Union **F**édérale des **S**yndicats **O**uvriers **F**orce **O**uvrière

46 rue des Petites Ecuries - 75010 Paris

Commission des Retraités de l'UFSO

Lettre d'In*FO*rmation n°**20** (mars 2018)

Édito

Chers camarades, nous vous transmettons le bonjour à toutes et à tous.

Comment va le niveau de nos pensions de retraites en 2018 ? Ça risque d'être un sujet qui fâche …
Dans une conjoncture qui a vu l'indice des prix à la consommation grimper en 2017 à 1,2%, nous avons pu bénéficier d'une revalorisation en Octobre 2017 de 0,8% qui, de plus, ne compte que pour 3 mois sur douze !
Et, dès le 1er Janvier 2018, l'augmentation de la CSG s'est mise en place et nos pensions ont donc été amputées de 1,7% supplémentaires. Déjà nous pouvons commencer à faire la tête considérant la manière dont sont traités les pensionnés qui touchent plus de 1200 €. Nous aurons quand même droit à un "cadeau" comme pourraient dire les optimistes béats ; en effet, cette hausse de la CSG devrait être déductible des revenus imposés au barème de l'impôt. Ouf, ils ne nous taxeront pas sur les sous qu'ils nous enlèvent !

Vous vous rappelez … Après avoir favorisé à outrance l'achat de véhicules diesels, moins gourmands en carburant, aujourd'hui le gouvernement change son fusil d'épaule, prétextant notamment que les rejets dans l'air de ces moteurs sont peut-être plus dangereux pour la santé que ceux de l'essence. Conclusion, il faut diminuer l'avantage sur les taxes dont bénéficie aujourd'hui le gazole et faire converger les taux de prélèvement. Jusque-là ça semble logique pour le consommateur moyen. Les taxes sur le gazole ont donc augmenté de 10% dès le 1er janvier 2018, soit 7,6 centimes de plus à la pompe, non compris la hausse éventuelle du prix du baril de pétrole bien évidemment. Mais les taxes sur l'essence vont aussi augmenter ! De 3,9 centimes par litre, comme ça la convergence se fera un peu plus lentement !!! Automobilistes égalent Vaches à lait ? Nous le savions déjà !

A propos de revalorisation des retraites, destinée non pas à augmenter le pouvoir d'achat des retraités mais pour faire en sorte qu'il ne baisse pas (ou pas trop !), sans remonter trop loin, jusqu'en 2008, la date de revalorisation était fixée au 1er Janvier ; en 2009, elle est intervenue au 1er avril, soit un gel de 3 mois des pensions de retraite ! Mais ça ne suffisait pas, alors en 2015 il a été décidé qu'elle se ferait au 1er octobre, soit à nouveau un gel des pensions cette fois-ci pendant 6 mois supplémentaires ! Mais tout change avec le PLFSS* de 2018 : la date de revalorisation des pensions est de nouveau fixée au 1er janvier. Super ! Pourriez-vous dire ! Ne vous réjouissez pas trop vite. Ce ne sera pas pour le 1er janvier 2018, mais 2019 ! Comme ça, l'année 2018 sera une année blanche … juste avant de passer, en 2019 encore, au prélèvement à la source et là on verra vraiment ce qui nous reste pour finir chaque mois !
Le 2ème terme de notre devise républicaine - EGALITE - est décidément de plus en plus dévoyé !!! Mais c'est normal, ça fait bien longtemps que la morale a disparu des programmes scolaires et certains, parmi ceux qui nous gouvernent, n'en ont jamais entendu parler …
Alors, retraités de tout le pays, unissons-nous, faisons du prosélytisme autour de nous pour amener nos collègues à se syndiquer et

DEFENDONS NOUS TOUS ENSEMBLE !

Le temps et les gouvernements passent, les revendications restent.

*Projet de loi de financement de la sécurité sociale.

La commission Retraités

Sommaire

- P1 Édito
- P2 Date de versement des retraites
- P2 Qui sont les retraités ?
- P4 Maisons de retraite : Budget
- P5 Contrôle automobiles
- P5 E. Macron 1er bilan
- P6 Mal de dos
- P6 Maladie grave d'un proche
- P6 Humour
- P9 Retraite réussie
- P9 Caféine dans les aliments
- P9 Soupirez pour la santé
- P10 Sénior dans la population
- P11 Se remettre en couple
- P11 Effets indésirables
- P12 Bulletin d'adhésion

InFOs diverses

FSPOEIE : DATES DE VIREMENT ET CONTACTS

29/01/2018	26/02/2018
28/03/2018	26/04/2018
29/05/2018	27/06/2018
27/07/2018	28/08/2018
26/09/2018	29/10/2018
28/11/2018	20/12/2018

PAR MAIL : rendez-vous sur notre site rubrique «Contactez-nous»

PAR TÉLÉPHONE :
05 56 11 40 40 (serveur vocal 7j/7 24h/24)
05 57 57 90 07 (du lundi au vendredi de 9h à 16h)

PAR COURRIER :
Caisse des Dépôts FSPOEIE
rue du Vergne - 33059 Bordeaux cedex

QUI SONT LES RETRAITÉS : Aujourd'hui ?

