

L'Ancien de la Banque

Magazine destiné aux retraités de la profession bancaire



La Nationale 7 Direction le Sud de la France

- page 5 Courrier du Premier ministre, Jean Castex, à la CFR
- page 6 Souvenirs d'un banquier - Premières armes en Asie...
- page 14 Je suis conciliateur de justice : pourquoi pas vous ?
- page 26 Réflexions sur notre époque par un végétarien

La voix de l'UFRB

- p 3 L'édito du président
- p 4 Hommage à Marie-Claude Grandemange
- p 5 Courrier du Premier ministre, Jean Castex, à la CFR

Retraites - Retraités dans la société

- p 6 Souvenirs d'un banquier
Premières armes en Asie...
- p 9 Le phénomène des enfants boomerang

Économie - Finance - Droit

- p 10 Retraite : adapter son patrimoine à son cycle de vie!
- p 14 Je suis conciliateur de justice...
Pourquoi pas vous ?
- p 16 Brèves patrimoniales et fiscales

Santé

- p 19 Comment rester jeune dans sa tête...
- p 20 Que faire en cas de perte d'audition ?
- p 21 Les bienfaits du rire chez les seniors...

Magazine

- p 22 La fabuleuse histoire de la N7
- p 26 Réflexions sur notre époque par un végétarien
- p 27 Tout savoir sur...
Les services bancaires à distance
- p 29 La dictée qui rend fou
- p 30 Poème pour illuminer nos jours

page 4 Marie-Claude Grandemange
Hommage...



page 9:
Le phénomène des
enfants boomerang



page 10:
Retraite : adapter son
patrimoine à son cycle
de vie!

page 14 Je suis conciliateur de justice
Pourquoi pas vous ?



page 19:
Comment rester jeune
dans sa tête...



page 22:
La fabuleuse histoire
de la N7

ENCART : La publication peut comporter 28 pages supplémentaires éditées à l'intention des retraités du groupe Société Générale.

L'Ancien de la Banque - Magazine trimestriel d'information des retraités de la profession bancaire

Directeur de la publication : Morane Blanc - **Rédactrice en chef :** Dominique Copin - **Comité de rédaction :** Morane Blanc - Jean-Claude Breugnon - Jacques Capitaine / Jacquot Le Camberlot - Gérard Chaussoy - Sylvie Grillet-Brossier - Pierre Lefevre - Pierre Mangon - Daniel Pecciarini - Roger Scemama - Pierre Tréton
Éditeur : Amicale des retraités de la Société Générale - 35 rue de Rome - 75008 Paris - Tél. : 01 42 14 31 53 - Site : www.amiret-sg.org
Éditeur délégué : Eding - 5 rue Pierre Curie - 92330 Sceaux - Tél. : 06 07 67 62 69
Secrétaire de rédaction : Émilie Charlannes
Imprimerie SIEP : ZA Les Marchais - 77590 Bois-le-Roi - **SIRET :** 353 869 951 00015

Abonnements annuels : Prix : 8 euros - Prix au numéro : 2 euros
Dépôt légal : juillet 2008 - **Commission paritaire :** N° de CPPAP : 0721 G 87532

Photo de la couverture : Menton. © AdobeStock
Iconographies : © AdobeStock - DR. Les articles insérés dans cette publication engagent la seule responsabilité de leurs auteurs.

L'édito du président



Pierre
MANGON,
président de l'UFRB

Chers amis adhérents,

>> **Un peu d'optimisme et des bonnes nouvelles...**

Dans le contexte quelque peu difficile et anxiogène de ces derniers mois, nous avons appris avec une grande satisfaction que **la Confédération française des retraités (CFR)**, représentée par Pierre Erbs, **était appelée à siéger au CESE**, par une correspondance reçue le 25 mars 2021 du Premier ministre, Jean Castex.

C'est en effet une très bonne nouvelle, car le Conseil économique social et environnemental (CESE) joue un rôle central dans le développement de la démocratie participative et dans la représentation de la société civile.

La mission première de cette instance est de conseiller les pouvoirs publics en matière économique, sociale et environnementale. Elle est obligatoirement saisie pour avis des plans ou des projets de loi de programmation à caractère économique, social et environnemental.

Elle peut être saisie par le Gouvernement de tout projet ou proposition de loi, d'ordonnance ou de décret entrant dans le champ de sa compétence. Depuis la révision constitutionnelle de 2008, elle peut également être saisie par voie de pétition.

Une autre bonne nouvelle est que la vaccination contre la Covid-19 a déjà permis à de très nombreux Français de bénéficier d'ores et déjà des vaccins mis sur le marché et que le gouvernement a annoncé l'ouverture à tous les adultes à partir du 15 juin. Ceci nous laisse entrevoir, avec bonheur, une réelle éclaircie pour les mois à venir.

Et enfin, la dernière annonce qui nous ravit, à l'heure où j'écris ces lignes est le déconfinement annoncé... Lorsque paraîtra ce magazine, les quatre étapes du calendrier seront terminées (sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire de chaque département) et nous serons prêts à tourner la page de ce moment de la vie de la Nation.

Dire que l'on ne sera plus jamais débordé par ce virus est impossible mais, pour l'instant, goûtons notre plaisir de retrouver nos parents, nos amis, pour un été propice à une reprise de la consommation, de la croissance... de la vie, tout simplement.

>> **Continuez à bien vous protéger et prendre soin de vous et de vous proches. Je vous souhaite à tous un très bon été et de très bonnes vacances.**



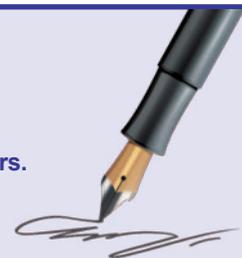
•• **Nous avons besoin de vous** •• **Nous avons besoin de vous** •• **Nous avons besoin de vous** ••

Prenez la plume!

La petite équipe de rédaction de L'Ancien de la Banque cherche des rédacteurs. Vous avez un peu de temps, des compétences rédactionnelles, vous pouvez nous aider de votre domicile que vous soyez en Province ou à Paris...

TOUS LES ARTICLES SONT LES BIENVENUS, MÊME DE FAÇON OCCASIONNELLE. N'hésitez pas à nous raconter en quelques lignes vos anecdotes d'anciens employés de Banque...

Alors, n'hésitez pas, contactez-nous : contact@amiret-sg.org
Dominique COPIN, rédactrice en chef - ARSG 75886 Paris Cedex 18





HOMMAGE à Marie-Claude Grandemange Une dame au grand cœur nous a quittés



Nous avons appris au mois de mars 2021, avec beaucoup de tristesse, le décès soudain de Marie-Claude Grandemange.

Après avoir effectué une longue carrière aux Banques Populaires, gravissant les échelons et devenant responsable du service contentieux, elle avait pris sa retraite. Toujours très active, elle était entrée à l'Amicale des retraités des Banques Populaires.

Elle s'était aussi engagée, bénévolement, sur sa commune de résidence Bailly et figurait comme la doyenne du conseil municipal.

Toujours partante pour de nouvelles missions, **elle avait rejoint l'Union fédérale des retraités des banques** en décembre 2009 et avait accepté le poste de trésorière adjointe, fonction qu'elle occupa durant de nombreuses années jusqu'en décembre 2020.

Parallèlement à cette responsabilité, en janvier 2015, elle était entrée comme membre du comité de rédaction de L'Ancien de la Banque. Cette tâche qu'elle appréciait lui tenait particulièrement à cœur. Pour chaque parution du magazine, elle se faisait un grand plaisir de nous adresser des articles, des nouvelles, des anecdotes et son nom figurait chaque trimestre au sommaire de L'Ancien de la Banque. Elle participait avec assiduité à toutes les réunions et, compte tenu des conditions sanitaires, s'était mise avec entrain aux nouvelles méthodes des visioconférences.

