

actifs et retraités

N° 41 – printemps 2020 – 5 €



# Ensemble & Solidaires

Union nationale des retraités et personnes âgées

CONGRÈS

## Un congrès constructif

p. 8-11

DOSSIER

### Le très grand âge

p. 13-17

PORTRAIT

### Nadir Dendoune

p. 19





# Les Villages d'Or

## LOGEMENT SENIORS

ENFIN UNE RÉPONSE ADAPTÉE ET ABORDABLE



LOCATION à partir de  
**375€**  
par mois charges  
comprises <sup>(1)</sup>  
accès au club  
& régisseur inclus

Logements non meublés pensés pour les seniors ■ Un régisseur qui anime et fait vivre la résidence ■ Un club-house pour se retrouver et échanger ■ Une convivialité appréciable au quotidien ■ La proximité des commerces et transports en commun ■ Des services à la carte<sup>(3)</sup>, pour que rien ne soit imposé ■ Possibilité ACHAT ou LOCATION.

### DÉCOUVREZ NOS NOUVELLES RÉSIDENCES

à Saint Martin du Var (06-Nice Métropole) et aux Sables d'Olonne (85)

Retrouvez toutes nos adresses sur notre site internet [www.lesvillagesdor.fr](http://www.lesvillagesdor.fr)

**0 800 00 79 29**

Service & appel  
gratuits

[contact@lesvillagesdor.fr](mailto:contact@lesvillagesdor.fr)

<sup>(1)</sup>Loyer lot B106 à Nîmes (T1 30,42m<sup>2</sup>, charges comprises, aides à déduire. DG 305€, Hono. 334,62€. Sous réserve de dispo. <sup>(2)</sup>Services optionnels assurés et facturés par des prestataires extérieurs sur demande. Illustrations et document non contractuels. Crédits Fotolia. LVO CC 03 20.

Les Villages d'Or

[www.lesvillagesdor.fr](http://www.lesvillagesdor.fr)

# Vivre heureux à tous les âges



Combien de fois avons-nous entendu « *les vieux avec les vieux, les jeunes avec les jeunes!* »? Formule simpliste qui découpe la société par tranches d'âge. Quand commence le 3<sup>e</sup>, le 4<sup>e</sup> ou le 5<sup>e</sup> âge? Pas au même moment pour chacun, car vieillir en bonne santé est le résultat des conditions de toute une vie: pénibilité du travail, niveau d'instruction et culture, moyens matériels, aléas de la vie, etc.

Or, les vieux et les vieilles sont pleins d'expérience,

de savoirs, d'informations qu'ils transmettent aux générations qui les suivent. Ils sont en quelque sorte des éducateurs, des artisans qui tissent du lien social. Mais dans la société moderne de la consommation et des loisirs où l'éloignement avec les enfants et les petits-enfants est un crève-cœur pour les uns et les autres, il faut accompagner l'avancée en âge par la mise à disposition de moyens adéquats.

Les résidences autonomie sont l'une des réponses pour lutter contre l'isolement et offrir sécurité et tranquillité. Mais y venir est souvent une déchirure, car c'est quitter un logement plein de souvenirs, témoin de l'histoire familiale.

Puis, pour une minorité, le parcours se poursuit en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), avec des tarifs très élevés (notamment parce qu'ils intègrent l'amortissement du bâti).

Le nouveau système de retraite par points entraîne une baisse des pensions: si le mode de calcul du prix à la journée en EHPAD n'est pas revu, comment pourra-t-on en supporter le poids?

En outre, le nombre de structures d'accueil et de personnel qualifié n'est pas à la hauteur des besoins pour la prise en charge du grand âge.

C'est pourquoi notre association, attentive à ces questions, intervient auprès des pouvoirs publics afin d'obtenir des avancées pour que le grand âge soit synonyme de vie heureuse.

**Francisco Garcia**  
Président national

## Information coronavirus

Notre association est préoccupée par la pandémie de coronavirus qui induit une crise sociale, économique et financière aux effets dramatiques sur la population, particulièrement sur les retraités et personnes âgées. Elle fera part de son opinion et de ses analyses dans un numéro spécial du Courrier de l'Union, ce qui n'était pas possible dans ce journal qui était déjà bouclé.

## SOMMAIRE

ARRÊT SUR IMAGES	4-6
EN ACTION	
<b>Bilan du 32<sup>e</sup> Congrès de l'association</b>	<b>8-11</b>
NOS RETRAITÉS ONT DU TALENTS	
<b>Des adhérentes devenues artistes</b>	<b>12</b>
DOSSIER	
<b>Vivre longtemps, un enjeu de société</b>	<b>13-17</b>
HISTOIRE	
<b>60 ans après la mort d'Albert Camus</b>	<b>18</b>
PORTRAIT	
<b>Nadir Dendoune ou l'ascension perpétuelle</b>	<b>19</b>
ACTUALITÉS	
<b>AG fédérales, livret A, hommages</b>	<b>20-21</b>
PRATIQUE	
<b>Le retour du fait maison</b>	<b>22</b>
INNOVATION	
<b>Commander par la pensée</b>	<b>23</b>
JEUX	<b>24</b>
CHIFFRES ET REPÈRES	<b>25</b>



**ENSEMBLE & SOLIDAIRES**  
UNRPA

**ENSEMBLE & SOLIDAIRES** Trimestriel d'Ensemble & Solidaires-UNRPA n° 41 PRINTEMPS 2020

UNRPA 47 bis rue Kléber - 93400 St-Ouen - Tél.: 01 40 11 60 08 - Fax: 01 40 11 60 09 - www.unrpa.fr - Courriel: contact@unrpa.fr ■  
Directeur de la publication: Francisco Garcia ■ Rédactrice en chef: Annie Petit ■ Maquette: Anne Drezner ■ Photo de Une: Joëlle Cuvilliez ■  
Ont collaboré à ce numéro: Joëlle Cuvilliez, Isabelle Friedmann, Jean-Paul Lardey ■ Régie publicitaire: BSP Conseil - Paris  
Tél.: 01 45 30 31 08 ■ Impression: Imprimerie Rivet, 24 rue Claude Henri Garceix - 87 022 Limoges cedex 9 ■ ISSN: 2107-3279 ■  
Commission paritaire n° 0724 G 85188 - 71<sup>e</sup> année ■ Dépôt légal à parution ■ Ce numéro a été tiré à 65 000 exemplaires ■



Tous les papiers  
se trient et se recyclent

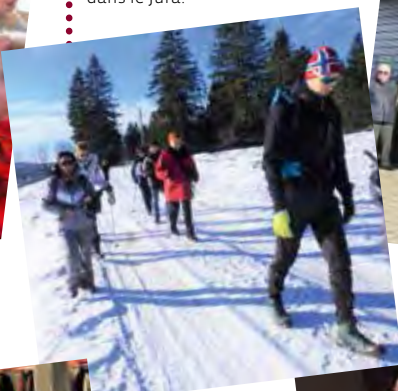


# Construire, partager et se



Les adhérents de **Chailles (41)** ont bien démarré l'année : à l'issue de leur assemblée générale, ils se sont retrouvés autour de la traditionnelle galette des rois.

Marcheurs de la section de **Gisors (27)**, en janvier, dans le Jura.



90 adhérents de la section **Yzeure Moulins Avernais (03)** au musée du tissage de la soie à Bussières (42).



210 personnes ont assisté à l'assemblée générale de la section de **Montereau (77)**.

Bureau reconduit à l'assemblée générale de la section de **Corneille-de-Conflent (66)** en présence du maire, Patrice Arro.



Assemblée générale de la section isolée de **Garchizy (58)**.

Lors de l'assemblée générale de la section de **Montaure-Terres de Bord (27)**, Claude Portejoie, président fédéral, a remis à Jeanine Follain, trésorière durant 16 années, médaille et diplôme d'honneur.



Assemblée générale et distribution de colis avec « la chansonnette de Livry » pour les adhérents de la section de **Sevrans (93)**.



La section de **Rivesaltes (66)** a fêté la Saint-Valentin dans une ambiance amicale et joyeuse.

La Fédération de **Paris (75)**, lors d'une des manifestations contre la réforme des retraites.





# divertir



La section de **La Selle-sur-le-Bied (45)** a elle aussi tenu son assemblée générale annuelle.

Devant 140 participants, la présidente a présenté un rapport moral démontrant le dynamisme de la section de **Loriot (26)**, qui compte 270 adhérents.



Les Brins d'argent, section de **St-Victor (03)**, ont organisé un concours de belote dont le bénéfice a été intégralement versé à l'association AFMTELETHON.



71 adhérents étaient présents au banquet de fin d'année de la section de **Charlieu (42)** au cours duquel de nombreux anniversaires ont été fêtés.



Sortie de fin d'année dans le cadre somptueux du Train bleu, le célèbre restaurant gastronomique de la Gare de Lyon, pour 24 participants de la section d'**igny (91)**.



Assemblée générale et galette des rois pour la section de **Châteauvieux (41)**.

De très nombreux adhérents ont participé à l'assemblée générale de la section d'**Ay-Champagne (51)**.



Bûches de Noël et autres douceurs grâce au talent des pâtissières bénévoles pour la dernière réunion de l'année de la section de **St-Gérard-le-Puy (03)**.



La section de **Surgères (17)** a tenu son assemblée générale le 15 janvier.



Le bureau de la section d'**Etales-Lemps (07)** réuni autour de deux de ses adhérents fêtant leur soixante ans de mariage.



# Être bien ensemble



Une cinquantaine d'adhérents de la section de **Domerat (01)** invités à l'Assemblée nationale par la députée Laurence Vanceunebrock-Mialon.

Lors du traditionnel goûter de Noël de la section de **Meusnes (41)**, des compositions florales ont été offertes à Mmes Brault, Le Dorze et Richard, toutes trois octogénaires de l'année.



Lors de l'assemblée générale de la section d'**Escaudœuvres (59)**, Mmes Delville et Coupeuz ont reçu la médaille d'honneur en présence du président, du trésorier et du maire.



Dix nouvelles adhésions et la quasi-totalité des adhérents présents lors de l'assemblée générale de la section de **L'île verte de la Roche de Glun (26)**.



Plus de 300 adhérents sur les 400 que compte le Club des Baladins de **Moirans (38)** ont participé à l'assemblée générale de début d'année.



