



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° 49 – Mars 2022

Sommaire

1 – ARAL et vous

2 – Assemblée Générale

3 – Bulletin d'adhésion

4 – Voyage au Canada/Usa

5 - Conclusions

6 - Divers

1 – ARAL ET VOUS

Les beaux jours s'annoncent avec le printemps, pour ensoleiller cette période si particulière que nous vivons.

Malgré tout, restons positifs dans ce monde où beaucoup de phénomènes apparaissent. Mais restons optimistes et de dire « qu'aujourd'hui la journée sera belle ».

Mais surtout, préservons nos valeurs, les vraies, celles qui nous permettent de nous ouvrir aux autres, de soigner les maux que l'on côtoie autour de nous, en rejetant tous les effets néfastes que cela occasionne.

Déjà le bulletin n° 49 de mars 2022, soit plus de 12 ans de diffusion, et nous sommes fiers de notre communication depuis plusieurs années, afin de vous transmettre toutes sortes d'informations qui seraient susceptibles de vous intéresser ou d'être utiles.

2 – ASSEMBLEE GENERALE

L'assemblée générale de notre association va se dérouler à l'APAVESUD EUROPE à TASSIN le 20 septembre 2022. Elle sera suivie comme à l'accoutumée d'un repas, qui cette année, se déroulera au Château de Lacroix Laval à Marcy l'Etoile (à 10 mn de l'APAVE). Ce château est actuellement en rénovation pour édifier un centre de formation gastronomique, sous la présidence de Christian TETEDOIE, cuisinier étoilé.

Cette Assemblée Générale va nous permettre de nous retrouver, après deux années d'absence en raison du Covid et des conditions sanitaires imposées, mais surtout le plaisir de partager des moments de convivialité entre anciens collègues. Vous recevrez dans les délais, l'ordre du jour et toutes les modalités de cette Assemblée Générale, et comptons sur votre présence.



3 – BULLETIN D'ADHESION

Nous vous adressons ci-joint, le bulletin d'adhésion pour renouveler votre cotisation pour l'année 2022. Comme déjà évoqué, la cotisation est maintenue au prix de 30 € par personne.

Il est évident que la cotisation est indispensable pour la survie de notre association, et pour qu'elle perdure nous comptons sur vous pour ce renouvellement.

4 – VOYAGE AU CANADA/USA

Les participants inscrits au voyage au CANADA, ont été remboursés de la totalité des acomptes versés par l'Agence de Voyage n° 1. Nous remercions vivement l'Agence de voyage qui a respecté les engagements pris, malgré les arrhes versées auprès des hôtels et lieux de restauration au Canada. Il est évident que notre fidélité envers cette Agence a été un facteur déterminant dans ces remboursements. Merci également à Francis de m'avoir aidé à contribuer à obtenir ce résultat.

5 – CONCLUSIONS

Les membres du CA vont programmer différentes sorties qui vous seront proposées prochainement, et selon vos réponses, afin de donner une suite favorable ou pas.

Soyez certains que même en cette période trouble, nous faisons le maximum pour vous organiser des sorties, tout en respectant toutes les règles de sécurité indispensables pour voyager et surtout pouvoir apprécier pleinement nos retrouvailles.

Il est évident qu'avec la période difficile que nous subissons depuis plusieurs années avec la Covid et actuellement la guerre en Ukraine, nous avons besoin de retrouver une certaine liberté, pour apprécier les bons moments sans oublier la convivialité qui nous permet de nous évader de toutes ces informations journalières diffusées, qui sont plus souvent négatives que positives.

Les membres du conseil d'administration de l'ARAL vous souhaitent un excellent printemps et le plaisir de vous retrouver lors d'une prochaine manifestation.

Les membres du Conseil d'Administration

6 – DIVERS

Plus de 8 Français sur 10 fidèles au liquide :

Pièces et billets ont toujours la côte chez les Français. La preuve en est dans les résultats d'un sondage réalisé par l'Ifop (Institut d'études opinion et marketing) de février à avril 2021 sur commande de la Monnaie de Paris. 83 % des Français restent attachés aux paiements en espèces, notamment pour les petits montants. L'utilisation des cartes bancaires sans contact en forte hausse avec la pandémie n'aura donc pas eu raison de l'attachement des Français à leur monnaie.