Sa présence, sa gentillesse, sa bonne humeur, son sourire vont nous manquer. Nous présentons toutes nos condoléances à sa famille.

 Le comité de rédaction



La Lettre de l'UFRB

De façon mensuelle, la Lettre Info de l'UFRB vous offre :

- Un contenu riche avec des informations pertinentes, pratiques et accessibles à tous
- Une meilleure lisibilité de l'actualité du moment • Les dernières avancées de la CFR

Si vous souhaitez être destinataire de la lettre électronique, il vous suffit de communiquer votre adresse mail à votre Amicale. Cet abonnement est compris dans la cotisation annuelle.

Les dernières informations de la CFR



Courrier du Premier ministre, Jean Castex, à la CFR.

>> Pour toutes informations, vous pouvez consulter le site Internet de la CFR:

www.retraite-cfr.fr

Paris, le 25 mars 2021

Monsieur le Président,

Le Président de la République a souhaité confier au Conseil économique, social et environnemental (CESE) un rôle central dans le développement de la démocratie participative.

La loi organique n°2021-27 du 15 janvier 2021 relative au Conseil économique, social et environnemental a ainsi modifié le rôle, mais aussi la composition du CESE, afin de renouer pleinement avec sa vocation de représentation de la société civile.

Dans ce cadre, et alors que la loi organique a supprimé les personnalités qualifiées qui étaient nommées jusqu'à présent à la discrétion du Gouvernement, un comité indépendant, désigné conformément à l'article 7 de la loi du 15 janvier 2021, a remis au Premier ministre un rapport sur la future composition du CESE le 5 mars 2021. La qualité des travaux menés, que je salue, a permis au Gouvernement de préciser par décret les conditions de désignation et de répartition des organisations appelées à siéger au CESE.

En vertu du décret du 24 mars 2021 fixant la répartition et les conditions de désignation des membres du Conseil économique, social et environnemental, la Confédération française des retraités est appelée à désigner un représentant. Conformément à l'article 9 de ce décret, vous disposez d'un délai de dix jours pour procéder à cette désignation.

Votre désignation doit s'inscrire dans le souhait du Président de la République de faire du Conseil une troisième chambre du futur, plus représentative de la société civile, c'est-à-dire composé en nombre égal de femmes et d'hommes, jeunes et d'origine diverse.

Je vous rappelle que les membres du CESE doivent être âgés d'au moins dix-huit ans, exercer depuis au moins deux ans une activité dans votre organisation et remplir les conditions fixées à l'article L.O. 127 du Code électoral. Ils ne peuvent accomplir plus de deux mandats consécutifs, étant entendu que conformément à l'article 9 de l'ordonnance n°58-1360 du 29 décembre 1958, ne sont pas pris en compte pour l'application de cette règle les mandats des membres nommés en raison d'une vacance, si leur durée a été inférieure à trois ans.

Enfin, je vous prie de bien vouloir me faire connaître au plus tard le 6 avril, le nom de ce représentant en précisant ses prénoms, date et lieu de naissance, adresse et qualité et en précisant son nom de famille lorsque celui-ci est différent du nom d'usage. Vous adresserez également une copie de ces éléments au secrétariat général du Gouvernement, accompagnée d'un formulaire individuel par lequel le représentant désigné atteste du respect des conditions précitées.

Je vous prie de croire, Monsieur le Président, à l'assurance de mes salutations les meilleures.



Jean CASTEX

Souvenirs d'un banquier Premières armes en Asie...

1^{re} partie
Année 1953

> Saïgon (en haut et en bas): scènes de la vie quotidienne.



>> En 1953, un tout premier poste au service de la Banque de l'Indochine a fait du stagiaire que j'étais à l'époque, le témoin bien involontaire d'une tragédie, celle de Dien Bien Phu, la défaite humiliante du corps expéditionnaire français au Tonkin.

Terrible expérience. Tant de souffrances inutiles, tant de décisions erratiques, tant de sacrifices vains. Tout cela paraît irréel, sinon incompréhensible aujourd'hui, à plus d'un demi-siècle de distance.

Au lendemain de la Deuxième Guerre mondiale, l'Indochine connaît de nombreux incidents sanglants. L'occupation japonaise d'une part, la révolution communiste en Chine d'autre part, contribuent à créer un climat insurrectionnel dans le nord du Vietnam. En 1946, le chef des insurgés du Tonkin, Ho Chi Minh est invité à Paris où il a fait toutes ses études. Il est reçu comme un chef d'État.



Les négociations échouent, et le Gouvernement français décide d'envoyer un corps expéditionnaire pour aider l'Empereur du Vietnam à pacifier le pays.

Le Vietnam est riche et bien géré. Il est redevenu le premier exportateur mondial de riz, de caoutchouc et de poivre. La France entend rétablir l'ordre au Tonkin et protéger ainsi les trois pays qui font partie de l'Indochine : le Vietnam, le Laos et le Cambodge. Au Tonkin, l'ennemi reste la plupart du temps invisible. Les coups de force visent essentiellement nos points d'appui proches de la frontière chinoise. Le corps expéditionnaire se bat donc au côté des trois populations du Vietnam, celle du Tonkin, mais aussi celle de l'Annam où demeure l'Empereur Baodai, et celle de la Cochinchine, le grenier à riz, où se trouve la capitale commerciale Saïgon. Rien ne distingue les insurgés communistes des paysans de ces trois régions. Ils se sont fondus dans la masse.

En juin 1953, j'allais relever un agent de la banque en mauvaise santé, atteint d'amibiase, qu'il avait fallu rapatrier d'urgence. Destination Haïphong, un port charbonnier du Tonkin à 100 km de Hanoï. Une succession de vols aériens m'avait fait découvrir, après plusieurs étapes au Moyen Orient et en Asie, la ville de Saïgon à l'aube de la troisième nuit de voyage. On me prie d'y attendre une place sur l'avion militaire qui dessert le Tonkin où se situent les combats. Au cours de cette brève halte, je découvre une ville particulièrement calme et sereine. Une belle ville à la française. Des avenues plantées de platanes, des villas confortables entourées de jardins tropicaux. Totalement inattendu.

> **La Banque de l'Indochine à Saïgon :**
 « Je découvre un bâtiment imposant,
 aux allures de temple grec, qui rappelle
 l'Église de la Madeleine à Paris. »



Une certaine joie de vivre, chez les expatriés qui y travaillent, mais aussi chez les Saïgonais eux-mêmes, Vietnamiens et Chinois mêlés. **Nulle trace d'un état de guerre**, alors que les combats font rage, au nord du pays, à mille kilomètres de là ; je comprends mal une telle situation...

Mon premier souci est de prendre contact au sein de la banque, avec ceux qui allaient devenir des collègues. **Je me rends donc au siège principal de Saïgon, et là, surprise**, je découvre un bâtiment imposant, aux allures de temple grec, qui rappelle l'Église de la Madeleine à Paris. La rue Catinat, toute proche, étale ses terrasses de café de ville méridionale. Un cercle sportif ultra-chic paraît réservé à l'élite. J'étais prêt à en découvrir davantage, mais **ce bref contact fut brutalement interrompu**. Une place venait d'être libérée sur l'avion militaire du lendemain.

L'arrivée à Haïphong me bouleverse. Le directeur de l'agence de la banque m'attend sur le tarmac. Il prend ma valise sur son épaule et m'entraîne vers une voiture à quelques mètres de la carlingue. **Ce premier contact augure au mieux de l'accueil qui me sera réservé partout**, y compris chez les militaires qui allaient m'ouvrir leur popote, à bras ouverts, en tant qu'officier de réserve. **Une ambiance d'entraide dans une ville en état de guerre.** Même si les combats se situent un peu plus au nord et se livrent la nuit plutôt que le jour, sur les routes qui relaient nos dispositifs militaires, je constate une franche camaraderie et une solidarité dans l'épreuve. En ville, une certaine tension. Des uniformes partout. Et pour moi, en tant qu'officier de réserve du génie, des retrouvailles inespérées avec deux officiers avec lesquels j'avais vécu ma période d'occupation en Allemagne à Radolfzell, sur le bord du lac de Constance.