Des retraités "heureux"

Ils ont surtout du temps disponible, moins de contraintes familiales et quasiment plus de contraintes professionnelles. Ils n'hésitent plus à déménager, voyager, s'engager… Les retraités français vivent de plus en plus vieux. Depuis la fin de la seconde guerre mondiale, l'espérance de vie a progressé sans

interruption en France. En 2010 elle était de 84,6ans pour les femmes et un peu moins favorable pour les hommes 78 ans.

De fortes disparités sociales

Cet allongement de la durée de vie a profité à toutes les catégories de la population, même si l'on constate encore de fortes disparités. Chez les hommes, l'espérance de vie des cadres est supérieure d'environ six ans à celle des ouvriers.

Mais aujourd'hui, la mesure de l'évolution de la part de la vie que l'on peut espérer passer en bonne santé affiche une forte baisse. Plus la vie s'allonge, plus elle se passe en mauvaise santé. Ce phénomène, s'il se confirme et ne s'inverse pas pourrait poser de nombreux et graves problèmes aux sociétés développées. Ni prévu ni anticipé, il touche en premier les baby-boomers. Ainsi, une femme qui naît aujourd'hui pourrait passer 22 ans de sa vie avec des incapacités contre 15 ans et demi si elle était née en 2004.

45% des dépenses de santé

Certes, à partir d'un certain âge, la consommation de soins progresse. Les plus de 60 ans représentent 1/5 de la population mais sont à l'origine de plus de 45% des dépenses de santé. Selon le Haut Conseil pour l'avenir de l'assurance-maladie, cela n'atteint pas "des proportions exorbitantes". Pour exemple, les dépenses des moins de 10 ans, représentent une somme équivalente à celle du grand âge (85 ans et plus).

600 000 retraités au minimum vieillesse

La génération parvenue à la retraite depuis une dizaine d'années bénéficie en effet d'une conjoncture historiquement favorable. Enfants du baby-boom, les retraités récents ont pour beaucoup effectué des carrières professionnelles complètes, avant l'apparition du chômage de masse.

Et comme cette génération est également "celle où le travail des femmes" s'est généralisé, il devient beaucoup plus fréquent de voir des ménages avec deux retraites complètes.

À l'opposé, les retraités les plus âgés et les femmes n'ayant pas cotisé à temps plein demeurent moins favorisés. Ces catégories fournissent l'essentiel des quelque 600 000 retraités qui doivent se contenter du minimum-vieillesse, soit 803 € pour une personne seule, 1247 € pour deux personnes sans ressources (avril 2017).

Plus de patrimoine chez les jeunes retraités

Les jeunes retraités sexagénaires sont également les Français qui détiennent le patrimoine le plus élevé, plus de 350 000 € en moyenne (**?**). Une situation logique, puisqu'ils ont souvent eu le temps de devenir propriétaire de leur logement et d'accumuler des réserves financières durant leur carrière professionnelle.

Le patrimoine moyen redescend ensuite chez les plus de 70 ans dont la situation a souvent été moins favorable, mais aussi du fait des donations effectuées en faveur de leur famille.

Si les retraités, surtout les plus jeunes, vivent dans un certain confort, ils ont toutefois "des charges particulières". Leur assurance complémentaire santé, la mutuelle, peut ainsi engloutir jusqu'à 6 % de leur revenu total.

Par leur nombre et leur niveau de vie, les retraités vont peser d'un poids de plus en plus lourd dans la consommation. Si toutes les études ont démontré que la consommation baisse en général avec l'âge, elle reste malgré tout à un niveau élevé jusqu'à 65 ans.

Un effet génération

Ainsi, il existe un pic de consommation entre 60 et 64 ans pour les dépenses d'équipement du logement. C'est le moment où ces couples déménagent pour retourner dans leur région d'origine ou s'installer dans les régions littorales, transforment leur résidence secondaire en résidence principale ou, les enfants partis, réaménagent leur intérieur.