Au cours du repas de fin d'année de la section de **Barnas (07)**, plusieurs adhérents ont été mis à l'honneur pour leurs anniversaires de l'année 2019 – entre 80 et 96 ans.



La chorale de la section de **Darnétal (76)** à l'hôpital de la commune le 26 décembre dernier.



On a tiré les rois à **Cours-la-Ville (69)** le 21 janvier et tenu l'assemblée générale avec plus de 120 participants le 9 février.



Traditionnel repas de Noël en chansons de la section du **Havre (76)** avec 70 adhérents.



Hommage à Andrée Séfiane pour 25 ans de bons et loyaux services à la section de **Colombes (92)**.

La section de **Fleury-les-Aubrais (45)** au cabaret Royal Music Palace.





LEGS

DONATION

ASSURANCE-VIE



## EN TRANSMETTANT À LA SPA, PERPÉTUEZ LA TRACE QU'IL A LAISSÉE DANS VOTRE VIE.

Les animaux vous aident à tracer votre chemin,  
votre générosité nous aide à les protéger.

Et s'il venait à être seul,  
La SPA prendrait soin de lui.

LA SPA, 39 bd Berthier – 75847 PARIS Cedex17 - [www.la-spa.fr](http://www.la-spa.fr)

## DEMANDE D'INFORMATION EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ.

A renvoyer sous enveloppe affranchie à : LA SPA – Vincent Lazzarin – 39 bd Berthier – 75847 PARIS Cedex17.



- OUI**, Je souhaite recevoir gratuitement, en toute confidentialité et sans le moindre engagement de ma part, la brochure de la SPA consacrée aux legs, donations et contrats d'assurance-vie.

- Je souhaite que Vincent Lazzarin, responsable des relations avec les testateurs, prenne contact avec moi de façon confidentielle.

**Voici mon téléphone** (fixe ou portable) :

\_\_\_\_\_

**Voici mon adresse email :**

@\_\_\_\_\_



**MES COORDONNÉES :**

Mme  M.

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] Ville \_\_\_\_\_



**Votre interlocuteur :**

Vincent Lazzarin.

Tél : 01 43 80 72 83.

Mail : [v.lazzarin@la-spa.fr](mailto:v.lazzarin@la-spa.fr)

Dans le cadre de la Réglementation Générale sur la Protection des Données (RGPD), nous vous informons que vos données personnelles font l'objet d'un traitement informatisé par la SPA pour la gestion de ses relations avec ses bienfaiteurs. Elles sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation de la finalité précitée. Conformément à la réglementation applicable, vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données à caractère personnel vous concernant, demander leur rectification ou leur effacement ou vous opposer au traitement de vos données en contactant : la SPA – Direction Juridique – 39 boulevard Berthier 75847 Paris cedex 17.



ALLEES0320

## La nouvelle équipe dirigeante

### La commission nationale administrative (CNA)

Anne Bourdelles (Ardèche)  
 Janick Cerneau (Loiret)  
 Joël Denaveau (Nord)  
 Régine Duburcq (Nord)  
 Alain Dumas (Creuse)  
 Danielle Duterte (Yvelines)  
 Catherine Gauvin-Hue (Loir-et-Cher)  
 Isabelle Gounon (Ardèche)  
 Magda Hérault (Marne)  
 François Kasper (Aube)  
 Marcelle Lambert (Somme)  
 Jean-Paul Lardey (Nord)  
 Jean-Paul Le Prévost (Seine-Maritime)  
 Roger Perret (Essonne)  
 Frédéric Pivette (Charente-Maritime)  
 Annie Salvat (Pyrénées-Orientales)  
 Yves Sirot (Seine-et-Marne)

**Suppléants:** Jacques Fenêtre (Yonne),  
 Hafïa Larabia (Nord) et André Bécuwe (Nord)

### Le bureau national

**Président:** Francisco Garcia (Seine-Maritime)  
**Président adjoint:** Roger Perret (Essonne)  
**Secrétaire:** Annie Petit (Pyrénées-Orientales)  
**Secrétaire adjointe:** Ghislaine Roscamp (Oise)  
**Trésorière:** Claude Guillermin (Loir-et-Cher)  
 Josiane Baes (section d'entreprise CARRU)  
 Michel Dagomet (Yonne)  
 Jean-Claude Chevy (Seine-Saint-Denis)  
 Nelly Di Giovanni (Hauts-de-Seine)

### La commission de contrôle financier (CCF)

**Président:** José Munoz (Eure)  
**Vice-président:** Roger Desmet (Somme)  
**Secrétaire:** Sylvie Héron (Loiret)  
 Marc Blin (Loir-et-Cher)  
 Danielle Boulais (Seine-Maritime)  
**Suppléant:** Georges Logie (Nord)

### La commission des statuts et conciliations

**Présidente:** Marie-Bernadette Koslowski (Yonne)  
**Secrétaires:** Raymonde Le Prévost (Seine-Maritime) -  
 Liliane Frémont (Seine-Maritime)  
 René Quételet (Nord)  
 Bernard Launay (Essonne)  
**Suppléants:** Hubert Dufresne (Nord),  
 Henriette Ghys (Nord) et Josiane Quételet (Nord)

# Un congrès co



© Nelly Di Giovanni

Les candidats aux trois commissions ont tous obtenu la majorité.

Le 32<sup>e</sup> congrès d'*Ensemble & Solidaires* a été l'occasion de faire le bilan du dernier mandat mais aussi de multiplier les propositions pour l'avenir de l'association.

*Ensemble & Solidaires* a tenu son 32<sup>e</sup> congrès national à Annecy du 3 au 6 mars lors de quatre journées riches d'interventions qui ont permis de rendre compte de l'activité de l'association, et de débattre des objectifs qu'elle s'est fixés pour les trois années à venir.

Les congressistes ont été moins nombreux que prévus à cause du coronavirus. En revanche, un pourcentage important des 82 délégués et auditeurs participait pour la première fois et sont repartis ravis et satisfaits. Toutes les personnes présentes ont apprécié le climat serein, la qualité des rapports ainsi que les interventions positives et constructives des uns et des autres.

### La défense des retraités en première ligne

Francisco Garcia, le président sortant, a d'entrée de jeu souligné la dégradation de la situation des retraités et le rejet massif du projet de réforme des retraites qui rompt avec le système de solidarité intergénérationnelle. « *Le gouvernement a déclaré que les retraités, avec 1 000 € de pension par mois, étaient des privilégiés, et qu'avec 2 000 €, c'étaient des nantis* », s'est-il indigné. Il a rappelé les efforts fournis par *Ensemble & Solidaires* pour faire entendre sa voix, dans les manifestations, via les auditions par des députés, les courriers adressés au président de la République, les interviews accordées à la presse.

Les animateurs des différents groupes de travail ont ensuite



# Constructif et offensif

## Un bureau national de transition

À l'issue du congrès, Francisco Garcia et Claude Guillerm ont accepté d'assumer la présidence et la trésorerie pour une durée de six mois à un an afin de préparer convenablement et en douceur le passage de témoin.

À l'issue de cette période, le bureau national et une nouvelle équipe présideront aux destinées de l'association. ■



De gauche à droite : Michel Dagomet, Jean-Claude Chevy, Ghislaine Roscamp, Nelly Di Giovanni, Annie Petit, Roger Perret, Francisco Garcia et Claude Guillerm.

- rendu compte de leur activité. Celui sur le « *suivi des structures* » a permis d'intensifier les contacts entre fédérations et sections. Ont été soulignés l'importance du Comité Solidarité Vieillesse, du soutien des partenaires, des actions menées au sein du Haut Conseil de la Famille, de l'Enfance et de l'Âge ou en partenariat avec le Groupe des Neuf. Des membres de celui-ci sont venus saluer les congressistes et se féliciter des combats menés ensemble. « *Nous sommes valeur d'exemple dans le milieu associatif et syndical!* », s'est exclamé Alain Collard, président départemental des retraités FO, qui a regretté que *Ensemble & Solidaires* ne soit pas représenté en Haute-Savoie.

### Continuer à faire des adhésions

Le principal point positif des trois années écoulées réside dans la résorption du passif financier grâce à une politique d'économies, et dans l'apparition d'un excédent. Si à l'autre bout de la chaîne, la perte d'adhérents reste problématique, « *19 fédérations sur 40 en ont gagné, soit presque 50% des fédérations et quatre sections isolées également* », a précisé Francisco Garcia.

Les participants ont été invités à multiplier les initiatives en rapport avec les attentes des nouveaux retraités et à leur faire connaître les services auxquels l'adhésion donne

droit comme des voyageurs aux tarifs avantageux ou la mutuelle CCMO. Vanessa Vare, qui la représentait, a rappelé les grandes lignes du 100 % santé. « *Notre mutuelle propose la téléconsultation 24H/24 sans surcoût pour obtenir une réponse médicale rapide ou une ordonnance via Internet* », a-t-elle expliqué.

### Orientations et objectifs

Les congressistes ont décidé de poursuivre la maîtrise des coûts, de rechercher des économies et des recettes extérieures nouvelles, de donner au CSV les moyens pour élargir son champ d'intervention, de travailler à la mise en œuvre du plan de communication sur la période 2020-2023 pour favoriser l'adhésion, pour accroître l'audience dans les médias et améliorer la communication interne. Ils ont également donné leur assentiment pour reprendre la campagne d'abonnement au journal, pour poursuivre les actions avec le Groupe des Neuf pour la défense du pouvoir d'achat et des pensions, l'accès aux soins et à la santé pour tous, la défense des services publics et de la Sécurité Sociale. Enfin, ils ont exprimé le vœu de voir se développer les stages de formation à destination des adhérents.

### Une motion sur le vieillissement

À l'issue du congrès, les participants ont rédigé une motion générale qui appelle les retraités à participer et à soutenir les initiatives pour sauvegarder le régime de retraite solidaire par répartition et pour que soit retirée la réforme de retraite individuelle par points. Cette motion sera adressée au Premier ministre, au ministre de la santé, aux groupes parlementaires et aux médias nationaux.

Les congressistes ont également adopté une motion sur le vieillissement de la population qui insiste sur la nécessité de mettre en place un vaste service public de l'aide à l'autonomie et une politique de soutien au maintien à domicile et au développement des EHPAD. ■ Joëlle Cuvilliez

## Quelques chiffres

87,87 % (le quorum était atteint).