Le fait d'être en popote avec eux, m'ouvre les yeux sur la situation générale, sur ses difficultés, mais aussi sur les curieux projets élaborés par les hautes autorités militaires pour prendre l'avantage sur un ennemi invisible de jour, et si actif de nuit...

En février, un certain Général Navarre est nommé commandant en chef des troupes du Tonkin, en remplacement du Général Salan. Son ordre de mission : lancer une offensive contre un ennemi qui se cache. Et lui imposer une paix négociée à notre avantage. Objectif ultime des gouvernements radicaux-socialistes successifs en France, de Laniel, Mayer, Mendès-France : **obtenir une nette victoire.**

Le Général Navarre n'a aucune expérience de l'Asie. Ignore tout des mentalités locales ainsi que du terrain. Prétend avoir un œil neuf et veut mobiliser le corps expéditionnaire, sabre au clair pour affronter l'ennemi. Un ennemi considéré comme affaibli par quelques réussites françaises à Hoa-Binh et à Na San, deux postes pièges où le feu de l'artillerie française et notre aviation avaient prévalu précédemment. L'ennemi était tombé dans ces deux pièges et y avait perdu huit mille combattants.

L'idée d'un nouveau piège naît dans l'esprit du Général Navarre. Afin qu'il soit tentant pour l'ennemi, il veut créer ce piège de toutes pièces, loin de nos bases militaires, à un endroit crucial pour l'ennemi : son alimentation en armes depuis la Chine, le long de la frontière du Laos, voisin. Dès lors, Haïphong donne l'impression d'une ville mobilisée où le Général Navarre et son adjoint, le Général Cogny, organisent défilés, démonstrations de force, réceptions en tous genres, bals en tenue blanche... des mondanités surprenantes dans une situation de guerre larvée.

> **À Haïphong, les quais près des Messageries fluviales.**

Souvenirs d'un banquier Premières armes en Asie...



En même temps, la dévaluation de la piastre a donné un coup d'arrêt à de nombreux trafics avec la Métropole. Résultat : la solde des militaires français du contingent s'en trouve valorisée. L'argent abonde et le commerce est florissant.

L'activité à la banque est à son comble. Je n'ai, de ce fait, jamais le temps de me déplacer avec mes amis militaires ni à Hanoï, que je ne connais pas, ni à Dason, une plage superbe, me dit-on, sur le golfe du Tonkin.

En août, nous apprenons que la guerre de Corée, vient tout juste de cesser entre les États-Unis et la Chine. Le Général Navarre ne tient aucun compte de ce contexte. Il ne renonce pas à son projet.

Le choix d'une cuvette, en l'occurrence, unique clairière sur des milliers de kilomètres de forêt impénétrable, loin de nos lignes, la solution pour l'affrontement qu'il recherche. Il veut bloquer l'adversaire sur cette piste dite Ho Chi Minh, essentielle pour son armement. Par ailleurs, l'absence de toute route jusqu'à cette cuvette pourrait servir d'appât, car l'adversaire saura qu'aucun secours

> À Haiphong, avenue Paul Doumer.

terrestre ne pourra venir de Hanoï ou de Haiphong situées à trois cents kilomètres de là. Le Général considère qu'avec la supériorité sur laquelle il compte, artillerie et aviation, il met toutes les chances de son côté. Créer une piste d'atterrissage, au fond d'une cuvette, installer de l'artillerie sur les collines qui l'entourent. Le Génie aéroporté se chargera du travail et y mettra les moyens nécessaires...

Au mess des officiers où je déjeune chaque jour, les commentaires vont bon train. Un ravitaillement aérien permanent, puisque seul utilisable, va compliquer dramatiquement la situation. Cette stratégie ne tient pas compte du terrain et deviendrait impossible à tenir en période de mousson. Stratégie qui sous-estime la capacité de l'ennemi à venir en très grand nombre et même d'acheminer, de nuit, un armement lourd. On nous dit : « Tout sera réglé avant la saison des pluies. L'ennemi, sous surveillance aérienne, sera aisément repérable. Il ne dispose que d'une simple piste forestière impraticable à tout transport de masse. C'est une affaire de trois mois au plus. » Tout opposant se fait taxer de défaitisme voire de couard.

>> Ainsi va naître le camp retranché de DBP (Dien Bien Phu). Une gageure, dans un environnement hostile, supposant des prouesses, tant sur le plan stratégique que technique. Un piège qui allait se refermer sur nous-mêmes... La suite au prochain numéro...

 Bernard DELAGE

Conseiller du Commerce extérieur de la France

Ancien directeur Indosuez

>> APOPHTEGMES...

L'enfant est
un fruit
qu'on fit.

Léo Campion

L'expérience
est
l'addition de
nos erreurs.

La tolérance, c'est
quand on connaît
des cons et qu'on
ne dit pas les noms.

Michel Audiard

Mieux vaut être
une vraie croyante
qu'une fausse
sceptique.

Le phénomène des enfants boomerang



Ce terme a été défini en 2007 par la sociologue canadienne Barbara Ann Mitchell pour nommer ces adultes contraints de retourner vivre chez leurs parents.

>> La génération « Tanguy » (film d'Étienne Chatiliez en 2001) au début des années 2000 évoquait l'histoire de ces jeunes adultes (25-35 ans) qui restaient vivre chez leurs parents pour des raisons de confort.

Aujourd'hui, la génération « boomerang » (« Retour chez ma mère » film d'Éric Lavaine en 2016) parle cette fois-ci des quadras voir des quinquas qui reviennent s'installer chez papa et maman par obligation.

Il ne faut pas donc pas confondre ces deux comportements où des adultes se retrouvent à vivre chez leurs parents.

Cette génération boomerang, reflet de notre société, prend de l'ampleur de manière croissante et ce retour à la case départ touche de plus en plus de jeunes adultes. De plus en plus de quadras ou quinquas touchés par la crise, un licenciement, une reconversion professionnelle, la perte de leur logement ou une séparation sont obligés de demander à leurs parents de les loger pour une période indéterminée le temps de se sortir de la précarité et de ne pas finir à la rue. Même s'ils ressentent de la honte ou de la régression, c'est bien souvent leur seule alternative. Cette solution n'est pas un choix de vie, mais plutôt une contrainte économique.

La situation est compliquée à vivre aussi bien pour les parents que pour les enfants. Cette cohabitation non désirée peut-être vécue comme une humiliation et un échec pour les enfants. Pour les parents qui aspirent à vivre une retraite paisible, c'est toute leur vie qu'il faut réorganiser.

> Faire le choix douloureux de devoir demander à ses parents de les accueillir, c'est aussi pour retrouver la chaleur familiale, des valeurs et repères communs.

Car effectivement, leurs enfants pourraient choisir de vivre chez des copains et squatter le canapé. Mais faire le choix douloureux de devoir demander à ses parents de les accueillir, c'est aussi pour retrouver la chaleur familiale, des valeurs et repères communs.

Pour vivre de façon satisfaisante cette cohabitation, il est préférable d'instaurer quelques règles de vie et un dialogue entre les parents et les enfants.

Chacun doit pouvoir s'exprimer sans crainte du jugement de l'autre pour énoncer ses besoins, ses attentes et ses angoisses sur ce nouveau cadre de vie. Tout le monde doit faire des efforts et des concessions pour l'harmonie familiale et le bien-être de tous. Il ne faut pas perdre de vue que c'est une situation temporaire qui n'est pas amenée à durer. Les parents ont pour rôle d'aider leurs enfants à pouvoir retrouver un équilibre et reprendre leur vie en main. Les enfants, eux, doivent comprendre qu'ils ne peuvent pas rester éternellement chez leurs parents qui, eux aussi, ont leur vie.