Surtout, il existe un effet génération important qui conduit les jeunes retraités à consommer davantage que leurs aînés. Les générations nées avant la guerre, qui ont connu des périodes de pénurie et de rationnement, ont tendance à avoir un comportement plus économe et épargnent davantage pour transmettre leur patrimoine à leurs enfants. Les baby-boomers, marqués par les Trente Glorieuses et une forme d'hédonisme* véhiculée par les valeurs de Mai 68, seraient plus enclins à dépenser.

**"hédonisme" : doctrine morale qui fait des plaisirs le principe ou le but de la vie.*

Des achats plaisir aux dépenses de services

« À âge égal et revenu égal, ils consomment plus que les générations précédentes. Ils stimulent notamment les dépenses de tourisme, de culture et de loisirs, mais aussi, de plus en plus souvent connectés, les dépenses de nouvelles technologies.

L'avancée en âge oriente ensuite la consommation davantage vers des dépenses de services. Et le nombre des personnes de plus de 80 ans, qui va exploser à l'horizon 2020, va doper le marché de la dépendance, développant ce que l'on appelle la "Silver économie".

Parce qu'ils ont du temps disponible, qu'ils sont en forme et disposent de moyens, les jeunes retraités entendent être utiles et participer activement à la vie de la société. Ils s'engagent dans des associations, se présentent aux élections, gardent leurs petits-enfants, ou aident leurs parents dépendants, ou d'autres membres de la famille.

C'est la fameuse "génération pivot", qui apporte une aide à la fois à ses enfants et à ses parents et prend une place de plus en plus importante dans la solidarité intergénérationnelle au sein de la famille, constate **le Conseil d'orientation des retraites** dans un récent dossier consacré au rôle des retraités dans la société.

"Une population généreuse"

C'est une population généreuse, qui, en donnant aux autres, a par ailleurs le sentiment de rester utile. Elle participe ainsi activement à la vie civique : 40 % des retraités adhèrent à une association et un responsable associatif sur deux est un retraité. Ils n'hésitent pas non plus à s'engager dans la vie politique locale. Les plus de 60 ans représentent 42 % des maires et 51,5 % des conseillers départementaux.

Mais c'est au sein de la famille que les retraités apportent l'aide la plus importante. La majorité des aidants familiaux, dont l'âge moyen est de 64 ans, sont des membres de la famille.

De la même façon, les grands parents représentent 4 % de la garde des enfants de moins de 3 ans, 11 % des gardes du mercredi et 5 % des gardes de sortie d'école pour les 3 à 6 ans, soit un volume d'heures hebdomadaires équivalent à celui des assistantes maternelles.

40 milliards d'euros de donations

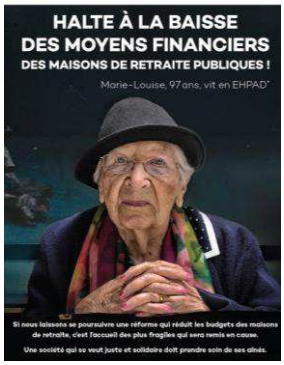
Ils n'hésitent pas, enfin, à mettre la main à la poche pour aider les enfants qui sont au chômage ou participer au financement des études des petits-enfants. Les transferts financiers aux descendants par le biais de donations sont évalués à 40 milliards d'euros.

"*Les retraités contribuent à la création de richesses bien qu'ils n'exercent aucune activité rémunérée*", conclut **le Conseil d'orientation des retraites**, qui a chiffré l'aide à autrui entre 6 à 14 milliards d'euros en 2010, soit entre 0,3 et 0,7 % du PIB.

C'est une richesse plus sociale qu'économique. Les retraités jouent surtout un rôle essentiel d'amortisseur affectif et financier.

MAISONS DE RETRAITE : en danger faute de budget ?

La Fédération hospitalière de France (FHF) a lancé une pétition pour alerter sur la baisse programmée du financement des maisons de retraite publiques.



"Halte à la baisse des moyens financiers !". À côté de ce slogan, sur l'affiche, le visage de Marie-Louise, 97 ans, qui vit dans un EHPAD. Dégradation des conditions d'accueil, diminution du personnel... La baisse des dotations aux EHPAD publics, 200 millions d'euros d'ici 2023 selon la FHF, pourrait avoir des conséquences très concrètes sur la vie des personnes âgées dépendantes. La FHF invite les Français à signer une pétition pour défendre les maisons de retraite publiques. Les explications de Frédéric Valletoux, directeur de la FHF.