Sur les 82 personnes présentes, 58 étaient délégués, 24 auditeurs. La doyenne des congressistes était Régine Duburcq, 85 ans - déléguée du Nord - et le plus jeune Yves Sirot, 61 ans - délégué de Charente - Maritime. 29 fédérations étaient représentées sur 40 ainsi qu'une section isolée. 7 membres de CCAS et 12 des CDCA ont également participé au congrès. ■



© Nelly Di Giovanni

Francisco Garcia et Annie Petit avec la doyenne du congrès, Régine Duburcq et le plus jeune délégué, Yves Sirot.

### Comité solidarité vieillesse

## La générosité des donateurs

En janvier et février 2020, 28 dossiers ont été traités par le CSV. Le montant des aides accordées aux adhérents a été de 6 686€, dont 1 593 € pour contribuer aux frais dentaires de six adhérents; 813 € pour l'achat de neuf paires de lunettes, 4 280 € pour vingt-trois appareillages auditifs.

Le total des dons entre le 1<sup>er</sup> décembre 2019 et le 29 février 2020 a été exceptionnel. Il s'élève à 61 468 € dont 35 942 € d'achat de tickets de tombola, 10 489 € de dons internes et 5 453 € de dons externes. Les vignettes ont rapporté 5 584 €.

Le congrès a mis en lumière le fait que certains partenaires contribuent de manière importante au CSV avec, pour certains d'entre eux, une participation proportionnelle au nombre de participants à leurs sorties. Pro'Confort France, tout nouveau partenaire, a fait un don de 4 000 €.

Par ailleurs, 2 155 € ont été recueillis sur place au profit du CSV grâce aux dons des délégués et auditeurs. ■

## Des partenaires toujours plus impliqués

Un certain nombre de partenaires ont fait l'honneur de leur présence au congrès:

Azureva, Touristra, Village Club du Soleil, AEC, VTF, CCMO, Nea Club.

Certains n'ont pas pu envoyer de représentants mais ont offert un lot pour la tombola. Il s'agit de VVF, Ballandras, Vacances Bleues, Audika. Pro'Confort France a créé la surprise en organisant sur place une tombola pour les congressistes avec 32 chèques de 50 € à gagner, soit une valeur totale de 1 600 €.

La liste des gagnants est la suivante: Jacqueline Paillard (38), Liliane Fremont (76), Yves Sirot (77), François Kasper (10), Maryvonne Arould (07), Jacky Dumas (38), Marianne Chabicourt (18), Christian Allamando (38), Michel Dagomet (89), Nelly Di Giovanni (92), Hana Medjouti (93), Fatima Sadki (75), Raymonde Le Prévost (76), Francisco Garcia (76), Micheline Lohez (66), Alain Démarche (70), Josette Blin (41), Alain Dumas (23) Nadine Durau (76), Marie-Bernadette Koslowski (89), Lucienne Royer (76), Jean Fize (38), Danièle Lohez (66), Ghislaine Roscamp (60), Evelyne Royer (03), Françoise Daulhac (91), Victor Morénot (76), Jocelyne Pipault (89), Jean-Paul Le Prévost (76), Marcelle Lambert (60), Jacques Fenêtre (89), Claude Guillerm (41). ■

Je fais un don au CSV, œuvre sociale d'*Ensemble & Solidaires-UNRPA*.

Il donne droit à une déduction fiscale (66% dans la limite de 20% du revenu imposable).

À réception de votre chèque (à l'ordre de UNRPA/CSV) un reçu vous sera adressé pour votre déclaration d'impôts.

Mr  Mme  Melle

NOM ..... Prénom.....

Adresse.....

Code postal ..... Ville .....

15 €  20 €  30 €  40 €  50 €  70 €  80 €  Autre

(La gestion du CSV est entièrement réalisée par des bénévoles d'*Ensemble & solidaires-UNRPA*)

À renvoyer à UNRPA: 47 bis rue Kleber 93400 St-Ouen. Tél.: 01 40 11 60 08 – Fax: 01 40 11 60 09 –

Courriel: contact@unrpa.fr – Site: www.unrpa.fr



# La tombola de la solidarité

Organisée au profit du Comité Solidarité Vieillesse, elle a été tirée en présence de l'huissier par Anne Bourdelles, Janick Cerneau, Régine Duburcq et des partenaires.

**n° 14 811**

Une croisière pour 2 personnes

**n° 13 561**

Un week-end à Paris pour 2 personnes

**n° 21 122**

Une semaine en France pour 2 personnes, offert par AEC

**n° 9 634**

Une semaine en France pour 2 personnes, offert par AEC

**n° 7 209**

Une semaine en France pour 2 personnes, offert par AEC

**n° 21 349**

Une semaine en France pour 2 personnes, offert par VTF

**n° 17 146**

Une semaine pour 2 personnes à Jonzac, offert par Vacances bleues

**n° 4 770**

Une semaine en France pour 2 personnes, offert par Touristra

**n° 3 145**

Une semaine en France pour 2 personnes, offert par Azureva

**n° 1 659**

Un séjour 4 jours/3 nuits à Marseille pour 2 personnes, offert par Village Club Soleil

**n° 7 452**

Un séjour 3 jours/2 nuits pour 4 à 5 personnes, offert par VVF

**n° 20 557**

Un séjour 3 jours/2 nuits pour 2 personnes à Center Park

**n° 17 514**

Un séjour 3 jours/2 nuits pour 2 personnes offert par Néa-Club

**n° 11 899**

Un week-end en France pour 2 personnes offert par Belambra

**n° 20 987**

Un fauteuil relaxant

**n° 21 453 – n° 12 064**

Un vélo électrique

**n° 21 131 – n° 20 059**

Un bon d'achat de 250 €

**n° 21 072 – n° 3 768**

**n° 12 353 – n° 19 590**

**n° 14 762 – n° 9 018**

**n° 19 930 – n° 610**

**n° 21 510 – n° 1 544**

Un bon d'achat de 200 €

**n° 18 082 – n° 2 232**

**n° 12 046 – n° 10 052**

**n° 15 296 – n° 16 398**

**n° 3 983 – n° 14 777**

**n° 21 235 – n° 22 031**

Un bon d'achat de 150 €

**n° 16 427 – n° 1 805**

**n° 16 768 – n° 18 177**

**n° 20 635 – n° 1 937**

**n° 2 505 – n° 6 918**

**n° 22 120 – n° 9 424**

Un bon d'achat de 100 €

**n° 16 380 – n° 22 175**

**n° 8 824 – n° 21 948**

**n° 22 811**

Un casque écoute AUDIKA

**Henriette Gauthier**, de la Fédération de l'Isère, a gagné le panier garni offert par la CCMO en trouvant son poids le plus approchant.

.....

Les heureux gagnants ont jusqu'au 17 mai pour signaler soit au siège national, soit à leur fédération, soit à leur section isolée qu'ils sont en possession d'un n° gagnant.

Ils doivent adresser sous pli recommandé avec accusé de réception le billet gagnant au siège national en précisant leur identité et leur adresse.

Un grand merci à tous nos partenaires qui ont permis que cette tombola soit un grand succès.

.....

# Une retraite en aquarelle



Jacqueline Bellier peint les chats du voisinage.

Comment occuper ses journées une fois à la retraite? Jacqueline Bellier n'a pas eu beaucoup de mal à répondre à cette question existentielle qui s'est posée pour elle en l'an 2000: «*J'ai trouvé dans le commerce de notre village une revue d'initiation à l'aquarelle, se souvient cette habitante de Cravant, dans le Loiret. Je l'ai achetée et j'ai suivi pas à pas les explications pour apprendre à peindre.*»

Bonne élève, l'ancienne professeure de sciences naturelles a progressivement vu jaillir de jolis tableaux sous son pinceau! Fleurs, oiseaux, chiens, chats, grenouilles, Jacqueline Bellier est restée dans la thématique de ses années d'enseignement. Après de rapides tentatives pour apprivoiser la technique des pastels, elle a définitivement décidé que l'aquarelle – facile, propre, sans odeur – lui convenait mieux.

Après plusieurs années de cours collectifs à Beaugency et Mer, Jacqueline

Bellier a créé avec une amie un atelier où elle retrouve chaque semaine une dizaine de «*copines*»: «*On peint ensemble, sans professeur, explique-t-elle. On se vide la tête pendant deux heures, dans une ambiance très agréable.*»

À 78 ans, elle sourit quand on la qualifie d'artiste peintre! Trop modeste. Et pourtant, la qualité de ses œuvres séduit ses proches. Son mari tout d'abord, qui se charge de l'encadrement. Mais aussi au-delà du premier cercle. Chaque année, en effet, elle vend des toiles lors de la brocante de Cravant. Les fonds ainsi collectés sont versés au club du 3<sup>e</sup> âge – regroupement d'*Ensemble & Solidaires* et des Aînés ruraux – qu'elle préside. Peintre à la ville, responsable associative aux champs, Jacqueline Bellier a sans nul doute réussi à donner du sens à sa retraite. ■ I.F

# Des doigts de fée

Carrelage, peinture, papier peint, tricot et – surtout – jardinage: Christiane Letourmy a toujours été manuelle. À la fois polyvalente et autodidacte. À tel point que depuis qu'elle s'est installée à Vendôme, dans le Loir-et-Cher, elle s'est mise à la couture: trois à quatre fois par an, pour chaque repas de la section *Ensemble & Solidaires* de Mazangé, elle crée des costumes pour les six membres du bureau, dont elle fait partie.

Comment l'idée lui est-elle venue? «*J'avais envie de leur faire une surprise et de leur faire plaisir, confie-t-elle. Mais je n'avais jamais cousu avant.*» Elle achète le tissu dans un magasin de troc près de chez elle et cherche des modèles sur Internet. «*Tant que je n'ai pas trouvé, ça peut m'empêcher de dor-*



Plus de 7 mètres de tissu pour cette jupe cousue par Christiane Letourmy.

*mir!*» Robes de French Cancan, tenues de marin, chapeaux hauts de forme en carton recouverts de tissu, elle trouve toujours des idées. Y compris pour décorer les tables et offrir à chaque convive un petit souvenir: les surprises des repas de Noël 2020 et 2021 sont déjà prêtes!