>> Cette situation révèle que la solidarité familiale est le dernier rempart pour gérer aux mieux cette période douloureuse.

> Source Internet: Seneoo (novembre 2020)



Retraite: adapter son patrimoine à son cycle de vie!

Franco Modigliani, prix Nobel d'économie en 1985, a le premier théorisé le **phénomène d'adaptation de l'épargne en fonction du cycle de vie** des individus.

 **Paul-André SOREAU**
Conseiller en gestion
de patrimoine
Associé fondateur de
Altride Family Office



psoreau@altride.fr

 **ALTRIDE**
Family Office

et David MOREL, expert en assurance
de personnes - Société Experteam

>> **Au début de leur vie d'adulte, les agents économiques ont des revenus faibles et inférieurs à leurs besoins de consommation. Lors de leur vie active**, les acteurs économiques gagnent peu à peu plus d'argent et peuvent ainsi **se constituer une épargne** destinée à financer leurs besoins pendant la phase de retraite. Cette analyse reste d'actualité et peut servir de guide soit pour organiser sa retraite future si on est encore en phase d'activité, soit pour adapter son épargne si on est déjà à la retraite.

Cependant, cette théorie du cycle de vie mérite d'être précisée lorsque l'on est à la retraite, car il semblerait que cette période ne soit pas aussi linéaire qu'il en paraisse de prime abord. En effet, l'épargne destinée à la retraite est selon les pays et selon les personnes soit **collective** au niveau de l'État (système de retraite par répartition en France) ou de l'entreprise, soit **individuelle** avec des formes très variées (OPCVM, portefeuille actions, immobiliers...), et des panachages variables, selon les parcours de vie des uns et des autres.

Dans tous les cas, la retraite nécessite une préparation, une anticipation et une adaptation de ses placements et de son patrimoine.

Cependant, les évolutions récentes des modes de vie (augmentation de l'espérance de vie, mais aussi de l'état physique des retraités, départs à la retraite plus précoces avec l'essor des pré-retraites mais allongement de l'âge légal de retraite à taux plein, multiplication des cas de cumul emploi retraite...) incitent à **une analyse plus fine** de cette dernière phase du cycle de vie.

Si chaque trajectoire est individuelle et personnelle, il est possible de distinguer trois temps dans la retraite :

- **la phase de désépargne** correspondant au début de la retraite où les besoins continuent à être importants (car le(la) jeune retraité(e) a enfin du temps disponible et veut en profiter) alors même que les revenus baissent en raison de la perte des revenus d'activité;
- **la phase d'équilibre** où les besoins s'adaptent aux revenus en raison principalement d'une baisse des dépenses de loisirs;



- **la phase de dépendance** où les besoins peuvent potentiellement être importants, car la fin de vie peut nécessiter une assistance parfois coûteuse.

La crise de la Covid-19, outre l'incertitude qu'elle induit, apporte aussi une variable supplémentaire : la **solidarité entre les générations** peut rendre nécessaire l'aide d'un enfant, d'un petit-enfant ou d'un arrière-petit-enfant dont l'avenir financier et économique se trouve obscurci par cette crise sans précédent.

>> **Comment concilier tous ces paramètres dans l'organisation et la gestion de son patrimoine ?**

Établir un budget prévisionnel en évaluant précisément les recettes et les dépenses pendant toute la durée de la retraite

Avant toute prise de décision et quelle que soit votre situation (déjà retraité, futur retraité ou actifs désireux d'anticiper), **il est nécessaire de faire une évaluation** (même grossière) **de vos besoins et recettes futurs.**

> Dans tous les cas, la retraite nécessite une préparation, une anticipation et une adaptation de ses placements et de son patrimoine.



•• Un horizon de vingt-cinq ans minimum

La vie à la retraite dure en moyenne un quart de siècle. Même si l'âge de départ à la retraite varie, c'est au minimum cet horizon-là qu'il faut avoir en ligne de mire, en se disant aussi que les centenaires sont de plus en plus nombreux. Ils sont 21 000 en France soit vingt fois plus qu'en 1970 ! On estime que d'ici 2060, ils seront dix fois plus nombreux. **L'augmentation de la durée de vie se conjugue également avec une meilleure santé**, ce qui implique aussi des besoins plus importants en termes de dépenses.

L'objectif du bilan de flux est de pouvoir quantifier, selon les périodes et les patrimoines, soit **une capacité d'épargne**, soit au contraire **un besoin de financement** pour lequel il va falloir trouver une réponse adaptée. Dans tous les cas, il convient d'**être plutôt prudent** tant sur les recettes (attention aux revenus aléatoires comme des revenus fonciers qui peuvent être impactés par une vacance locative, un impayé...) que sur les besoins (notamment l'impact d'un accident de la vie).

•• Des recettes difficiles à évaluer en raison de l'incertitude sur la réforme des retraites

En ce qui concerne les revenus futurs, **il est nécessaire d'inclure toutes les sources de revenus** (revenus fonciers, fermages, dividendes d'actions, coupons d'obligation, produits des contrats de capitalisation...).

Le plus délicat est l'évaluation des pensions de retraite. Tout d'abord, les critères permettant de calculer la retraite sont compliqués : ils dépendent de votre durée de cotisation, mais aussi de votre parcours professionnel (salarié ou indépendant, fonctionnaire ou non, emploi à l'étranger...), et de votre âge de départ effectif. Les calculs sont également variables selon les caisses de retraite (retraite de base et retraite complémentaire...). Fort heureusement pour les futurs retraités, **le gouvernement a mis en place un site Internet info-retraite.fr ou une application mobile « moncomptereetraite »** qui permet avec son numéro de Sécurité Sociale d'avoir accès à sa situation actuelle et de faire des simulations en fonction de l'évolution de ses revenus prévisibles. **Nous vous invitons donc à utiliser sans modération ce simulateur intitulé « M@rel » (pour ma retraite en ligne).** Pour tous ceux qui n'ont pas eu de carrière à l'étranger, ce site Internet leur donnera une situation assez claire de leur retraite potentielle.

Néanmoins, il convient d'être conscient que le simulateur « M@rel » est fonction de la situation actuelle du système de retraite, sans tenir compte d'une éventuelle réforme qui pourrait changer, à l'avenir, la réalité des calculs.

Suite à la crise sanitaire de la Covid, la réforme des retraites a été repoussée, de sorte qu'il est difficile d'avoir une visibilité certaine sur les pensions de retraite. **Il convient donc, dans tous les cas, d'être plutôt pessimistes sur cette source de revenu** en anticipant selon les cas une baisse plus ou moins notable par rapport à la situation actuelle.

Toutefois, **pour les retraités actuels, la réforme ne devrait pas avoir beaucoup de conséquences** (si ce n'est une hausse prévisible de la fiscalité même si la conférence de financement de la réforme a été, elle aussi, repoussée). **Pour les futurs retraités, les conséquences de la réforme seront plus nettes** avec des différences importantes selon les âges de départ en retraite (âge légal maintenu à 62 ans, mais âge pivot justifiant une décote non déterminé actuellement dans le projet de réforme), la date de naissance afin de permettre une mise en place progressive de la réforme (dans le projet, les assurés nés avant 1975 ne devraient pas tomber dans le régime universel) et la caisse de retraite d'origine puisque la mise en place d'un régime universel va entraîner la suppression des différentes caisses et l'instauration d'un système de points.

•• Des dépenses fonction du cycle de vie de la retraite

Pour l'évaluation des dépenses, le recours à la théorie du cycle de vie de Modigliani, actualisée des dernières évolutions dans les modes de vie, peut être pertinent. Il conviendrait de distinguer trois phases.