- **Pourquoi cette réforme a-t-elle un impact sur le financement des maisons de retraites publiques ?**

"Cette réforme vise à revoir les règles de financement des maisons de retraite. Ça se fait au détriment des maisons de retraites publiques. L'Assurance maladie ne va pas faire 200 millions d'euros d'économie. En réalité, ce sont 200 millions de transfert des maisons de retraite publiques vers les

maisons de retraite privées. C'est inacceptable. On sait que ce n'est pas dans les maisons de retraite publiques qu'il y a les résidents les plus fortunés. On déshabille le service public au bénéfice du privé qui n'en a pas forcément besoin. Ces transferts remettent en cause la qualité du service et la manière dont on accueille les résidents."

- **Quelles répercussions pourrait avoir cette réforme sur le quotidien des résidents ?**

"Ça veut dire moins d'emplois. La situation est déjà très tendue dans les maisons de retraite publiques. On a par exemple la maison de retraite de la ville de Bourges. Il y a 14 aides-soignants. Si elle applique la nouvelle règle de financement, c'est quasiment 8 emplois sur les 14 qu'il faudrait supprimer. On voit qu'on va vers une dégradation. Une aide-soignante, qui a déjà 8-9 résidents à suivre, pourrait se retrouver à suivre chaque jour une quinzaine de résidents. On perd de l'humanité, de la sécurité dans des endroits où on a énormément besoin d'accompagnement."

- **Qu'espérez-vous provoquer par cette alerte ? N'est-ce pas trop tard ?**

"Cela fait des mois qu'on tire la sonnette d'alarme auprès du ministère de la Santé, d'Agnès Buzyn… Ce dossier, c'est un cadeau empoisonné laissé par le précédent gouvernement. La ministre a conscience de la situation. Mais, pour l'instant, on n'arrive pas à se faire entendre. Derrière des mesures techniques, il y a une déstabilisation du secteur. On attend que la ministre gèle ces nouvelles règles et qu'on se remette autour de la table pour trouver des modalités de financement qui ne viennent pas déstabiliser un secteur qui est déjà en tension. On veut mobiliser les Français via une campagne de communication".

AUTOMOBILE : contrôle technique plus sévère et plus cher

Dès le 20 mai 2018, le contrôle technique des voitures va être renforcé. Les spécialistes vont pouvoir vérifier plus de 600 points de contrôle contre 124 actuellement.

Il faudra s'armer de patience lors du prochain contrôle technique de votre automobile. À partir du **20 mai prochain**, une nouvelle législation européenne entre en vigueur. Principal changement : l'explosion du nombre de points de contrôle. Le système actuel en compte 124, le nouveau pas moins de 606.

Hausse des prix

Une nouvelle catégorie fait également son apparition : la défaillance critique. Sont concernées la déformation importante d'un élément du châssis, l'absence de liquide de frein ou l'usure excessive des plaquettes. Le contrevenant n'aura que 24 heures pour effectuer la réparation. S'il continue malgré tout à rouler, il s'expose à une amende de 135 euros. Le contrôle technique devient plus exigeant et plus cher. Il faut compter en moyenne une hausse des tarifs de l'ordre de 15 à 20%, car les contrôleurs devront passer davantage de temps sur votre voiture.

EMMANUEL MACRON : premier bilan à l'Élysée

Après un peu moins d'un an à l'Élysée, Emmanuel Macron, avec un style qui surprend, a fait des réformes qui divisent et ne satisfont que 12% des Français.

Depuis son arrivée au pouvoir en mai dernier, Emmanuel Macron enchaine les réformes. Priorité à l'économie et au social, le premier grand chantier du président de la République fut celui du Code du travail, entré en vigueur fin septembre. D'autres dossiers plus sensibles comme : la hausse de la CSG, la réforme de l'ISF ou encore la baisse des APL ont été adoptés.

37% des Français déçus

Parmi les promesses de campagne du candidat déjà réalisées, la fin de l'état d'urgence avec la création d'une loi antiterroriste ou encore la loi sur la moralisation de la vie publique. Emmanuel Macron s'est aussi appliqué à imposer son style. Selon un sondage *Elabe*, 37% des Français se disent déçus des actions menées par le chef de l'État. Mais ils sont 50% à estimer qu'il est trop tôt pour se prononcer.

MAL DE DOS : bougez !

Le mal de dos ? C'est le "mal du siècle" !

84% de la population a eu, au moins une fois dans sa vie, une douleur au niveau de la colonne vertébrale. Cette douleur, appelée lombalgie, touche aussi bien les hommes que les femmes et peut survenir à tout âge. À l'origine des douleurs, on retrouve le plus souvent des lésions bénignes des muscles ou des ligaments qui assurent le soutien et le fonctionnement de la colonne vertébrale. Ces douleurs sont liées au développement de la sédentarité.