À 75 ans, Christiane Letourmy, qui s'est longtemps occupée de personnes âgées handicapées dans le Morbihan où elle a vécu et élevé ses cinq enfants, aime aller au bout de ses projets: «*Je me lève tous les jours à 4 heures du matin, raconte-t-elle, et je me mets au travail, j'y passe des*

*heures et des heures! Quand je me lance, je veux que ce soit parfait!*» Dotée de doigts de fée, elle est perfectionniste et persévérante. ■ I.F



# Le très grand âge, un enjeu de société



© Gayannée Bérézyziat

Le vieillissement de la population - continu depuis un demi siècle - entraîne une augmentation régulière du nombre de personnes âgées, voire très âgées: fêter les 100 ans d'un proche devient presque banal ! Côté pile, cette (r)évolution démographique est réjouissante, elle atteste de l'avancée de la médecine et ouvre des perspectives inattendues: quel centenaire, né en 1920, a imaginé, dans sa jeunesse, qu'il connaîtrait les années 2020 ?

Côté face, en revanche, ce sont aussi des périodes de vie souvent douloureuses, pour les personnes âgées et pour leurs proches. Avec l'émergence d'un phénomène inédit: la mobilisation du 4<sup>e</sup> âge pour s'occuper du 5<sup>e</sup>.

Ce dossier passe en revue quelques-unes des problématiques soulevées par le très grand âge.

Dossier conçu et rédigé par Isabelle Friedmann.



# Vivre le très grand âge, l'ex

Avoir 90, 95, 100 ans... Le très grand âge, vu par les plus jeunes, donnerait presque le vertige. Mais qu'en pensent ceux qui le vivent au quotidien ?

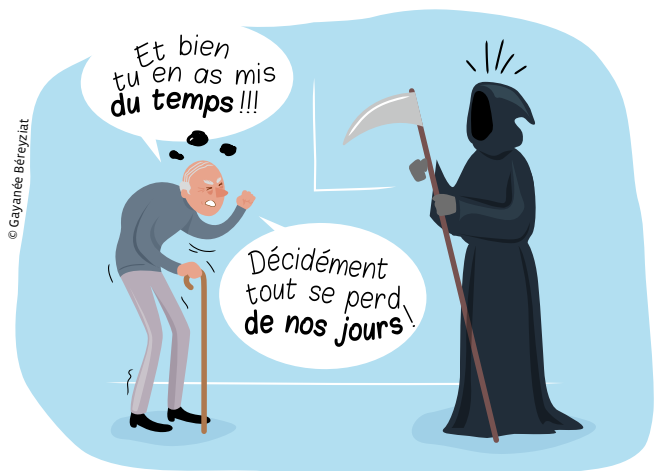
À part Robert Marchand qui, à 100 ans passés, continuait à pédaler sur les routes de France ou Pierre Soulages qui peint toujours ses gigantesques toiles «*outré-noirs*», rares sont les centenaires qui poursuivent leur activité comme si de rien n'était (ou presque). Ainsi Jeannette, qui a toute sa tête – «*un vrai disque dur*», sourit même Manuela, la bénévole des Petits Frères des Pauvres qui lui rend visite régulièrement – se désespère-t-elle, à 93 ans et demi que son corps ne suive plus : «*Ce qui me révolte, confie-t-elle, c'est de ne plus pouvoir m'aider de mes mains*». Mots fléchés, coloriages, lecture... le temps s'écoule par conséquent lentement dans sa petite maison du Loiret où elle vit isolée.

## Une image d'eux-mêmes altérée

Les problèmes physiques qui incommode au quotidien les personnes très âgées altèrent aussi l'image qu'elles ont d'elles-mêmes et qu'elles renvoient : «*Même quand le deuil de la perte d'autonomie est fait, constate Marie Floccia, gériatre à Bordeaux\**, les personnes ont besoin d'entendre qu'elles n'ont pas toujours été comme ça, qu'elles ont construit des choses dans leur vie.» Un besoin de reconnaissance d'autant plus important qu'elles sont nombreuses à partager un sentiment d'inutilité ravageur : «*Je ne me sens plus moi-même, résume ainsi Martine, 98 ans. C'est difficile de se rendre compte qu'on n'est plus utile, qu'on n'a plus rien de positif à faire*». «*Cette souffrance de ne plus être celui ou celle qu'on a été est fréquente, note le psychologue Pierre Gobiet. Le sentiment est de dire «je ne suis plus rien car je ne sers plus à rien.*»

Une impression renforcée par les codes de notre société qui valorisent l'utilité, l'efficacité, la performance. Résultat : certaines personnes très âgées se vivent comme «*un vieux débris, une momie, un être au rebut*», d'après les témoignages recueillis par Pierre Gobiet. Cette mise à l'écart se trouve accentuée par le sentiment d'être un-e rescapé(e), quand tous les témoins du temps passé ont disparu. Jeannette est aujourd'hui la seule de sa génération à vivre encore à Escrennes autour de cette petite cour qui a connu les rites et les solidarités propres «*à la vie des campagnards*», comme elle dit, en se remémorant avec nostalgie les soirées d'été, «*à rigoler et tricoter ensemble.*»

**De 10% en 2018, la part de la population française âgée de plus de 75 ans doit atteindre 22% en 2050**



**« Ça fait cent longs hivers  
Que j'use le même corps  
J'ai eu cent ans hier  
Mais qu'est-ce qu'elle fait la mort ? »  
Lynda Lemay, *La centenaire***

## Quelle mémoire ?

Moments heureux ou souvenirs traumatiques, quel est le passé qui revient le plus souvent à la mémoire quand on a traversé presque un siècle ? Cela dépend bien sûr de chaque parcours de vie, mais selon Mireille Guillou, psychologue à Nancy et Toul, «*la mémoire conservée la plus longtemps est celle des temps anciens, ceux de l'enfance.*» Les deux heures passées avec Jeannette, à Escrennes, le confirme : bien que plus de soixante-dix ans se soient écoulés depuis qu'elle a quitté, à 21 ans, le domicile familial, elle se souvient des moindres détails de l'enfance pauvre qu'elle a endurée, sous le joug d'un père tyrannique. Pierre Gobiet (voir interview) souligne l'importance de savoir écouter ces récits pour aider leur narrateur à faire le bilan. «*À relire leur vie*», selon les termes de Mireille Guillou.

## Quel rapport à la mort ?

«*Rescapés*», «*inutiles*», «*au rebut*»... tous les centenaires attendent-ils la mort avec impatience, comme dans la chanson de Lynda Lemay ? Tandis que Martine a souvent demandé à ses enfants de l'emmener en Suisse pour y bénéficier de la ...



# périence de toute une vie

- législation sur l'euthanasie, Jeannette, malgré les «*moments de cafard*», se dit que «*ça viendra quand ça viendra*». Elle attend la mort comme elle a vécu sa vie, avec résignation. «*Les personnes très âgées sont porteuses de tous les autres âges, philosophe Pierre Gobiet. Avoir le très grand âge, c'est avoir tous les âges à la fois, comme des poupées russes.*» «*La majorité des personnes très âgées ressentent une lassitude, analyse de son côté Mireille Guillou. Elles ont une fatigue mentale et physique qui leur fait régulièrement exprimer l'envie que ça finisse, même si inconsciemment elles s'accrochent ou la vie s'accroche.*» «*Quand il n'y a pas de syndrome dépressif, complète Marie Floccia, il y a malgré tout une force de vie surprenante.*» Certains (presque) centenaires, comme le docteur Christian Chenay qui exerce encore à 98 ans à Chevilly-la-rue, en atteste: interrogé sur les secrets de sa longévité en bonne santé, il a révélé quelques «*recettes*» au fil des reportages qui lui sont consacrés: continuer à être actif, voir du monde et s'entraîner à oublier ce qui n'a pas d'importance. À méditer! ■

\* Marie Floccia est l'auteur de *Hypnose en pratiques gériatriques*, paru en septembre 2018 chez Dunod

## De nouvelles échelles temps

À presque 105 ans, Mme F (née en 1915) a une fille de 81 ans, un petit-fils de 57 ans, une arrière-petite-fille de 24 ans et elle est veuve depuis... 43 ans! Et encore, elle pourrait être arrière-arrière-grand-mère. Quant à l'Histoire avec un grand «H», elle a connu deux guerres mondiales, la décolonisation mais aussi l'arrivée et la banalisation de l'automobile, de l'avion, de la radio, de la télévision. Quel regard les personnes centenaires portent-elles sur cette Histoire, ses gloires et ses heures sombres, alors que notre monde connaît aujourd'hui crises et conflits? «*Elles ont déjà traversé tant d'événements, note la psychologue Mireille Guillou, qu'elles ont cette conscience que tout passe, les époques difficiles comme les autres. Elles ont une expérience de l'Histoire, un rapport philosophique à celle-ci, qui les fait relativiser.*» Ce qui ne leur épargne pas une réelle inquiétude quant à la vie de leur descendance. ■



© Gayanée Bérézyat



## 2 questions à...

### Pierre Gobiet,

psychologue et auteur d'*Une si longue vie, comprendre et accompagner le très grand âge*, publié aux éditions Mardaga

#### De quoi ont besoin les personnes très âgées?

La société gère le vieillissement en proposant des soins, avec une approche par la santé, mais sans prendre suffisamment en compte la solitude particulière à ce très grand âge et la question de la finitude. Or, ces personnes ont conscience qu'elles sont dans la dernière étape de leur vie et elles ont besoin de parler de la mort. Quand elles nous disent: «*Quand je ne serai plus là*», on leur répond: «*Mais ne parle pas de ça*», alors qu'il y a un enjeu existentiel à pouvoir clôturer sa vie en y mettant un sens ultime.

Il faut être en mesure d'écouter les personnes parler de leur mort prochaine.

#### Comment y répondre?

Il faut savoir prendre le temps d'écouter et de réécouter ce que vous avez déjà entendu ou d'aider à exprimer ce qui ne l'a pas été, des conflits, des relations inachevées... Les personnes en ont besoin pour mener à bien ce travail existentiel de finitude qui est apaisant.

La personne va dans son passé, revient dans le présent et partage son souvenir, un peu sur le mode du futur antérieur; elle fait la somme des pertes et profits pour se construire une proposition identitaire ultime. C'est le temps des vendanges tardives: la récolte sera moins abondante mais elle aura beaucoup de saveur. ■

## Le 4<sup>e</sup> âge au chevet du 5<sup>e</sup>

Conséquence du vieillissement de la population, les personnes considérées comme âgées au siècle dernier se retrouvent aujourd'hui à devoir prendre en charge leurs parents. Fatigue physique et charge morale en découlent. Reportage.