Fin progressive du plastique sur les fruits et légumes :

Comme prévu par la loi relative à la lutte contre le gaspillage de février 2020, fruits et légumes frais non transformés ne pourront plus être vendus sous plastique à compter du 1^{er} janvier 2022. Ces emballages bénéficient de sursis s'échelonnant jusqu'en 2026 s'ils enveloppent des denrées végétales de conservation délicate lors de vente en vrac. Le temps de trouver des solutions alternatives.

Aux isoloirs, prêt, votez :

Les élections présidentielles et législatives françaises approchent. Rappel des modalités pour pouvoir participer.

Tout français majeur, y compris sous protection juridique (réforme du 23 mars 2019), jouissant de ses droits civiques et politiques peut voter en France s'il figure sur une liste électorale.

La plateforme www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/services-en-ligne-et-formulaires/ISE permet de vérifier son inscription

Les non-inscrits après le 4 mars pour les présidentielles ne pourront pas aller voter.

La neutralité carbone dès 2050 vue par l'Ademe :

Afin d'alimenter les débats sur la transition énergétique, l'Ademe propose quatre stratégies pour diminuer notre empreinte carbone. Et la filière de la construction à un rôle à jouer.

Dans quel environnement vivrons-nous dans trente ans ? dans son rapport *Transition(s) 2050 – choisir maintenant, agir pour le climat*, l'Ademe apporte quatre réponses avec un objectif : la neutralité carbone en 2050.

1. Nos modes de vie se transforment radicalement. Ainsi, 90 % des logements sont rénovés d'un coup et le nombre de constructions neuves est drastiquement réduit.
2. La société se transforme dans le cadre d'une gouvernance partagée et de coopérations locales. 79 % des logements sont rénovés selon la norme BBC Rénovation ou plus. La ville se densifie en hauteur et le partage de bâtiments, de pièces de vie ou d'équipements se généralise.
3. La technologie nous permet de répondre aux défis environnementaux. Le parc immobilier se renouvelle avec des matériaux moins carbonés. Toutefois, la construction reste un grand consommateur de ressources naturelles.
4. Les grandes villes s'étalent encore et sont très consommatrices de ressources naturelles. Cependant, le recyclage et la domotique permettent de réduire les émissions de carbone.

25 % de dépressions en plus dans le monde en 2020

La pandémie de Covid-19 entraînant des changements de vie inédits a généré dans le monde une augmentation du nombre de cas de dépression et de troubles anxieux. Une étude portant sur 204 pays, publiée en octobre 2021 dans le journal médical *The Lancet*, conclut à un accroissement de ces pathologies respectivement de 28 et 26 % en 2020. Les femmes et les jeunes sont les plus touchés.

Le café est aussi un allié santé

Deuxième boisson la plus consommée au monde après l'eau, le café a de nombreuses vertus pour la santé. Tout est question de modération.

C'est un concentré de nutriments : vitamine B, fibres, acides aminés, magnésium, fer Il contient également des antioxydants réputés pour lutter contre les radicaux libres. Plusieurs études démontrent les effets bénéfiques du « petit kawa ». Consommé sans excès, il limiterait l'apparition de certaines maladies.

- Lutte contre les maladies cardiovasculaires : le café est un allié pour le cœur et les vaisseaux sanguins.
- Réduction du risque de cancer : les antioxydants auraient des effets préventifs sur plusieurs cancers.
- Protection du foie et du côlon : la caféine stimule le fonctionnement des cellules hépatiques.
- Moindre risque de diabète de type 2 : le café pourrait aider à prévenir le développement du diabète.
- Prévention de la maladie d'Alzheimer : la consommation de café réduirait le risque de démence.