Partant de ce constat, l'Assurance maladie lance une campagne de sensibilisation afin d'encourager le maintien, ou le retour à une activité physique quotidienne dès le début des douleurs, pour faciliter la guérison : "Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement". En effet, contrairement aux idées reçues, le meilleur remède contre la lombalgie n'est pas le repos.

En cas de mal de dos, il est essentiel de soulager la douleur et de maintenir ou reprendre rapidement une activité pour renforcer ses muscles et éviter que d'autres lombalgies ne surviennent. Toute augmentation de l'activité physique, même minime, est bénéfique pour la santé et pour entretenir la musculature du dos. Le plus important est de choisir l'activité qui plait et de la pratiquer régulièrement, qu'il s'agisse de jardinage, de marche ou de vélo, de préférer les escaliers aux escalators …

MALADIE GRAVE : accompagner un proche !

Personne n'est à l'abri d'une maladie grave dont on peut certes guérir mais qui peut aussi causer la mort ou devenir chronique nécessitant alors d'apprendre à vivre avec elle.

Pour "accompagner" un proche malade (car nous ne pouvons pas "prendre" sa maladie pour l'en soulager) nous pouvons être à ses côtés pour le soutenir, l'aider ou tout simplement être là (nous ne parlerons pas ici de l'accompagnement des enfants).

Nous avons tout d'abord à faire confiance au malade, en sa capacité à se défendre, à se battre et à communiquer ses besoins à ses proches et aux soignants.

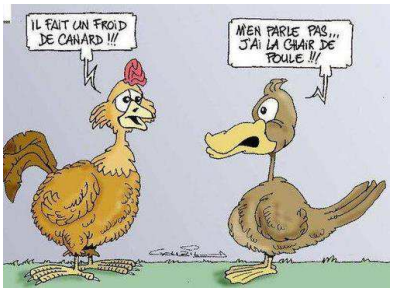
Nous avons à accepter qu'il puisse "faire l'autruche", être en colère ou abattu, veuille parler ou pas, demander ou refuser notre aide… en ne perdant pas de vue que le malade, à chaque instant, fait tout ce qu'il peut avec les moyens dont il dispose. C'est en l'acceptant que nous lui permettrons de mobiliser au mieux ses ressources et de dépasser parfois ce qui lui semblait insurmontable. Pour tout cela et pour lutter tout au long de la maladie (premiers signes, diagnostic, traitements, rémissions, guérison ou rechutes et… lorsque la fin de vie approche), nous avons besoin d'y consacrer du temps et donc de prendre soin de nous, de nous ressourcer.

Le chemin sera souvent long. Il bousculera nos certitudes et nous renverra à notre propre histoire. Il demandera beaucoup d'énergie en vue des combats à venir, pour accompagner au mieux le malade, pas à pas (même s'il refuse parfois aujourd'hui ce qu'il demandait hier).

Peut-être n'apportons-nous pas assez d'attention à enrichir les relations avec nos proches, à nous fortifier en cas de malheur soudain ? Comment éviter ensuite les regrets ? Toute relation est amenée, sur cette terre, à se terminer. Comment vivre avec cette certitude ? Comment donner un sens à des souffrances qui semblent ne "servir" à rien ? Les psys n'auront sans doute pas toutes les réponses.

HUMOUR : le petit moment de détente !

Un conseil aux skieurs qui font du hors-pistes :
mettez une saucisse dans votre poche !!!
En cas d'avalanche,
les chiens vous retrouveront plus vite !



Blague du jour

Ma femme et moi avions décidé de partir en week-end à la plage et de descendre au même hôtel qu'il y a dix ans, lors de notre lune de miel.
Mais au dernier moment, à cause d'un problème au travail, ma femme n'a pu prendre son jeudi. Nous avons donc décidé que je prendrais l'avion le jeudi et ma femme le lendemain.
Arrivé comme prévu et après avoir loué la chambre d'hôtel, je me rends compte que dans la chambre il y a un ordinateur avec une connexion "Internet".
Je décide alors d'envoyer un courriel à ma femme. Mais je me suis trompé en écrivant l'adresse.

C'est ainsi qu'à Perpignan, une veuve qui venait de rentrer des funérailles de son défunt mari, mort d'une crise cardiaque, reçoit mon E-mail.
La veuve, qui consulte sa boite aux lettres électronique pour voir s'il n'y a pas de messages de la famille ou amis, s'évanouit à la lecture du premier message.
Son fils entre dans la chambre et trouve sa mère allongée sur le sol devant l'ordinateur.