**« Les aidants du 4<sup>e</sup> âge qui s'occupent du 5<sup>e</sup> sont souvent des aidantes. Elles s'oublient dans la tâche et développent finalement plus de pathologies que les autres. »**  
**Marie Floccia, gériatre**

résoudre à accepter qu'on l'assiste dans sa toilette, pour ses repas et la nuit, depuis fin janvier seulement.

### Un fil à la patte

Mais la charge reste lourde pour les trois sœurs : si elles se répartissent les tâches et organisent des relais pour assurer des permanences pendant les vacances, elles s'y déplacent plusieurs fois par semaine et ont toujours en tête des problèmes d'intendance dont elles se passeraient bien. Et la vieille dame au caractère bien trempé n'est pas toujours aimable : « *La dernière fois qu'on l'a accompagnée chez l'ophtalmo, en partant, le médecin lui a demandé : Vous êtes toujours aussi désagréable avec vos filles ?* », raconte Nicole. « *Résultat, confie Françoise avec franchise, on y va à reculons et on repart en courant !* ». Sans compter la culpabilité qu'elles ressentent toutes les trois : « *On se dit qu'on est des filles horribles, donc on culpabilise*, avoue Françoise. *Mais on ne se cache pas la vérité et on se dit surtout qu'on sera attentive plus tard pour épargner cela à nos enfants.* »

### Des solutions plus raisonnables

L'entrée en maison de retraite ou en EHPAD est souvent la seule solution pour éviter ce genre de situation. « *La solution du placement est la bonne*, estime la psychologue Mireille Guillou. *C'est important à suggérer car c'est dommage de gâcher ce qu'il y a encore de beau à vivre.* » « *Depuis que mes parents sont placés, ils sont beaucoup plus disponibles*, confirme Suzanne. *Même si ça été un choc dans un premier temps, car nous ne leur avons pas laissé le choix. Mais ils profitent maintenant d'une forme de sérénité de savoir que leurs enfants n'ont plus de souci à se faire. C'est aussi une* »

Alertée fin décembre par la société de télésurveillance, Marianne, à quelques jours de ses 81 ans, a dû se lever en pleine nuit pour aller vérifier que tout allait bien à trois rues de chez elle, au domicile de sa mère âgée de 104 ans et demi. Le lendemain, Nicole, la sœur de Marianne, 76 ans, tente de convaincre la vieille dame d'accepter qu'une personne dorme chez elle, sur le thème : « *Nous n'avons plus l'âge de venir comme ça au milieu de la nuit. Mais je me suis fait incendiée !* se souvient-elle. *Elle m'a lancé : "Vous n'allez quand même pas m'imposer quelqu'un chez moi !"* »

Une semaine plus tard, la centenaire tombe – sans se faire mal – pendant la nuit. « *On ne lui a plus laissé le choix* », lance alors Françoise, la sœur cadette (71 ans).

Après avoir longtemps refusé toute forme d'aide autre que celle de ses trois filles, l'aïeule a dû progressivement se

## Une date, deux chiffres

**2 juillet** la journée nationale des centenaires.

**21 000 centenaires** ont été recensés en 2016 ; ils étaient à peine plus de 1 000 en 1970.

**270 000**, c'est le nombre de centenaires qu'il y aura en 2070, selon les estimations. ■



## 8 à 11 millions de personnes soutiennent un proche en perte d'autonomie, pour des raisons liées à l'âge, à un handicap, une maladie chronique ou invalidante.

- *autonomie que de ne pas encombrer l'autre. Et quand on va les voir, on est vraiment dans la relation, ce qui est riche.»*

### Immortalité

Les parents de Régine, 78 ans, avaient eux-mêmes anticipé les choses: «*Ils avaient décidé que quand ils ne pourraient plus rester chez eux, ils iraient en EHPAD, raconte la septuagénaire, dont le père est maintenant décédé. Ça s'est donc fait tranquillement et nous n'avons pas de culpabilité, ma sœur, mon frère et moi, car nous savons que notre mère qui va avoir 101 ans ne serait pas bien chez elle.*» Éloignés géographiquement, les trois enfants rendent visite à leur aïeule tous les mois et l'appellent presque tous les jours. Tout en reconnaissant que «*ça bouleverse un peu sa vie de devoir faire ces allers-retours*» alors que son mari est âgé et malade, Régine conclut tout de même: «*C'est un plaisir de l'avoir toujours. On ne la voit pas disparaître...*» «*Les centenaires, confirme Marie Floccia, sont souvent perçus comme des personnes qui ne partiront pas.*» ■

## Quelle prise en charge nationale?

L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) constitue la principale aide accordée aux personnes âgées dépendantes. Elle est versée par les conseils départementaux à près d'1,3 million de personnes chaque année, qu'elles vivent à domicile ou en établissement, pour un montant total de quelque 6 milliards d'euros. Conscient des enjeux liés au vieillissement de la population, le président de la République a préconisé en 2018 une concertation sur le Grand âge et l'autonomie, qui a débouché sur des propositions qui devaient se transformer en projet de loi, une promesse pour l'instant restée dans les cartons ministériels...

Parallèlement, 400 millions d'euros ont été alloués pour la période 2020-22 à un plan pour les aidants qui prévoit notamment la généralisation du congé « proche aidant » d'une durée maximum de 3 mois consécutifs et la création de plus de solutions de répit. ■

## 2 questions à...



**Clémentine Cabrières,**  
Directrice  
de l'Association  
française  
des aidants

*Quelles sont les principales difficultés rencontrées par les aidants quand ils sont eux-mêmes âgés?*

À tous les âges de la vie, nous constatons un épuisement des aidants du fait de la multiplicité des activités qu'ils prennent en charge, dans les différents domaines de la vie; a fortiori évidemment quand les personnes deviennent elles-mêmes plus âgées. Cela pose d'autant plus la question de la santé des aidants et des modalités d'accompagnement à prévoir. Or, paradoxalement, nous constatons un taux de non recours aux différentes aides qui est d'environ 20%.

*Pourquoi les personnes âgées et celles qui les aident ne sollicitent-elles pas systématiquement les aides qui existent?*

Il y a une fracture numérique, tout d'abord, qui explique les difficultés pour certains – et surtout quand les aidants sont eux-mêmes âgés – à solliciter des aides via les plateformes Internet. En outre, les plus de 70 ans considèrent qu'il leur appartient de s'occuper de leurs aînés, ils n'ont sans doute pas intégré le changement de mentalité en cours. Or, il y a une évolution qui a permis à la société de poser des mots sur le sujet des aidants et sur le choix qui s'offre aujourd'hui à chacun sur la manière dont il va aider un proche. Ce discours est nouveau pour

**« À force de réaliser des actes techniques qui devraient être assurés par des professionnels, les aidants en perdent le lien affectif à l'autre. »**

les 70-80 ans. Ces deux freins devraient s'estomper pour la génération suivante. Mais le principal biais qui demeure est lié au fait que les aidants – quel que soit leur âge – oublient de prendre soin d'eux et deviennent d'autant plus vulnérables qu'ils sont eux-mêmes âgés. ■

# Le fulgurant destin d'Albert Camus

Prix Nobel de littérature à 44 ans, l'enfant d'Alger est mort brutalement il y a tout juste 60 ans. Retour sur le parcours d'un écrivain dont l'œuvre, même inachevée, est devenue culte.

De son enfance passée dans les faubourgs misérables d'Alger, aux côtés d'une mère analphabète et gravement sourde, Albert Camus, orphelin de père à un an, écrivit qu'il «*avait toujours grandi au milieu d'une pauvreté aussi nue que la mort\**». Dans le petit appartement du quartier Belcourt, à Alger, où il vécut avec son frère, son oncle, sa mère et sa grand-mère, il n'y avait pas un livre, pas un journal, pas une radio. L'option de suivre des études est à tel point inenvisageable que Monsieur Germain, son instituteur, doit batailler pour que la grand-mère d'Albert, cheffe de famille autoritaire, accepte que le garçonnet, repéré pour sa vivacité, intègre le lycée. Jamais l'écrivain n'oubliera celui qui lui permit de tordre le cou à son destin et d'accéder au monde. C'est à lui, d'ailleurs, que vont en 1957 les premières pensées du prix Nobel de littérature. Il écrit alors à son vieux maître «*sans vous, sans cette main affectueuse que vous avez tendue au petit enfant pauvre que j'étais, sans votre enseignement, et votre exemple, rien de tout cela ne serait arrivé*». Que de chemin parcouru entre les bancs de la classe algéroise du certificat d'études et les honneurs rendus par l'Académie suédoise!

## Homme de passions...

Après une adolescence marquée par son implication scolaire – même si son comportement n'est pas toujours exemplaire – et une pratique intense du football – à laquelle la tuberculose l'oblige à renoncer – Albert Camus se passionna pour la philosophie, l'actualité littéraire et la politique. Lecteur assidu de La Nouvelle Revue Française, il trouve sa place à Alger au sein d'un petit groupe d'intellectuels, s'enthousiasme pour le Front populaire et adhère très brièvement au parti communiste algérien. En désaccord sur la question algérienne, lui qui rêve d'une nation fédéraliste et égalitaire, il en est exclu en 1937. Si dès cette époque, le jeune homme



© Robert Edwards

décide de devenir écrivain, il exerce tout d'abord sa plume en tant que journaliste. En 1939, alors qu'il vient de commencer *L'Étranger*, il publie, dans les colonnes du quotidien *Alger Républicain* une série remarquée d'articles sur la misère et l'oppression en Kabylie.

## ...et de convictions

Pendant la guerre, Albert Camus fait des aller-retours entre l'Algérie et la métropole, se désespère de voir le fascisme se développer de part et d'autre de la Méditerranée – ce qui lui inspirera

*La Peste* – et s'engage dans la Résistance, malgré plusieurs attaques de tuberculose qui l'affectent. Dans un Paris occupé qui connaît malgré tout une forme d'effervescence intellectuelle, Camus rencontre Sartre et Beauvoir avec lesquels il noue une amitié aussi intense que brève. En 1951, la parution de *L'homme révolté*, dans lequel il critique le marxisme, le stalinisme, la Russie communiste, entraîne une rupture tonitruante avec le célèbre couple.