Focus sur l'eau du robinet

La qualité de l'eau potable distribuée aux robinets est surveillée en temps réel. Si certains consommateurs restent méfiants quant à des risques de contamination, cette eau du robinet s'avère pourtant moins polluée que l'eau minérale en bouteille

Consommée chaque jour par des millions de Français, l'eau du robinet fait l'objet d'une surveillance sans commune mesure de la part des autorités sanitaires. Elle est extrêmement réglementée afin de répondre à un cahier des charges de la plus grande exigence. Des contrôles sont effectués en permanence tout au long de son parcours, des lieux de pompage au réseau de distribution publique, en passant par les centres de traitement. Les laboratoires agréés et les Agences régionales de santé (ARS) en charge de ces vérifications procèdent ainsi à plus de 12 millions d'analyses par an sur le réseau d'eau potable français. Les normes de qualité sanitaire sont établies dans le but de protéger les consommateurs les plus fragiles (femmes enceintes, nourrissons, personnes dont le système immunitaire est très affaibli, etc ...) L'eau potable est donc totalement sûre d'un point de vue bactériologique pour l'ensemble de la population. Quant à la présence éventuelle de nitrates, de pesticides, de plomb ou de résidus médicamenteux, elle est limitée à des niveaux infimes, sans aucun risque pour la santé. C'est le cas également du chlore, utilisé par les centres de traitement pour éviter la contamination de l'eau par des germes dans les canalisations.

Des microplastiques dans les bouteilles : Il y a quelques années, des études américaines avaient révélé la présence de nombreuses particules de plastique dans 90 % des bouteilles d'eaux minérales analysées. Toutefois, ce constat n'est pas parvenu à faire consensus dans le milieu scientifique, d'autres études ayant obtenu des résultats bien plus rassurants. En 2019, l'UFC Que Choisir, avait donc décidé de mener ses propres analyses. Sur 19 grandes marques d'eaux minérales commercialisées en France, seules 9 d'entre elles présentaient des traces inoffensives de microplastiques. En revanche, il est acquis que l'eau du robinet représente une alternative infiniment plus écologique et économique que les bouteilles en plastique ...

(Par souci de transparence, les données sont accessibles à tous, sur le site Web du Ministère de la Santé, rubrique Santé & Environnement / Eaux / Qualité de l'eau potable)

Le colorant alimentaire E171 interdit en Europe :

L'autorité européenne de sécurité des aliments a conclu en 2021 que le dioxyde de titane (E171) n'était plus sûr pour la santé. Approuvée par les pays membres, l'interdiction de l'additif alimentaire à partir de 2022 en Europe sera progressive. La France maintient sa suspension durant la période transitoire. Il reste autorisé dans la composition des médicaments et cosmétiques.

Des sirènes, pour quoi faire ?

Chaque premier mercredi du mois à 11 h 45, 12 h ou 12 h 15 en fonction des régions, les sirènes retentissent en France durant 1 minute et 41 secondes. C'est un moyen de tester les installations mises en place pendant la Seconde Guerre mondiale. Ayant encore pour fonction d'alerter la population en cas de danger imminent, elles doivent toujours être en état de fonctionner.

Pollution sonore :

Selon l'OMS, 65 % des plus de 65 ans souffrent de problèmes d'audition. En cause : une prévention trop faible et une prise en charge tardive. Le bruit et les expositions sonores se sont immiscés dans tous les espaces de vie. Si à certaines périodes de l'humanité, le silence était recherché, il est aujourd'hui fui. Le bruit revêtirait même une symbolique sociale de mouvement et de dynamisme général, une fuite à l'angoisse du silence.

Le bruit représente une dose toxique affectant la santé et la qualité de vie.

1. Le bruit et les expositions sonores dégradent les fonctions auditives. Les mécanismes de l'oreille reposent sur des principes universels simples :

- a. Le bruit exerce une pression acoustique sur les mécanismes de l'audition
- b. En fonction de la quantité d'énergie sonore, le bruit produit soit une gêne momentanée de compréhension de la parole soit un trouble de l'audition avéré
- c. Pour retrouver un équilibre écologique, l'oreille a besoin de temps de récupération.