Sur l'écran, on pouvait lire le message suivant :
" *À mon épouse bien-aimée. Je suis bien arrivé. Tu seras certainement surprise de recevoir de mes nouvelles de cette manière. Ici, ils ont des ordinateurs et tu peux envoyer des messages à ceux que tu aimes. Je viens d'arriver et j'ai vérifié que tout était prêt pour ton arrivée, demain vendredi. J'ai hâte de te revoir. J'espère que ton voyage se passera aussi bien que le mien.*

PS : *Il n'est pas nécessaire que tu apportes beaucoup de vêtements, ici, il fait une chaleur d'enfer !* "

Tu dis que tu aimes les fleurs et tu leur coupes la queue,
tu dis que tu aimes les chiens et tu leur mets une laisse,
tu dis que tu aimes les oiseaux et tu les mets en cage,
tu dis que tu m'aimes, alors moi j'ai peur…

Jean Cocteau

La moitié des hommes politiques sont des bons à rien. Les autres sont prêts à tout.

Coluche

REDEVENONS SÉRIEUX : fin de l'entracte !

LES RÈGLES D'OR ... d'une retraite réussie !

- Pensez à vous. Cela relève de la nécessité et non de l'égoïsme !
- Prenez le temps de vous acclimater à votre nouvelle réalité. Le métier de retraité ne s'apprend pas, il se vit au jour le jour.
- Évaluez chaque proposition qui vous est faite. Avant de l'accepter, soupesez-la longuement. Visualisez-vous en train de vivre cette expérience. Vous sentez-vous en harmonie ? Sinon, passez au point suivant !
- Dites non à ce qui ne vous convient pas … sans culpabilité. Exprimer ses limites est un savoir-faire qui s'acquiert.
- Développez vos champs d'intérêt et vos passions. Tout est permis, place à la créativité !
- Créez votre propre routine. Vous voilà votre propre patron ; offrez-vous enfin l'horaire de vos rêves …
- Trouvez de nouvelles sources de sens. Intensifiez les liens familiaux, faites du bénévolat, suivez des cours ou mettez sur pied des projets, sages ou fous.
- Savourez chaque instant. Le temps vaut de l'or. À vous de déterminer comment vous désirez dépenser ce précieux pécule.
- Cultivez votre propre intériorité. Une vie intérieure pleine enrichit le quotidien.
- Dessinez vos priorités. On ne peut pas tout faire ! Mieux vaut faire des choix et bien faire ce que l'on fait plutôt que se s'éparpiller.

CAFÉINE: quels aliments ou boissons en contiennent ?

Café, chocolat, thé, cola… La caféine se trouve présente dans de nombreuses boissons.

La caféine est une substance active présente essentiellement dans le café ou le thé. Mais le chocolat et certaines boissons sucrées type sodas au cola et les boissons énergisantes en contiennent également. Les teneurs sont différentes selon les boissons, elles varient aussi selon la filtration, la durée d'infusion, la façon de préparer, la marque du produit…

Ainsi une grande tasse de café filtre apporte 85mg de caféine, de café instantané 65mg, de thé feuille ou sachet 32mg, de chocolat 4mg ; un expresso 60mg ; une canette de soda caféine 39mg, de boisson énergisante 80 mg ; et 30g de chocolat noir 60mg. À surveiller, la consommation chez les ados qui tend à augmenter.

SOUPIREZ : c'est bon pour la santé !

Si le soupir est associé à un état émotionnel, il n'en reste pas moins un mécanisme vital pour les poumons. Une étude nous révèle les secrets du soupir.

Nous soupirons tous. Le soupir est immanquablement associé à un état d'âme. Ras-le-bol, agacement, soulagement se traduisent volontiers par un soupir volontaire. Une étude parue dans le magazine *Nature* et menée conjointement par les universités d'UCLA (Californie) et de Stanford nous révèle que le soupir est vital pour les poumons.

Mais qu'est-ce qu'un soupir ? C'est une deuxième inspiration (involontaire) qui commence… à la fin d'une inspiration, au moment même où l'expiration devrait s'engager. Cette profonde inspiration est involontaire et se répète toutes les 5 minutes, soit 12 fois par heure. Et si nous soupirons aussi souvent, c'est parce que cela provoque une vidange des alvéoles pulmonaires. Ces alvéoles sont de petits sacs situés à la partie terminale de l'arbre pulmonaire, elles sont le siège des échanges gazeux. Leur forme en bulle implique une tendance à l'effondrement, et c'est la raison d'être des soupirs, car cet effondrement alvéolaire nuit aux échanges gazeux qui ont lieu dans les alvéoles.