## Roi des cœurs

Après guerre, c'est surtout le théâtre qui fait la notoriété d'Albert Camus: *Le Malentendu*, *Caligula*, *Les Justes*... ses pièces se succèdent au théâtre des Mathurins, avec comme tête d'affiche la belle Maria Casarès, avec laquelle Camus, marié depuis 1939 avec Francine Faure, la mère de ses deux enfants, a vécu une liaison fusionnelle pendant plus de 15 ans. Riche de 865 lettres, leur correspondance s'est achevée le 30 décembre 1959, cinq jours avant la mort de l'écrivain.

Dans son cartable, retrouvé dans la carcasse de la voiture accidentée, le manuscrit du *Premier Homme*. Publié en 1994, cette autobiographie, centrée sur son enfance, éclaire d'une grande sensibilité toute l'œuvre de l'écrivain. ■

Isabelle Friedmann

\* *Le premier homme*, page 73, collection Folio.

## Camus en quatre dates

.....  
**7 novembre 1913**: naissance en Algérie

**1942**: publication de *L'Étranger*, l'un des romans les plus lus au monde

**1957**: prix Nobel de littérature

**4 janvier 1960**: mort dans un accident de la route  
 .....



# Nadir Dendoune, l'homme de tous les défis

Dernier d'une fratrie de neuf enfants, rien ne prédestinait Nadir Dendoune, fils d'émigrés ne sachant ni lire ni écrire à devenir journaliste, écrivain, cinéaste, aventurier et sportif hors norme. Si ce n'est une détermination sans faille et l'envie de sortir les humbles de l'invisibilité.

Nadir Dendoune est une exception qui confirme la règle. Un prestidigitateur qui transforme le crinclin de la vie en un hymne vibrant à la liberté, celle derrière laquelle nous sommes nombreux à courir et que nous sommes peu à rattraper. Sa recette est simple. Il décide. Puis il agit. *«Je ne crois pas à la réussite individuelle, explique-t-il. Ma réussite, en tous cas, est collective. Elle est le fruit de rencontres.»*

C'est d'ailleurs en «rencontrant» *La vie devant soi* d'Emile Ajar-Romain Gary qu'il comprend qu'on peut écrire sans faire de longues phrases et en déconstruisant les règles. *«Une prof m'a mis minable en français quand j'avais 15 ans, au prétexte que je malmenais la syntaxe et l'orthographe, ça m'a fâché avec la lecture et l'écriture.»* Effectivement, il aura 32 ans quand il intègrera le prestigieux Centre de Formation des Journalistes (CFJ), lauréat de la bourse Julien-Prunet qui permet chaque année à une personne ayant un profil «atypique» de suivre les cours sans passer le concours d'entrée traditionnel.

Mais avant cela, il a relevé d'autres défis. En 1993, à 21 ans, il part en Australie, couvre Cairns-Sydney (2 413 km) à vélo. Il réalisera ensuite Sydney-Paris (16 959 km) en 2001 pour participer à la lutte contre le sida, sans sponsors. L'année suivante, il publie *Journal de guerre d'un pacifiste*, un livre dans lequel il raconte son expérience de bouclier humain lors de l'invasion américaine à Bagdad, *Journal de guerre d'un pacifiste*.

## « Un tocard sur le toit du monde »

Armé de sa seule condition physique, il grimpe en 2008 sur le Toit du Monde (8 848 mètres). *«Le plus haut sommet que j'avais*



© Camille Millierand

*gravi quand je me suis lancé dans l'aventure, c'étaient les Buttes-Chaumont»,* plaisante-t-il. Il casse sa tirelire, demande de l'aide pour finir de réunir les 20 000 € que coûte l'expédition. *«Quand l'équipée s'est rendu compte que je ne savais pas grimper, je me suis retrouvé tout seul sous la tente, ajoute-t-il. À quelques centaines de mètres du sommet, mon sherpa s'est mis à me donner de grandes claques et je n'ai jamais su s'il avait fait ça pour m'obliger à rester debout ou parce qu'il voulait me faire payer mon mensonge!».* Il décrit son aventure *Un tocard sur le toit du monde*. Ludovic Bernard en fera un film, *L'ascension*, avec l'humoriste Ahmed

Sylla dans le rôle de Nadir Dendoune.

Il y a deux ans, il décide de rendre hommage à sa mère. Et bien sûr, passe à l'action. *«Quand mon père est entré en Ehpad, j'ai vu qu'elle avait envie de parler, raconte-t-il. J'ai ressorti une vieille caméra à cassettes et je l'ai filmée.»* La douce Messaouda raconte l'exil en écoutant les chansons de Slimane Azem, évoque Mohand, l'homme avec qui elle a partagé toute sa vie. Le film s'appellera *Des figues en avril*. *«C'était un film sans aucun moyen, je ne suis pas Scorsese, il faut rester humble, poursuit-il. Mais j'ai fait comme pour l'Everest. Je me suis battu. Et j'ai trouvé des salles. J'ai organisé 150 débats et fait 13 000 entrées. On parle peu des vieux au cinéma, encore moins si ce sont des femmes, et encore moins si ce sont de vieilles femmes émigrées. Pourtant, ma mère, c'est une héroïne. Elle a élevé neuf enfants avec le Smic de mon père.»*

Après l'Everest, il a «fait» le Kilimandjaro, est allé sur le Toit de l'Europe – l'Elbrouz, en Russie, 5 642 m. Et s'est récemment lancé dans un nouveau film. *«En juin dernier, je suis parti marcher dans les Alpes avec cinq jeunes qui ont eu des accidents de parcours, suivis par le juge. Des jeunes capables de faire de belles choses. Il n'y en a pas un qui a lâché.»*

Un autre sujet donc, avec toujours le même fil rouge, l'envie pleine d'humanité de son auteur de sortir les humbles de l'invisibilité. ■ Propos recueillis par Joëlle Cuvilliez

**« Ma mère, c'est une héroïne.  
Elle a élevé neuf enfants  
avec le Smic de mon père. »**

## AG de Convergence

Quinze propositions d'action et de travail ont vu le jour lors de l'assemblée générale de Convergence nationale des collectif de défense et de développement des services publics qui s'est déroulée à Tours les 31 janvier, 1<sup>er</sup> et 2 février. Parmi celles-ci, il a été avancé – entre autres – l'idée de développer le travail sur la santé, l'hôpital public et la sécurité sociale; de créer un groupe de prospection auprès des partenaires pour obtenir des contacts pour la création de collectifs locaux; de s'investir dans les manifestations sur le climat; de développer des actions d'éducation populaire, de poursuivre celles pour défendre la Poste, l'eau, etc. et en engager sur l'énergie, l'école, l'orientation, l'apprentissage. Enfin, il a été proposé de produire une analyse sur le lien entre le projet de réforme des retraites, la loi de transformation de la fonction publique et la lutte dans les hôpitaux, et de réfléchir à une mobilisation sur les services publics. ■



## Solidarité pour la Fédération ardéchoise

Le 11 novembre 2019, un séisme de magnitude 5,4 a causé des dégâts considérables à la commune du Teil: 2000 habitations ont été sinistrées, de nombreux édifices publics détruits ou lourdement endommagés. Près de 75 familles se sont retrouvées sans logement. Un appel aux dons a été lancé, qui a été entendu.

La Fédération d'Ardèche remercie le CSV qui a versé 1000 € au club du Teil, les clubs de Meysse et de Sarras qui ont également versé chacun 250 € pour le club. Elle remercie aussi les clubs d'Aubenas, de Lamastre et de Gras-Larnas pour leurs dons respectivement de 500 €, 300 € et 200 € pour la mairie du Teil, ainsi que le comité régional Rhône-

Alpes (regroupant les fédérations de la Loire, de la Drôme, de l'Isère, du Rhône et de l'Ardèche) qui a également fait un don à la municipalité du Teil de 1500 €. La Fédération participera aussi par le biais d'un loto qui se tiendra au Teil, à une date qui reste à déterminer. Les bénéfices seront entièrement reversés à la mairie. ■

## Diminution scandaleuse

*Ensemble & Solidaires* désapprouve la baisse à 0,5% du taux du livret A, du livret de développement durable (LDD) et à 1% du livret d'épargne populaire: «*Le but est de transférer le plus d'argent possible vers des placements plus risqués pour les salariés et les petits épargnants, mais bénéfiques aux banques, aux fonds de pension et aux actionnaires du CAC 40, précise l'association. Ramener à 0,50% le taux des livrets A et LDD contribue à cette stratégie en rognant sans scrupule sur les maigres économies des petits épargnants.*»

Elle demande qu'ils soient immédiatement portés au niveau de l'inflation de 2019; que leur mode de calcul soit dorénavant indexé sur l'inflation, augmenté d'une juste rémunération. ■

## ..... Ils nous ont quittés

Le 9 décembre 2019, **José Satorre**, président de la section de Corneilhan (Hérault); le 11 janvier 2020, **Joël Levasseur**, président de la section de Dives-sur-mer (Calvados); le 11 janvier 2020 également, **Yvette Jallet**, présidente d'honneur de la section de Varennes-sur-Allier (03); le 28 février, **Roger Vuilleminot**, de la section de Sèvres (Hauts-de-Seine). La direction nationale présente ses condoléances aux familles de nos amis et aux membres de leurs sections. ■



# CARTILAGES et ARTICULATIONS

## Revenir aux acquis durement conquis

Lors du Congrès de la Fédération du Nord à Helemmes, le président de la section de Seclin, Gustave Jayet, a fait une déclaration qui a été très appréciée. Il a en effet dénoncé la situation des retraités qui subissent depuis des années la régression et les brimades des différents gouvernements qui se sont succédés. « *Après avoir subi la suppression de la part fiscale pour les veuves et les veufs, l'imposition de la majoration du 10 % familial pour avoir élevé trois enfants, l'instauration de la CASA, les augmentations de la CSG, le gel des retraites depuis cinq ans, les pensions ont augmenté de 0,3 % en 2019 et 2020: une aumône!* » a-t-il rappelé. Il a également insisté sur le fait que 44 % des retraités ont moins de 1200 € par mois pour vivre. ■

## À propos du journal

Le premier numéro de notre journal est paru en mars 2010, avant le congrès de Pornichet afin de rendre compte de l'actualité et de renseigner de tout ce qui touche au plus près de la vie sociale des personnes âgées. Il donne également un aperçu de ce qui se fait dans d'autres fédérations ou sections et permet de retrouver les propositions et décisions d'*Ensemble & Solidaires* tant au plan national, d'informer sur les manifestations et actions en cours.