La première phase correspond aux premières années de la retraite. Il s'agit de la période où l'on souhaite profiter de sa retraite et réaliser tout ce que l'on a toujours rêvé de faire (pour simplifier et de façon un peu

Retraite: adapter son patrimoine à son cycle de vie!

caricaturale, on dira que « c'est tous les jours les vacances »). C'est en effet la période où on est généralement en bonne santé, ce qui permet de rester actif. C'est aussi la période où les enfants peuvent avoir besoin d'être aidés soit parce qu'ils terminent des études, soit parce qu'ils souhaitent acquérir un logement, soit parce qu'ils ont eux-mêmes des enfants et un coup de pouce serait le bienvenu. Cette phase est donc une période où l'on a besoin de revenus supplémentaires voire besoin de puiser dans son épargne.

La deuxième phase est celle des diminutions des dépenses soit parce que l'on commence à devenir moins fringant, soit parce que le conjoint est lui-même malade. C'est durant cette période que le décès du premier conjoint peut intervenir, ce qui a pour conséquence aussi une baisse de revenu liée à la perte d'une pension de retraite (compensée en partie par la pension de réversion dont l'évaluation doit également être faite pour évaluer de façon la plus juste possible les revenus potentiels).

Enfin, la troisième phase coïncide le plus souvent avec celle de la dépendance. Selon les cas, les pathologies et les désirs de chacun, cela peut nécessiter une assistance à domicile ou un hébergement en Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes). Le coût médian d'un Ehpad est de 2 000 euros par mois, mais peut être bien supérieur selon les régions et selon les Ehpad (notamment si l'Ehpad est médicalisé).



La réalisation du bilan de flux pendant toute la période de la retraite va faire apparaître, selon les périodes et selon les situations, soit un besoin de revenus complémentaires voire une désépargne, soit au contraire une capacité d'épargne.

Une organisation des placements en fonction des besoins pendant la durée de la retraite

C'est en fonction de cette évaluation qu'il va falloir mettre en place une allocation d'actifs pertinente. Bien entendu, chaque cas est particulier et nécessite une adaptation sur mesure.

Néanmoins, il nous semble qu'il est possible globalement de **segmenter l'allocation d'actifs en trois poches correspondant à trois besoins** différents.

•• Une poche de long terme destinée à percevoir un complément de retraite

La première poche est destinée à avoir un complément de retraite. Il s'agit ici de bénéficier de revenus complémentaires pour compenser la baisse de revenus résultant de l'entrée en retraite et potentiellement de la baisse de revenu résultant du décès d'un des conjoints. **Il s'agit donc d'une poche de long terme dont les revenus doivent être relativement sûrs.**

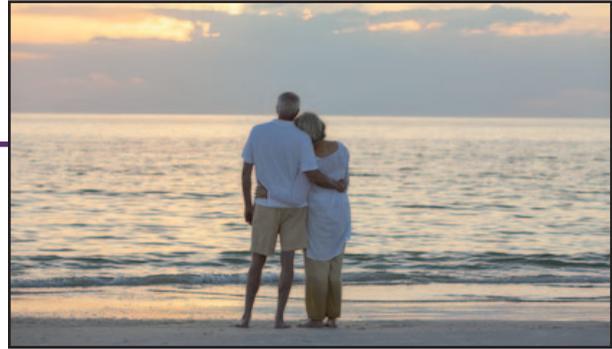
L'assurance vie est certainement le support le plus pertinent

pour bénéficier d'un complément de revenus (grâce notamment aux rachats programmés) dans une fiscalité relativement clémente (taxation uniquement sur la part proportionnelle de revenu avec un abattement de 4 600 euros par an), tout en anticipant un décès dont on ne connaît pas, par nature, la date. S'agissant de revenus qui sont vitaux pour la famille, ils seront investis sur des supports peu risqués (fonds à capital garanti ou obligations investment grade) et donc moins rentables aussi.

La perception de revenus fonciers peut être aussi un complément de retraite pertinent. Mais la détention d'immobilier en direct, outre le problème de gestion qui peut devenir problématique avec l'âge, peut poser une incertitude si des travaux sont nécessaires suite au départ d'un locataire. La souscription d'une assurance loyers impayés peut être pertinente pour faire face à des défaillances des locataires. Une alternative peut être de souscrire des SCPI, qu'il est possible de détenir dans le cadre d'un contrat d'assurance vie (ce qui permet d'en améliorer à la fois la fiscalité et la liquidité). Pendant la phase d'activité, **la souscription d'un Plan d'épargne retraite (PER) permet de répondre à la problématique de complément de revenus** tout en permettant une déductibilité des versements. La sortie sera certes fiscalisée, mais pourra se faire soit en capital, soit en rente. Enfin pour ceux qui sont encore en activité, **la question de rachat de trimestre manquant peut être pertinente** pour « booster » sa retraite.



> Au fur et à mesure que l'âge vient, confier un mandat de gestion à un professionnel (banque, Family Office, administrateur de biens...) peut également être une solution judicieuse.



Bénéficiaire d'un complément de revenu, c'est aussi diminuer ses dépenses essentielles. Ainsi pour les personnes locataires, **acquérir sa résidence principale** peut être un placement judicieux, car il permet de faire une économie de loyer tout en investissant dans un placement dont la liquidité augmente avec le temps et qui permet, en outre, de lutter contre l'inflation.

•• **Une poche plus risquée pour les dépenses non essentielles**

La deuxième poche est destinée à faire face à des dépenses non essentielles ou éventuellement à une transmission aux enfants. S'agissant de dépenses qui peuvent être annulées ou reportées, il est possible de choisir des placements plus risqués.

L'investissement en actions peut être pertinent.

Sur le long terme, c'est le plus performant et son risque décroît avec le temps. Les titres peuvent être détenus soit en direct (via un PEA pour bénéficier de la fiscalité favorable des plus-values), soit par le biais d'**OPCVM**. Le recours à des **ETF** permet de choisir un large choix d'indice tout en réduisant les frais de gestions. L'investissement par l'intermédiaire de **produits structurés** peut être un bon moyen d'augmenter le rendement. **Dans tous les cas, il est possible de réaliser ces investissements par le support de contrats d'assurance vie.** Cette solution présente l'énorme avantage de pouvoir transmettre le bénéfice de ces contrats à ses héritiers dans le cadre d'une fiscalité favorable (152500 euros par bénéficiaire). Il est préférable de souscrire le contrat **avant ses 70 ans**. Néanmoins, la souscription d'un contrat après 70 ans permet toujours de bénéficier d'une exonération des droits de succession à hauteur des intérêts (après un abattement global de 30500 euros). La souscription d'un nouveau contrat est préférable au versement sur un contrat existant si on souhaite effectuer des rachats sur son contrat d'assurance vie (pour éviter de diminuer le montant exonéré de droits de succession).

•• **Une poche « sécuritaire » affectée à faire face à un risque de dépendance**

La troisième poche est mise en place pour faire face à un risque de dépendance liée à la fin de vie. Pour évaluer le montant pertinent à allouer à ce placement, il est nécessaire de comptabiliser les assurances invalidité dont on peut être bénéficiaire et aussi les dépenses qui seront prises en charge par la Sécurité

Sociale. Il convient également de tenir compte du fait que l'État envisage depuis plusieurs années de mettre en place, au travers de la Sécurité Sociale, **la couverture du risque de dépendance.**

Là aussi, l'assurance vie peut remplir parfaitement son rôle de couteau suisse de l'épargne retraite.

Au fur et à mesure que la réalisation du risque se rapproche et se précise, il conviendra de désinvestir progressivement des supports risqués vers des placements moins risqués.

Une autre solution peut consister à réaliser la vente d'un bien immobilier comme la résidence secondaire ou un bien locatif. Si on a la chance d'être propriétaire de sa résidence principale, une autre alternative pourrait être de **la vendre en viager**, ce qui permettra de bénéficier à la fois d'un capital et d'un complément de retraite, tout en gardant la jouissance du logement. À condition de trouver une banque, **le prêt viager hypothécaire** peut également être une autre solution...

