenu que les jeunes."

- Une génération qui aide les autres

Autre fait notable : les retraités d'aujourd'hui font partie de la "génération pivot", **c'est-à-dire qu'ils dépensent beaucoup pour leurs enfants, leurs petits-enfants mais aussi désormais, du fait de l'allongement de la durée de vie, pour leurs parents**. L'ampleur de ce phénomène, inédite en France, pèse indubitablement sur leur niveau de vie. Certains se démènent pour assister leurs parents, en devenant par exemple aidant familial d'autres aident les petits-enfants à trouver un stage, ou se portent garants lorsque ces derniers deviennent étudiants et louent un logement... Les exemples sont innombrables. **Ces solides liens familiaux** sont revenus dans les propos d'un retraité interrogé contre la hausse de la CSG. "Mon fils avait besoin d'être opéré des dents en urgence. Mais il ne pouvait pas se l'offrir, en tant que jeune divorcé et papa d'une fillette. Je lui ai donné 2 000 €. Je n'allais pas le laisser édenté !" nous racontait ainsi Dominique, 70 ans.

Enquête publiée dans le magazine **PELERIN** le 12 octobre 2017.



Un verre d'eau est-il gratuit ?

Dans un bar ou un café, il n'y a pas d'obligation de servir un verre d'eau ordinaire à un client pour accompagner un café, par exemple. Le serveur peut même lui faire payer à condition d'informer le consommateur sur le prix de cette prestation, par un affichage à l'extérieur et à l'intérieur de l'établissement.

On le comprend bien : cette facturation vise à faire partir les clients qui, en période estivale, commandent un café et restent plusieurs heures au soleil en exigeant plusieurs verres d'eau.

Par contre, dans les restaurants, le professionnel a l'obligation de servir de l'eau gratuitement à ses clients qui commandent un repas dans son établissement.

Source : Le Particulier

Vivre toujours plus longtemps

La longévité progresse toujours dans les pays industrialisés.

L'espérance de vie à la naissance dépasse aujourd'hui 80 ans (80.6 ans) dans l'ensemble des 35 pays de l'OCDE, soit dix ans de plus qu'en 1970.

L'amélioration des modes de vie, des soins et des revenus expliquent ce progrès. En tête du classement, le Japon (83.4 ans), talonné par l'Espagne et la Suisse (83 ans).

La France se classe en 5^{ème} position, avec 82.3 ans, loin devant les Etats Unis (78.8 ans) où le faible accès à une couverture sociale et un mode de vie délétère influent négativement sur la longévité.

Source : Notre Temps de janvier 2018