Grâce aux économies réalisées, notamment par l'envoi postal d'un seul journal par couple, il s'enrichit depuis ce numéro de rubriques supplémentaires, *Nos retraités ont du talent* et *Chiffres et repères*.

Une troisième page est désormais consacrée aux photos légendées des initiatives prises par les sections et fédérations. Rappelons que pour pouvoir être publiées, celles-ci doivent être **accompagnées de courts éléments descriptifs de l'événement** (lieu, date et occasion de la prise de clichés).

Merci également, de **nommer vos photos par section ou fédération**.


Concernant la qualité impérative des photos, il faut régler l'appareil photo ou le téléphone sur 1600 x 1200 pixels et/ou compression fine ou haute résolution. ■

Avec l'âge nombreux sont celles et ceux qui souffrent des articulations. Mais **grâce au Collagène les douleurs articulaires ne sont plus une fatalité !**

De nombreuses études montrent que le Collagène joue un rôle clé pour la bonne santé de nos articulations.

Le manque de collagène provoque des raideurs matinales et entraîne une usure des cartilages pouvant conduire à l'arthrose. Des douleurs handicapantes et insupportables apparaissent qui pourrissent la vie et diminuent la mobilité.

Pour retrouver votre souplesse et votre joie de vivre, un apport complémentaire en collagène s'avère incontournable. Des milliers de témoignages le prouvent : on constate une augmentation de la souplesse du matin au soir (même après un temps d'immobilisation).

Une qualité particulièrement efficace de collagène, découverte en Suisse, complète parfaitement votre alimentation : le **GELAFORM  Protéine + «Gold»**. Il s'agit d'un collagène très performant d'origine naturelle qui doit son succès à son action directe sur la nutrition des cartilages.

GELAFORM prévient l'apparition de désagréments articulaires et contribue à la souplesse et à la mobilité. En plus du confort articulaire qu'il procure, sont également appréciés son goût agréable et sa simplicité d'usage (il se dilue facilement dans de l'eau, un jus de fruits, etc.).

GELAFORM s'adresse à toutes les personnes qui se préoccupent de leur motricité. Dites OUI à plus de mobilité et de flexibilité et profitez maintenant de cette offre exceptionnelle.

Commandez dès aujourd'hui une boîte de GELAFORM en poudre au prix de € 74.90 au lieu de € ~~84.90~~. Avec les frais de port qui vous sont offerts, vous économisez en tout € 22.90. En plus, **en cadeau** vous recevez un flacon de 100 gélules de GELAFORM d'une **valeur de € 39.50**.

### BON DE COMMANDE

Les frais de port de € 12.90 vous sont offerts.

  
Pour votre bien-être  
depuis 1983

Oui, je profite de cette offre et vous commande:

1 x GELAFORM 430 g au prix de € 74.90 au lieu de € ~~84.90~~ + **en cadeau je reçois** : 1 flacon de GELAFORM (100 gél.) d'une valeur de € 39.50 (en tout, cela correspond à plus de 2,5 mois de traitement, soit seulement 1 € par jour).

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Lieu : \_\_\_\_\_

Date et Signature :

**Veillez retourner ce Bon à :**

**Bio-Gestion SA**  
Imp. Champ-Colin 6  
Case Postale 2164  
CH-1260 Nyon 2, SUISSE

N'oubliez pas de joindre votre chèque. Merci !

Offre aussi disponible sur [gelaform.com](http://gelaform.com)

Question ? ☎ +41 22 990 26 26

Photos non contractuelles. Conformément à la loi n°78.17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, vous bénéficiez d'un droit individuel d'accès et de rectification pour les données vous concernant. UNRPA01



# Les recettes de grands-mères ont la cote

Simple effet de mode ou véritable changement d'habitude ? Il est trop tôt pour le dire, mais une chose est sûre : de plus en plus de personnes fabriquent leurs produits d'entretien elles-mêmes. Pourquoi et comment ? Voici quelques réponses...



© Pixabay

Irritants, cancérogènes, polluants, chers... les produits chimiques ont mauvaise presse. Une réputation à l'origine de la vague du «DIY», pour «do it yourself» ou encore «faites-le vous-mêmes». À condition de disposer de quelques ingrédients naturels de base (voir encadré), il est en effet possible de fabriquer facilement plusieurs produits d'entretien. De quoi préserver votre santé, la planète et... votre porte-monnaie.

## À vous d'essayer !

**Le nettoyeur multi-usages :** récupérez une bouteille d'un litre, remplissez-la aux  $\frac{3}{4}$  d'eau tiède, ajoutez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, 10 gouttes d'huile essentielle (citron par exemple) et 2 cuillères à soupe de savon noir. Secouez et complétez avec de l'eau. Gardez ce mélange à portée de main, il vous permettra de donner un coup dans le frigo, sur l'évier ou les plaques électriques.

**La lessive :** faites chauffer (mais pas bouillir) 2,5 litres d'eau et versez-la dans un bidon de 3 litres, ajoutez-y 6 cuillères à soupe de paillettes de savon de Marseille. Laissez refroidir et ajoutez 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et 10 gouttes d'huile essentielle (lavande par exemple). Secouez pour mélanger, puis avant chaque utilisation.

**Le produit WC :** faites bouillir dans une casserole 600 ml d'eau et 300 ml de vinaigre blanc ; diluez dans un bol

4 cuillères à soupe de fécule de pomme-de-terre dans 60 ml d'eau. Quand le premier mélange bout, dans la casserole, ajoutez ce second mélange et mélangez au fouet quelques secondes. Laissez refroidir. Dans un autre bol, mélangez 40 cl de vinaigre blanc et 12 à 20 gouttes d'huile essentielle. Ajoutez au mélange précédent refroidi. Mélangez le tout, versez dans un flacon et agitez bien avant chaque utilisation. Après avoir appliqué le mélange dans les toilettes, laissez agir 10 minutes avant de rincer.

**Le liquide vaisselle :** avec 100 ml de liquide vaisselle écologique, constituez-vous un nouveau produit maison de 500 ml, en ajoutant 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, de l'eau et 5 gouttes d'huile essentielle au citron. Simple, efficace et économique.

Enfin, si vous n'avez ni le temps ni l'énergie de préparer ces produits, vous pouvez tout de même faire un petit geste pour la planète en rechargeant vos bidons et autres flacons dans les magasins, de plus en plus nombreux, qui proposent différents produits d'entretien en vrac. ■ Isabelle Friedmann

## Les produits naturels incontournables

**Le vinaigre blanc,** issu de la fermentation de fruits, sert à tout ! Désinfectant, désodorisant, il enlève le calcaire des robinetteries et des cafetières et peut même être utilisé comme liquide de rinçage dans votre lave-vaisselle. Si l'odeur vous incommode, parfumez-le en y faisant macérer des écorces d'agrumes.

**Le savon noir,** composé d'huile d'olive noire et d'huile de lin, sert à dégraisser les sols, nettoyer les vitres ou encore détacher le linge.

**Le bicarbonate de soude nettoie,** désodorise et adoucit. Diluez-le avec un peu de savon noir et d'eau, vous obtiendrez une crème à récurer 100 % naturelle.

**Les cristaux de soude :** dissous avec un peu d'eau chaude, ils retirent tache de sang et de fruits. ■

# Jeu, réalité virtuelle et révolution médicale

Vous avez tous déjà vu des adolescents, casques sur les oreilles et regard fixé sur leur écran, faire fi de la réalité qui les entoure pour vivre par procuration des aventures exceptionnelles... et si ces exploits ludiques et virtuels ouvraient la voie à de nouvelles prouesses médicales ?

Lors du dernier salon de l'innovation de Las Vegas<sup>1</sup>, qui présente chaque année de nouvelles technologies fascinantes en électronique grand public, la petite start-up française Nextmind a fait sensation avec un jeu vidéo que le participant commande par la pensée, sans utiliser ni manette, ni clavier, ni souris. Pour l'avoir testé, l'envoyé spécial du Monde raconte : « Nous avons chaussé ce qui ressemble à une sorte de bandeau de tennis doté de huit petites électrodes (conducteur de courant) très légères, plaquées à l'arrière du crâne, qui captent les ondes cérébrales. Et nous avons pu tirer sur des canards en plein vol, rien qu'en concentrant notre attention visuelle sur eux. Le tir nous a d'abord paru assez difficile, mais passées cinq minutes, nous y sommes parvenus assez facilement. »<sup>2</sup> Une magie que nous aurions aimé expérimenter mais la start-up, victime de son succès, n'a pas été en mesure de nous ouvrir les portes de ses laboratoires parisiens...

## Signaux électriques et électrodes

La force de l'attention visuelle comme moteur d'action, voilà qui peut sembler révolutionnaire. Comment en est-on arrivé là ? « La première découverte a été psychophysique, a expliqué au Monde Gwendal Kerdavid, cofondateur de Nextmind. Il fallait parvenir à comprendre le fonctionnement détaillé du cortex visuel. La seconde a été matérielle : nous avions besoin d'électrocardiogrammes plus sensibles (...) La troisième innovation a été algorithmique : il fallait parvenir à décoder les intentions du joueur. Pour ce faire, nous utilisons les nouvelles possibilités permises par le "deep learning" ». « Deep learning » ou apprentissage profond est un type d'intelligence artificielle par laquelle une machine apprend par elle-même grâce à des modèles mathématiques qui organisent les informations et les situations précises.

**Réaliser des actions  
par la seule force  
de la pensée n'appartient  
plus aux livres  
de science-fiction**



Les avancées des neurosciences ouvrent des perspectives infinies.