Les mécanismes moléculaires à l'origine des soupirs

Ce mécanisme involontaire trouve ses origines dans le cerveau, cerveau auquel les chercheurs ont accordé toute leur attention. Ils ont ainsi étudié le lien entre le tronc cérébral et la respiration et ils ont établi la preuve qu'il existe un centre de commande propre à chaque action respiratoire : la respiration, le bâillement, la toux et le soupir. Ils ont par ailleurs mis en évidence les mécanismes moléculaires à l'origine des soupirs. Il s'agit de molécules, les peptides, qui jouent un rôle de neurotransmetteur afin de provoquer le soupir. Ces travaux ont une importance capitale afin d'espérer mettre au point un traitement pour les patients en incapacité de respirer profondément, soit à cause d'un trouble congénital, soit parce qu'ils souffrent d'une pathologie pulmonaire, ce qui nuit à leur espérance de vie. Alors, même si parfois ça dérange votre entourage, soupirez, car c'est bon pour votre santé !

SENIOR : et alors !

Les seniors sont une catégorie de la population, au même titre, que les enfants, les adolescents,…

Pendant des siècles, on a tout simplement parlé de "vieillesse" et de "personnes âgées". Plus récemment, on a fait référence au "troisième âge", bientôt suivi par le "quatrième âge". Depuis quelques années, on a tendance à utiliser plutôt le terme de « seniors », appellation issue du monde professionnel, plus valorisante pour les personnes qui vieillissent, mais aussi très floue : à quel âge devient-on donc "senior" ? Tout est question de points de vue semble-t-il…

L'âge à partir duquel on est senior est soumis à des variations : Des entreprises posent la limite à 45 ans, d'autres 60 ans mais le plus souvent, elle est fixée à 50 ans. Dans les pays anglo-saxons, l'âge est souvent synonyme d'expérience, de compétences, de sagesse mais en France, il est plus dévalorisé, associé à la vieillesse. Il est vrai qu'il s'accompagne sur le plan physique d'une détérioration de la fonction auditive (presbyacousie), visuelle (presbytie), ostéo-articulaire (ostéoporose, arthrose, rhumatismes), cérébrale avec le déclin cognitif. Toutefois, aujourd'hui, être senior, c'est aussi avoir une vie sociale, sportive, sexuelle, active !

La retraite marque administrativement l'entrée dans la catégorie des seniors, avec un statut professionnel différent et **l'ouverture des droits aux pensions de retraite.**

Cependant, l'âge de la retraite étant fluctuant, de nombreuses administrations fixent des seuils d'âges précis ouvrant le droit à certaines prestations sociales, par exemple :

- **60 ans** pour l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) ;
- **65 ans** pour l'Allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) ;
- **65 ans** également pour l'Aide sociale à l'hébergement (ASH), cependant cette aide est accordée dès **60 ans** en cas d'inaptitude au travail.

Dans notre société actuelle, une autre acception du mot "senior" fait référence au rôle économique, au pouvoir d'achat et aux comportements de consommation. Un certain type de publicité, visant par exemple la "ménagère de moins de 50 ans", fait entrer très tôt les femmes au foyer dans la catégorie "senior".

Pour autant, on ne cesse pas d'intéresser les publicitaires après 50 ans, et pour cause : les "seniors" restent très longtemps des consommateurs particulièrement actifs et la "Silver économie" (économie des seniors) s'intéresse même exclusivement à eux. Cependant, de 50 ans à 90 ans et plus, les comportements de consommation changent du tout au tout ; afin de mieux segmenter le marché des seniors, les spécialistes du marketing distinguent :

- Une première tranche d'âge de **50 à 65 ans** : ce sont les « jeunes seniors », cible de toutes les convoitises des publicitaires. Il s'agit en effet d'une génération qui souhaite vivre selon ses besoins profonds et satisfaire des envies qui n'ont pas pu être réalisées plus tôt. Parallèlement, le pouvoir d'achat est important, à un âge où on est généralement libéré de l'éducation des enfants et encore actif professionnellement.
- Une tranche d'âge intermédiaire, allant de **65 à 75 ans** : il s'agit d'une population de

retraités actifs, en forme sur le plan médical. Si leurs revenus ont baissé avec la retraite, ils sont à l'âge où les premiers héritages leur reviennent et conservent un bon pouvoir d'achat. Ils jouent un rôle important auprès de leurs petits-enfants, s'investissent dans des associations, voyagent et s'adonnent à de nombreux loisirs.