L'omniprésence des expositions sonores du quotidien (dont l'utilisation des écouteurs ...) augmente les facteurs de « fatigabilité de l'oreille » et renforce en conséquence les risques d'apparition de symptômes acouphènes (sifflements, bourdonnements ...) de déclenchement précoce de la presbyacousie (à partir de 50 ans que la perte d'audition s'accroît). La presbyacousie profonde ou légère, ses conséquences sur le quotidien sont nombreuses.

2. Le bruit et les expositions sonores dégradent l'état général de santé.

Le bruit peut entraîner des effets néfastes pour d'autres fonctions que l'audition. L'exposition prolongée provoque une libération excessive d'hormones du stress, comme le cortisol ou les catécholamines, pouvant conduire à une augmentation de la pression artérielle, de la fréquence et du débit cardiaque.

Des études ont montré que des personnes exposées à des nuisances sonores présentent un risque plus élevé d'affections cardio-vasculaires (hypertension artérielle, l'infarctus et l'AVC). L'exposition répétée et chronique à des bruits stressants affaiblit les défenses de l'organisme.

L'exposition chronique au bruit a aussi des répercussions sur la qualité du sommeil.

Enfin, bruits au travail, bruits de voisinage et bruits liés aux transports sont à l'origine de nombreux conflits sociaux et d'actions judiciaires que l'on devra résoudre pour vivre dans une société apaisée et respectueuse du bien-être de tous.

3. Le bruit dégrade la qualité des relations humaines.

Même momentanées, les simples gênes de compréhension de la parole engendrent une modification de la qualité des relations sociales :

- Incompréhensions dans les échanges oraux
- Tensions liées à l'altération de la fonction d'alerte
- Interprétations d'intention dues aux incompréhensions dans les échanges
- Nervosité et agressivité
- Repli sur soi

Ces phénomènes sont amplifiés en cas de troubles de l'audition non repérés et concernent également les personnes porteuses de solutions auditives. In fine, l'objectif de « bien vivre ensemble » est affecté.

4. Le bruit représente un coût social élevé : la dernière étude de l'Agence de la Transition Ecologique (ADEME) fait état d'un coût annuel de 147 milliards d'euros. 66 % correspondent au bruit des transports ; 18 % au bruit de voisinage ; 16 % au bruit au travail.

5. Depuis 2011, l'Organisation Mondiale de la Santé incite les états à considérer le bruit comme la deuxième source de pollution toxique à l'homme.

Une nouvelle pièce de 2 € :

Pour célébrer les vingt ans de l'euro et la présidence française de l'Union européenne, la face nationale de la pièce de 2 € est frappée d'un nouveau motif. Créé par le graveur de la Monnaie de Paris Joaquim Jimenez, il mêle le chêne et l'olivier, symboles de force et de sagesse. La pièce, fabriquée en Gironde, a été mise en circulation le 1^{er} janvier 2022.

Et pour conclure :

J'ai le plaisir de vous envoyer ce poème sur l'amitié, en particulier en cette période difficile.

L'AMITIE VRAIE

L'amitié me fait penser à la tendre enfance
Synonyme de sagesse et de la pure innocence.
L'amitié est toujours une aventure aux beaux souvenirs
Qui rafraîchissent nos cœurs et ne risquent de finir.

Dans notre vie, des évènements entrent et sortent
Seuls, l'amitié et l'amour, restent et persistent.
En amitié, c'est toujours le premier pas qui compte
Ne jamais s'en méfier car c'est sûrement un bon escompte.

Avec l'amitié on peut aider l'autre sans rien lui offrir
C'est une tâche paisible sans qu'on risque d'en souffrir.
L'amitié a le bien fait de soulager des âmes
De combattre la souffrance et essuyer des larmes.

L'amitié germe et grandit dans les cœurs tendres
Ne vieillit pas et n'est jamais cendres.
Les mots d'un bon ami peuvent consoler
Quand l'âme est perdue et déboussolée.

Pour un vrai ami, tu n'es plus une simple adresse
Tu es la passion, l'espoir et la belle tendresse.
Même si l'amitié n'est parfois qu'un simple mirage
C'est une vraie passion que beaucoup se partagent.

Alors, tendons nos bras et essayons de prouver
Que l'amitié nous aide à s'évader et à mieux se retrouver.

Bien à vous tous.