Conclusion

La période de la retraite est donc une phase de la vie plus diverse et plus complexe qu'on pourrait le penser. Il est nécessaire de **pouvoir anticiper et s'adapter** en fonction de l'évolution des besoins et de l'âge, d'autant plus que la période de la retraite peut s'accompagner d'une baisse des facultés physiques et intellectuelles.

Toute réflexion doit s'accompagner de la conclusion d'un mandat de protection future qui permet dans un contrat de donner **des instructions précises** sur ce que l'on veut pour soi et pour son patrimoine quand on ne sera plus en capacité physique ou intellectuelle de s'en occuper soi-même. Outre le fait qu'elle permet de désigner une ou plusieurs personnes de confiance, **cette démarche permet aussi de préciser ses besoins et ses souhaits** pour la période de la retraite. Elle est donc très aidante pour établir son budget prévisionnel.

Au fur et à mesure que l'âge vient, confier un mandat de gestion à un professionnel peut également être une solution judicieuse.

Je suis conciliateur de justice

Pourquoi pas vous ?



Petits litiges du quotidien, la conciliation de justice est là pour éviter le procès...

Conflits de voisinage, ventes litigieuses, factures impayées, différends entre bailleurs et locataires, litige avec des artisans ou des prestataires de services...

Tous les acteurs de la justice civile le martèlent : **la conciliation, c'est « LA » solution, gratuite, qui évite les dérapages**, ainsi que des procès aux résultats aléatoires.

Souvenez-vous du roi Saint-Louis, qui rendait la justice sous un chêne...

Souvenez-vous de la mention « Juge de paix » qui figurait en frontispice des mairies...

Évidemment, les choses ont bien changé, mais le fond est le même : rapprocher les points de vue, dédramatiser les écarts, trouver des solutions alternatives pouvant apaiser les clivages et finalement éviter le recours au judiciaire.

Institués par un décret de mars 1978, les conciliateurs de justice ont vu leur nombre et leur activité fortement progresser depuis plus de quarante ans.

Retraités dans leur quasi-totalité, anciens cadres d'entreprise pour un bon tiers, cadres de la Fonction publique, anciens magistrats, greffiers, policiers ou militaires, anciens notaires, juristes, avocats, banquiers, assureurs, experts-comptables... ils sont nommés par le premier président de la Cour d'Appel de leur région, sur proposition du tribunal judiciaire de leur ressort, auprès duquel ils doivent déposer une lettre de motivation accompagnée d'un CV complet.

Le conciliateur d'aujourd'hui a une double compétence : territoriale et d'attribution qui est indiquée dans l'ordonnance de nomination qui précise la circonscription où il exercera ses fonctions, ainsi que son tribunal judiciaire de rattachement.

Sa compétence d'attribution concerne les matières, avoirs et biens dont les deux parties (demandeur et défendeur) ont la libre disposition.

Ses interventions s'inscrivent, le plus souvent, au niveau des petits litiges de la vie quotidienne, inférieurs à 5000 euros, comme par exemple :

- **Les relations entre bailleurs et locataires** : recouvrement des loyers, restitution du dépôt de garantie, travaux locatifs, menus travaux et réparations au départ d'un locataire, le respect des préavis en fin de location...

- **Les problèmes de copropriété** : gestion des SCI, les rapports entre copropriétaires, mais aussi répartition des charges, les engagements de travaux...
- **Les conflits de voisinage** : mitoyenneté, entretien des végétations, nuisances diverses, sonores (chaînes Hi-Fi, tondeuse, aboiements de chiens, cris d'enfants...), olfactives (odeurs, fumées...), droit de passage ou de puisage...
- **Les litiges commerciaux, de services ou de consommation** : contestation de factures, désaccords entre consommateur et professionnel, achats en ligne, mauvaise exécution d'un contrat (délai), réparations automobiles...

>> C'est pourquoi un particulier qui connaît un conflit inférieur à 5000 euros, a cinq bonnes raisons de tenter une conciliation...

1- La réduction des délais de résolution du conflit.

En effet, la surcharge actuelle et quasi permanente des juridictions rallonge les délais, ce qui entraîne des risques de renvoi ou de mise en délibéré...

2- Le résultat est moins incertain.

Au délai « judiciaire », s'ajoute parfois l'incertitude du résultat, car rappelons que les juges tranchent sur pièces, et non sur la bonne foi des requérants.





> **La conciliation, c'est « LA » solution, gratuite, qui évite les dérapages, ainsi que des procès aux résultats aléatoires.**

3- C'est gratuit.

Les conciliateurs de justice sont exclusivement bénévoles.

4- La conciliation n'enlève aucun droit au plaignant.

Une tentative de conciliation ne l'empêche pas de se faire ensuite représenter par un avocat, ni finalement de s'en remettre au tribunal en cas d'échec.

5- C'est officiel.

Le constat d'accord rédigé par le conciliateur est homologué par le tribunal et acquiert dès lors valeur de jugement.

>> Au dernier recensement 2020, nous étions « grosso modo » 2280 conciliateurs en France.

Pour ma part, **je dépends de la juridiction de la Cour d'appel de Rennes** qui gère 177 conciliateurs qui ont traité pratiquement 17 000 affaires en 2019 (année pleine).

Je suis personnellement conciliateur d'un canton « rurbain » formé de quinze communes pour environ 60 000 habitants. **En 2019 (année pleine), j'ai tenu une trentaine de permanences, traité 125 affaires : 50 % ont été dénouées favorablement et 25 ont été homologuées par le tribunal.**

2020 sera forcément nettement moins productive pour cause de Covid.

J'en ai eu des amusantes, comme par exemple, **ce chat farceur** qui faisait de temps en temps des petites niches, en griffant le toit de la voiture de son voisin.

J'en ai eu des difficiles, notamment face à **la détresse humaine de personnes âgées**, seules, aux faibles ressources, sans famille, sans téléphone... et escroquées !

Il y en a eu des pénibles comme **cette famille qui se déchirait** autour du mince héritage des parents et se chamaillait sur la décoration de la tombe !

J'en ai eu des étonnantes, comme **cette petite boîte de nuit « sous tente »** qui de temps en temps, naissait le samedi soir à la nuit tombante dans un champ abandonné, pour disparaître totalement à peine le petit jour venu, non sans que les propriétaires en encaissent les entrées et que les voisins soit gênés par le bruit.

Il y en a eu des simples comme **cet homme qui empruntait de l'argent** à des personnes âgées et qui, à mon insistance, est venu le rendre devant moi.

Il y en a même eu des brutales où j'ai dû faire expulser par la police une femme qui, son mari restant totalement muet, commençait à s'en prendre physiquement à la jeune « plaignante » et tout ça pour un droit de passage plus que centenaire !

>> Enfin... la vraie vie, quoi !

Celle-là même qui, au seuil de ma retraite, m'a fait m'engager une nouvelle fois, **avec la même envie, le même goût du partage, du bien-être et de l'assistance des autres** et dont mes parents m'ont nourri et qui m'a fait m'investir tout au long de ma vie personnelle et professionnelle dans le monde associatif dont la dernière importante a été l'Amicale des cadres du groupe SG.

>> Alors... comment devient-on conciliateur de justice ? Il suffit d'adresser une lettre de candidature et de motivation avec un CV détaillé au juge directeur du tribunal judiciaire de votre département.

Mais vous pouvez également consulter le site Internet du ministère de la Justice

www.justice.gouv.fr

✉ Patrick BARAU



■ Brèves patrimoniales et fiscales

✉ Roger SCEMAMA

> Sources :
Le Particulier, Investir,
Le Figaro, Bercy Infos,
Boursorama

Le Brexit, ça change quoi pour les Français ?

- **POUR SE RENDRE AU ROYAUME-UNI**, jusqu'au 30 septembre 2021, ce sera possible avec sa carte nationale d'identité. Après, il faudra un passeport, mais pas de visa pour les séjours de moins de six mois. La carte de santé européenne et le permis de conduire seront, pour le moment, valables.