- Une tranche d'âge de **plus de 75 ans**, dont la limite inférieure recule sans cesse : parfois dénommés "les paisibles", ces seniors sont moins directement ciblés par le marketing.

Au total, l'âge auquel on est considéré comme senior est éminemment variable selon le contexte. Entre l'âge réel, l'âge social que la société attribue à chacun selon différentes perspective et l'âge subjectivement ressenti, les écarts peuvent être énormes : on peut ainsi être considéré senior à partir de 50 ans comme à partir de 70 ans. **Mais au fond, quelle importance ? Ce qui compte n'est-il pas de conserver, quel que soit son âge, l'appétit de vivre, l'ouverture d'esprit et la curiosité qui signent l'éternelle jeunesse ?**

En résumé, il faut être fier d'être senior pour casser les clichés sur l'âge.

SE REMETTRE EN COUPLE … après une rupture

Est-il mauvais après une rupture de tout de suite se remettre en couple ?

Le proverbe (l'aphorisme) "aux mêmes causes, les mêmes effets" encourage à tirer les leçons du passé. Il semblerait donc utile de comprendre ce qui a pu contribuer à une rupture afin d'éviter de "rejouer le même film".

Une fois cette réflexion menée, on se doit d'examiner avec prudence ce que signifie se (re)mettre en couple. Le débat universel entre "le cœur et la raison" nous incite à distinguer ce qui relève d'une émotion (l'attirance de l'état amoureux : "la personne envahit nos pensées") ou du "chantier" indispensable pour arriver à faire avec les différences inhérentes au couple. Ce "chantier" va permettre de s'engager, de rester fidèle à cet engagement et de vivre une relation pleinement satisfaisante.

Que dire également du "tout de suite" ? Une rupture survient après avoir passé du temps en couple, partagé des sentiments et tissé un lien. Si ces sentiments ont disparu (ou se sont transformés en détestation, en haine) le lien préexistant va se déchirer : le deuil de la relation est alors à faire. Or, tout deuil est douloureux, tout deuil demande du temps.

Tout en étant attentif à ces trois préoccupations (comprendre comment la rupture a pu survenir, laisser le temps nécessaire au deuil de la relation passée et mener un chantier pour réussir une nouvelle relation), il ne faut pas perdre de vue que l'amour n'est jamais suffisant. En effet, il y a des couples qui s'aiment mais en arrivent malgré tout à se séparer et d'autres qui ne parviennent ni à être heureux ni à se séparer. Malheureusement, il existe aussi des couples qui, après s'être aimés sincèrement, rentrent dans des conflits sans fin…

Afin d'éviter ruptures et couples successifs, il s'agit de construire une relation durable non pas uniquement sur des sentiments mais sur une capacité à mener les efforts nécessaires pour faire avec ce qu'est l'autre et ainsi obtenir une satisfaction grandissante.

PRÉVENIR … les effets indésirables d'un produit sur la santé

La prise d'un médicament a provoqué sur vous ou sur vos proches des effets indésirables ? Vous pouvez désormais le signaler en quelques minutes sur la plateforme gouvernementale https://signalement.social-sante.gouv.fr, elle recueille tout évènement inattendu, à l'impact négatif sur votre santé, que vous pensez être lié à un produit (médicament, mais aussi cosmétique, complément alimentaire …). Ou un acte médical (don du sang, insémination artificielle …). Votre déclaration peut contribuer à l'identification et à la prévention de certains risques sanitaires.

☯ Cette lettre n'a pas de caractère moraliste et laisse chacun libre de son jugement, il nous paraît toutefois utile de rappeler quelques conseils de professionnels pour le bien de tous.

☯ Les remarques ou idées concernant les articles sont les bienvenues.

Vive l'UFSO, Vive la Fédération Défense, Vive FORCE-OUVRIERE,

Vive le syndicalisme libre et indépendant !

La commission des retraités de l'UFSO
Joël Mercier
Daniel Lebourgeois
Jean-Luc Letterio
André Aimo

Avec **Michel Favre**
Représentant le Bureau de l'UFSO

Bulletin d'adhésion à l'Union des Retraités de l'UFSO

Nom :…….. Prénom : …….. N° Pension :…….

Tél. :…… @ :……

Adresse :……

……

Etablissement d'origine : ……

Bulletin à renvoyer à la section "Retraités" de son syndicat d'Etablissement d'origine
ou à :
FEDIASA Force-Ouvrière - UFSO - Commission des retraités - 46 rue des Petites Écuries - 75010 Paris