© Business Wire

## Horizons médicaux

Encore expérimentale, la technologie déployée par Nextmind demande à être améliorée, pour rendre plus précis et plus opérationnel le bandeau. Ou encore pour le coupler à un casque de réalité virtuelle, cette grosse lunette qui plonge celui qui la chausse dans un monde artificiel permettant, grâce à des logiciels informatiques, de reproduire diverses expériences sensorielles. Appliquées au jeu, les avancées des neurosciences peuvent paraître futiles ; déclinées dans le domaine médical, elles ouvrent des perspectives inespérées, notamment pour les personnes ayant été amputées. Des chercheurs de Cleveland, aux États-Unis, ont ainsi réussi à rendre un peu d'autonomie à un homme totalement paralysé suite à un accident de la route : l'implantation dans le cortex du patient de mini-électrodes reliées à un ordinateur lui a permis de commander par la pensée les mouvements de sa prothèse de bras. L'ordinateur ayant appris à décrypter les messages cérébraux, l'homme a réussi après des heures d'entraînement à activer son bras artificiel pour prendre une tasse ou saisir une cuillère. Du jeu à la réalité, la science peut faire des miracles. ■ I.F

1/ Consumer Electronics Show, ou CES : l'édition 2020 s'est tenue à Las Vegas du 6 au 10 janvier dernier

2/ Nicolas Six, envoyé spécial du journal Le Monde à Las Vegas, article le 8 janvier 2020



## Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2					■		■			
3								■		
4						■				■
5								■		
6				■						
7							■			
8									■	
9					■					
10			■							

**Horizontalement - 1.** Feuillet embryonnaire. **2.** Ferments. Octant pour 46°. **3.** Envoya souvent valser. Perçu. **4.** Petits avec minutie. Napoléon vainqueur. **5.** Milouin. Cours lointain. **6.** Flagelle. Bien incrusté. **7.** Petites d'un grand tour. Une certaine idée de la particule. **8.** Souillé par un dépôt tenace. **9.** Seulement certaines. Comme on peut le constater. **10.** Élément d'une portée. Faire du plat.

**Verticalement - 1.** Expert en gâchis. **2.** De Tallinn ? **3.** Séparation philosophique selon Sartre. **4.** Imitant Danton. Elle tira profit de l'espace. **5.** Tourner... parfois. **6.** En état pour une mise en page. Point proximal. **7.** Chaleur humaine. La gadoue... **8.** C'est à lui. Désirant épaissir. **9.** Entre vibration et tremblement. Il autorise le rêve. **10.** Protecteur peu exigeant. Tambourin du Maghreb.

## Sudoku

	7			5		1		
5					1			
		4		6		5		
					9			
				8		4	6	7
2	1	7					9	
		6				7		
				7			4	
	3	2	9			8		

Dans chaque ligne, chaque colonne, chaque carré, tous les chiffres de 1 à 9 doivent être utilisés une seule fois.

## Quiz

- Quel est le jour du printemps ?  
 A: 20 mars     B: 21 mars     C: cela dépend
- À quelle période a lieu le printemps dans l'hémisphère sud ?  
 A: septembre-décembre     B: décembre-mars     C: mars-juin
- Quand a eu lieu le Printemps de Prague ?  
 A: 1968     B: 1969     C: 1970
- Quelle est la date d'ouverture du Printemps du boulevard Haussmann ?  
 A: 1865     B: 1912     C: 1838
- À quoi correspond le premier jour du printemps en Iran ?  
 A: au départ du shah     B: au nouvel an  
 C: au début du Ramadan
- Qui a peint l'Allégorie du Printemps ?  
 A: Léonard de Vinci     B: Raphaël  
 C: Botticelli

## Allocation personnalisée d'autonomie (APA)

**1742,35 €**

Tel est le montant de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) que toucheront chaque mois en 2020 les personnes de plus de 60 ans nécessitant une présence d'intervenants indispensable et continue (classement en GIR 1).

**1399,04 €**

Seront attribués aux personnes âgées nécessitant une prise en charge pour la plupart des activités de la vie courante (classement en GIR 2).

**1010,86 €**

C'est ce que recevront les personnes âgées ayant besoin quotidiennement et plusieurs fois par jour d'une aide pour l'autonomie corporelle (classement en GIR 3).

**674,28 €**

Correspondent à l'allocation que percevront les personnes âgées ayant besoin d'une aide ponctuelle (classement en GIR 4). ■

## Autres allocations

**903,20 €**

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, le montant mensuel de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA), anciennement minimum vieillesse, s'élève à 903,20 € pour une personne seule et sans ressources. Ceci correspond à 10 838,40 € par an.

**1402,22 €**

C'est le montant de l'ASPA que percevront deux personnes sans ressources par mois, soit 16 826,64 € par an.

**900 €**

Tel est le montant mensuel maximum de l'allocation adulte handicapé (AAH) qui a été revalorisé le 1<sup>er</sup> novembre 2019. Il était de 860 € auparavant. ■

## Repères

**1539,42 €**

C'est le montant brut du Smic mensuel 2020 établi sur la base de la durée légale du travail, soit 35 h par semaine ou 151,67 heures par mois. Il était de 1521,22 € brut en 2019. La hausse est donc de 18 € brut par mois.

**+ 9,53%**

Après les hausses de 5,9% et de 1,23% les 1<sup>er</sup> juin et 1<sup>er</sup> août 2019, les Français ont subi une nouvelle augmentation des tarifs EDF de 2,4% (tarifs bleus résidentiels et tarifs petits professionnels) le 1<sup>er</sup> février 2020. Soit + 9,53% en huit mois.

**-0,6%**

À la suite d'une année 2018 marquée par une augmentation du prix du gaz de 20%, l'année 2019 a été plus contrastée: le gaz a augmenté de 3% et de 0,6%, le 1<sup>er</sup> novembre et le 1<sup>er</sup> décembre 2019, puis il a baissé de 0,9% et de 3,3% le 1<sup>er</sup> janvier et le 1<sup>er</sup> février 2020, ce qui porte la facture à -0,6% en quatre mois. ■



## Devenez ambassadeur de votre journal « Ensemble & solidaires ».

Faites-le connaître. Abonnez-vous, abonnez vos amis, vos voisins, vos connaissances.

Nom ..... Prénom .....

Adresse complète ..... Code Postal ..... Ville .....

Téléphone (facultatif) ..... Mail .....

Abonnement annuel  France: 20 euros  Étranger: 25 euros

Chèques à l'ordre de l'Echo de l'Union à retourner à l'UNRPA, 47 bis rue Kléber, 93400 Saint-Ouen

6	7	9	4	5	8	1	2	3
5	8	3	2	9	1	6	7	4
1	2	4	3	6	7	5	8	9
4	6	8	7	3	9	2	1	5
3	9	5	1	8	2	4	6	7
2	1	7	5	4	6	3	9	8
9	4	6	8	2	5	7	3	1
8	5	1	6	7	3	9	4	2
7	3	2	9	1	4	8	5	6

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	M	E	S	O	B	L	A	S	T	E
2	A	S	E	S	■	A	■	A	R	C
3	S	T	R	A	U	S	S	■	E	U
4	S	O	I	N	S	■	U	L	M	■
5	A	N	O	T	I	D	E	■	O	B
6	C	I	L	■	N	I	E	L	L	E
7	R	E	I	N	E	S	■	I	O	N
8	E	N	T	A	R	T	R	E	■	D
9	U	N	E	S	■	A	I	N	S	I
10	R	E	■	A	P	L	A	T	I	R

**QUIZ**

**1. C.** Le printemps débute à l'équinoxe, c'est-à-dire au moment où le jour est égal à la nuit, soit, le plus souvent, le 20 ou 21 mars.

**2. A.** Le printemps austral a lieu du 22 septembre au 22 décembre.

**3. A.** Le Printemps de Prague a commencé en janvier 1968 avec l'arrivée au pouvoir du réformateur Alexander Dubček et s'est achevé en août 1968 avec l'invasion de la Tchécoslovaquie par les troupes du Pacte de Varsovie

**4. A**  
**5. B**  
**6. C**

Plus de 400 modèles disponibles

**Fabricant de cannes en France depuis 1909**  
www.boutique-cannes-fayet.com

Une utilisation simple :

- 1 | ACHAT & ABONNEMENT**  
J'achète ma SMARTCANE™ et je m'abonne au système d'alerte «Dring» sur dringjo 09 71 08 08 88
- 2 | ACTIVATION**  
Je reçois mon matériel de connexion et je l'active par téléphone ou sur internet
- 3 | EN CAS DE DÉTRESSE**  
La technologie «Dring» détecte les chutes de manière automatique  
Un bouton d'alerte peut être actionné volontairement
- 4 | ALERTE**  
Un aidant est alors contacté, la localisation de la SMARTCANE™ lui est transmise.

La canne qui vous rassure  
www.smartcane.fr

dring ALERT SYSTEM

**VVF**

**VOS AVANTAGES ADHÉRENT**

**SÉJOURS INDIVIDUELS\***  
jusqu'à **25 %\*** de réduction  
code partenaire 1325065  
**RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS**  
**04 73 43 00 43**  
vvf-villages.org

**SÉJOURS GROUPES\*\***  
(à partir de 15 adultes)  
**5 %\*** de réduction  
+ 1 gratuité pour 20 adultes payants  
+ Gratuité des frais de dossier  
**RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS**  
**04 73 43 00 00**

\* Offres soumises à conditions, nous consulter.  
\*\* Avantages Groupes pour des séjours en tout compris, pension complète ou demi-pension. Pour plus de détails nous consulter.

VVF Villages, association de tourisme immatriculée IM063 110010. Réf. 19-04-4780.





En partenariat officiel avec



Maintien au domicile  
Bien-être pour la personne  
Confort pour la maison



[www.pro-confort-france.fr](http://www.pro-confort-france.fr)

PRO CONFORT FRANCE

Depuis 1993



05 49 33 08 43

# MA MEILLEURE DÉCISION :

**FAIRE CONFIANCE  
AU LEADER FRANÇAIS  
DE L'AUDITION**

**BILAN  
AUDITIF  
GRATUIT<sup>(1)</sup>**

**ESSAI  
GRATUIT  
30 JOURS<sup>(2)</sup>**

jusqu'à  
**15%**  
**DE RÉDUCTION<sup>(3)</sup>**  
sur votre aide  
auditive

OFFRE RÉSERVÉE AUX ADHÉRENTS

**UNRPA**



**ENSEMBLE  
& SOLIDAIRES**  
UNRPA

en partenariat avec



Prenez rendez-vous dans le centre le plus proche en appelant votre **numéro exclusif** :

**0 800 08 11 90**

Service & appel  
gratuits

et en précisant le code : « **Ensemble et Solidaires UNRPA** »

(1) Bilan non médical. (2) Sans engagement. Valable sur prescription médicale uniquement. Voir conditions en centre. (3) Offre non cumulable sur présentation de la carte d'adhérent UNRPA, valable sur les aides auditives jusqu'au 31 décembre 2020.