- **LES FRANÇAIS INSTALLÉS AU ROYAUME-UNI** avant le 31 décembre 2020 ont jusqu'au 30 juin 2021 pour s'enregistrer comme résidents permanents pour cinq ans ou temporaires pour trois ans. Ces statuts permettent de séjourner, travailler, voyager et étudier librement. Ceux arrivés après le 1^{er} janvier 2021, pour y vivre ou y travailler pendant plus de six mois, devront avoir un visa.
- **LES ÉTUDIANTS** (pendant plus de six mois) devront avoir soit un visa temporaire de onze mois au maximum qui n'autorise pas à travailler, soit un visa étudiant classique permettant de faire certains jobs. Le programme européen Erasmus est abrogé.

Impôt sur le revenu et pension alimentaire



Les pensions alimentaires versées aux enfants, aux parents, et aux ex-conjoints sont déductibles du revenu imposable de celui qui les verse sous réserve de respecter certaines conditions.

- **Pensions versées aux ascendants.** Cette pension alimentaire doit se limiter aux besoins essentiels de la vie courante du parent et être proportionnée aux ressources de la personne qui la verse en tenant compte de ses charges.
- **Pensions versées à un enfant majeur ne vivant plus chez ses parents.** Seules les dépenses réellement engagées et justifiées peuvent être déduites dans la limite de 5959 euros par enfant, qu'il soit célibataire ou non. Ce plafond est porté à 11918 euros par enfant dans les cas suivants :
 - l'enfant majeur est célibataire chargé de famille et vous subvenez seul à ses besoins ;
 - l'enfant est marié ou pacsé et vous subvenez seul aux besoins du couple.
- **Pensions versées à un enfant majeur vivant chez ses parents.** Il est possible de déduire 3542 euros par enfant au titre du logement et de la nourriture, si votre enfant est chômeur ou poursuit ses études. Ce montant est doublé si votre enfant est marié ou pacsé. D'autres dépenses telles que les frais de scolarité peuvent être déduites pour leur montant justifié. La déduction totale ne doit pas dépasser 5959 euros.

La déduction des pensions versées aux enfants majeurs n'est possible que si votre enfant est détaché du foyer fiscal pour le calcul de l'impôt sur le revenu et qu'il est sans ressources ou dans l'incapacité de satisfaire à ses besoins alimentaires. Dans ce cas, le bénéficiaire doit faire une déclaration personnelle de revenus et déclarer la pension reçue.

- **Pensions alimentaires versées aux enfants mineurs.** Cette pension versée pour un enfant dont on n'a pas la garde, après un divorce ou une séparation, peut être déduite dans son intégralité. Par contre, en cas de garde alternée, aucune pension n'est déductible.

Les avantages du rattachement d'un enfant majeur au foyer fiscal

Si votre enfant majeur est encore à votre charge, vous pouvez lui verser une pension alimentaire ou bien le rattacher à votre foyer fiscal. Rattacher un enfant majeur encore à votre charge permet de majorer le nombre de parts pour le calcul du quotient familial et par conséquent d'atténuer la progressivité du barème de l'impôt sur le revenu.

UNE EXCEPTION : Le rattachement des enfants majeurs, **pacés ou mariés ou chargés de famille**, ne permet pas de bénéficier de cette majoration (quotient familial), mais d'un abattement sur le revenu imposable de 5959 euros (sur les revenus de 2020) par personne rattachée (votre enfant, son conjoint et leurs propres enfants). Par ailleurs, **si votre enfant est scolarisé**, son rattachement permettra en plus une réduction d'impôt de 153 euros s'il est élève d'un lycée et de 183 euros s'il est étudiant dans l'enseignement supérieur.

ATTENTION à ne pas oublier d'intégrer à vos revenus, ceux qu'il aurait perçus sauf s'il s'agit de revenus exonérés.

C'est le cas des indemnités de stages et des salaires des apprentis dans la limite de 18473 euros en 2020 et des salaires étudiants de moins de 26 ans liés aux « jobs » réalisés au cours des congés scolaires inférieurs à 4618 euros en 2020 (seule la fraction excédentaire étant imposable). En outre, pour ceux qui continuent d'être redevables de la taxe d'habitation, ce rattachement permettra de bénéficier d'un abattement pour charge de famille.



>> **Pour pouvoir bénéficier de ce rattachement**, il est nécessaire que votre enfant majeur ait moins de 21 ans au 1^{er} janvier de l'année N-1 (soit au 1^{er} janvier 2020) ou bien moins de 25 ans et poursuivre ses études au 1^{er} janvier N-1 ou au 31 décembre N-1. Il en est de même si son conjoint remplit l'une de ces conditions.

Impôt sur le revenu

- **DONS AUX PLUS DÉMUNIS :** Comme l'an dernier, les dons consentis en 2020 aux organismes d'aide aux personnes en difficulté vous permettront de bénéficier d'une réduction d'impôt de 75 % de leur montant dans la limite de 1000 euros.

Principales modifications : Les tranches du barème sont revalorisées de 0,2 %.

- Comme prévu, **LA TAXE D'HABITATION SUR LA RÉSIDENCE PRINCIPALE** sera réduite de 30 % pour les contribuables les plus aisés qui continuent à la payer en attendant 2023 sa suppression totale.

- **LES AIDES REÇUES PAR LES INDÉPENDANTS** du fait de la pandémie de leurs caisses complémentaires ne seront pas imposées

- Le fisc devra obtenir **L'AUTORISATION D'UN CONTRÔLEUR INDÉPENDANT** (élu par le Conseil d'État et la cour de cassation) pour recueillir des informations de la part d'opérateurs téléphoniques et de fournisseurs d'accès Internet.

Êtes-vous concernés par la déclaration automatique de vos revenus ?

Depuis 2020 la déclaration des revenus a été simplifiée pour certains foyers fiscaux grâce à la déclaration automatique, mais êtes-vous concernés ? Ce principe dispensera certains foyers fiscaux du dépôt de leur déclaration dès lors que l'administration fiscale disposera de toutes les informations pré-remplies et connues des services fiscaux.

Il ne reste plus au contribuable qu'à vérifier visuellement sa déclaration.

Pour en bénéficier, il faut avoir été imposé en 2020 sur le même principe et ne pas avoir déclaré de changement de situation.



■ Brèves patrimoniales et fiscales

Investissement locatif

Le régime Pinel est prorogé jusqu'en 2024 et modifié. Seuls les investissements réalisés dans l'habitat collectif ouvrent droit à la réduction d'impôt. Le taux de la réduction d'impôt sera progressivement réduit entre 2021 et 2024, et en fonction de la durée de l'engagement de location.



Logements à prix cassés à Paris



La mairie de Paris commercialise depuis quelque temps des appartements « à prix cassés ». Un îlot d'une vingtaine d'appartements est mis en vente dans le 14^e arrondissement au prix de 5175 euros le m² dans le cadre d'un bail emphytéotique de 99 ans, sur les terrains libérés par l'ancien hôpital Saint-Vincent-de-Paul. L'acquéreur sera propriétaire de son appartement pendant la durée du bail, mais non du terrain sur lequel il sera construit.

> Les candidats ne doivent pas avoir un revenu supérieur à 52 000 euros par an pour un couple avec un enfant.

>> APOPHTEGME...

C'est mathématique : un cocu est un entier qui perd sa moitié pour un tiers.

Jean Carmet

FÉDÉRATION FRANÇAISE HANDISPORT

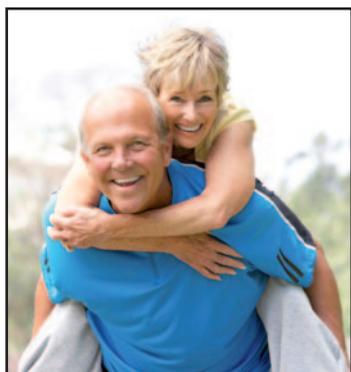
La Fédération Française Handisport, dont Société Générale est un des partenaires officiels, est en charge de l'organisation, du développement et de la coordination des activités physiques et sportives destinées aux personnes jeunes ou adultes sourdes ou malentendantes, déficientes visuelles ou handicapées physiques.

> POUR SE STRUCTURER D'AVANTAGE,

son Comité régional Île-de-France Handisport (CRIFH - 180 clubs affiliés et 3400 licenciés), situé au 44 rue Louis Lumière à Paris 20^e, recherche un(e) bénévole capable de s'impliquer une journée par semaine en moyenne pour assurer des fonctions de trésorier.

> **POUR EN SAVOIR PLUS :** contactez Didier PAIN (retraité SG) au 06 73 18 72 98 ou par courriel à cd75@handisport.org

Comment rester jeune dans sa tête...



Se penser vieux et fragile, c'est déjà renoncer à la jeunesse. A contrario, **considérer la vieillesse comme une aventure pleine de rencontres et de découvertes** maintient le cerveau en éveil.

> **Le secret réside dans la tête!**
Vivre sa vieillesse comme une aventure de liberté.

>> **Bien vieillir, un Graal moderne ? C'est en tout cas une question qui préoccupe notre société.**

Témoin le nombre de revues, de sites ou d'instituts dédiés au bien-être pour nos vieux jours.

De nombreuses études dans plusieurs pays ont démontré que le secret réside dans la tête. **Car en se voyant vieux et fragile, on agit comme si l'on était vieux et fragile.** Mais il existe des recettes pour ne pas tomber dans ce cercle vicieux.

Le premier impératif consiste à passer d'une image dévalorisée de la vieillesse à **une image volontairement positive**, parce que vieillir n'est certainement pas une catastrophe. Avis que partagent plusieurs psychanalystes qui ont par ailleurs créé un réseau d'échanges, d'actions et de recherches visant à faire reconnaître la notion de « vieillissement créateur ». **Pour certains psychanalystes, vieillir est une découverte formidable, une aventure à vivre extraordinaire qu'il faut vivre avec intensité, curiosité, faire des rencontres, inventer des relations pas seulement entre les seniors mais entre toutes les générations et du coup, vivre sa vieillesse comme une aventure de liberté.**

Liberté, aventure, rencontres, curiosité, découvertes... tels sont les ingrédients qui permettraient de vieillir, si ce n'est en restant jeune, du moins en étant **bien dans sa tête et dans son corps**. Des propositions que renforcent les dernières avancées de la recherche scientifique.

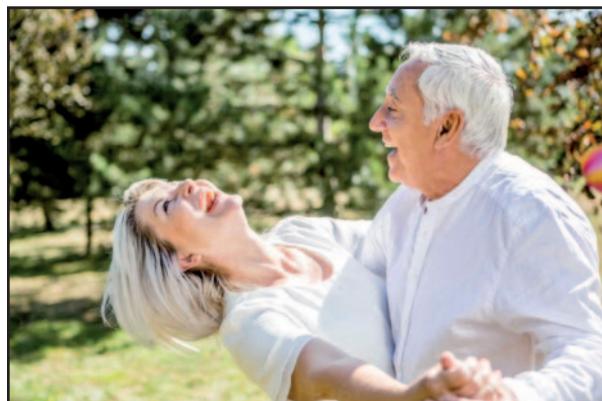
Car il est désormais clairement établi que **la solitude**, souvent commune chez les personnes âgées, **est l'ennemie de notre santé mentale voire de notre santé tout court**. Et qu'à l'inverse, les rencontres sont autant d'occasions de stimuler notre cerveau tout en renforçant notre estime de soi.

De plus, on sait aujourd'hui qu'il existe au sein de notre cerveau un stock de neurones se renouvelant jusqu'à un âge très avancé, capables d'établir de nouvelles connexions, de nouveaux circuits. **Ceci est d'autant plus vrai si l'on s'attache toute sa vie à rester curieux, à apprendre, bref, à stimuler nos neurones.**

Le cerveau se nourrit de changement, tandis que la routine et le stress le détruisent. Une autre recette pour rester jeune dans sa tête consiste également à **fuir le train-train et à faire preuve de curiosité intellectuelle**. En ne s'y astreignant pas à tout prix, mais en choisissant des activités qui plaisent, motivent, apportent du plaisir et, tant que faire se peut, portent à la rencontre de l'autre.

>> **Pour bien vieillir, il faut continuer à être curieux, pratiquer une activité physique et/ou cérébrale, faire et se faire plaisir, mais aussi favoriser les échanges toutes générations confondues.**

> *Source : Le Figaro Santé*



■ Que faire en cas de perte d'audition ?



Selon l'OMS, il y aurait 466 millions de personnes qui souffriraient d'une déficience auditive incapacitante dans le monde. 34 millions d'entre eux seraient des enfants. En France, 7 millions de personnes (soit environ 10 % de la population) reconnaissent avoir des problèmes de l'audition. Ces chiffres sont suffisamment préoccupants quand on sait que la perte d'audition est irrémédiable dans la plupart des cas. Que faire si vous vous trouvez dans cette situation ?

Quelle est l'origine de l'hypoacousie ?

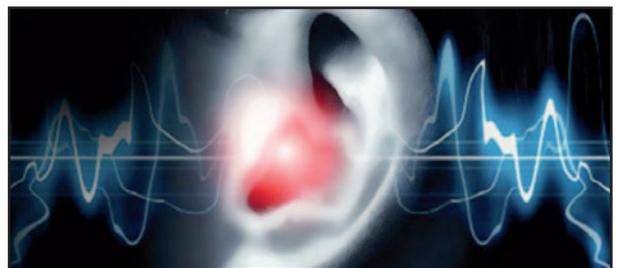
Dans la plupart des cas, la surdité est liée à l'âge, car 65 % des personnes de plus de 65 ans sont touchées. Chez des sujets plus jeunes, elle peut être d'origine congénitale, due à une pathologie, une exposition prolongée au bruit ou encore un traumatisme sonore.

La surdité est classée en différentes catégories selon l'importance de la perte d'audition. Dans les cas les plus graves, les patients cherchent à se renseigner sur le prix d'un sonotone.

- **Surdité légère** : entre 20 et 39 décibels de perte
- **Surdité moyenne** : entre 40 et 60 décibels de perte
- **Surdité sévère** : entre 70 et 90 décibels de perte
- **Surdité profonde** : plus de 90 décibels de perte

Comment reconnaître les symptômes de la surdité ?

Les symptômes peuvent varier en fonction des personnes et ils peuvent se manifester sur une ou deux oreilles.



L'un des premiers signes, ce sont les **acouphènes** qui sont des sons perçus uniquement par la personne (bourdonnement, sonnerie, tintement...). Généralement, on peut s'apercevoir de sa surdité quand on s'aperçoit que l'on tourne la tête ou que l'on tend l'oreille pour écouter, que l'on fait répéter son interlocuteur, que l'on se sent mal en société. Souvent, les patients consultent sur les conseils de leur entourage. Chez les enfants, c'est souvent l'absence de réaction, d'expression ou les difficultés d'apprentissage et de socialisation à l'école qui alerte les parents.

Consulter un ORL

L'ORL (oto-rhino-laryngologiste) est le professionnel de santé qui est spécialisé dans les troubles de l'audition. Pour obtenir un rendez-vous, il faudra d'abord consulter votre médecin traitant pour qu'il vous prescrive cette consultation. Dans le cas contraire, vous risquez d'être moins bien remboursé. L'ORL effectuera un diagnostic et mesurera votre degré de surdité.

Se faire prescrire des audioprothèses

Les prothèses auditives sont des dispositifs d'aide qui permettent de compenser une perte d'audition. Ils se présentent sous la forme d'oreillette, avec un système de fixation plus ou moins discret.

> **Source Internet** : Seneoo (novembre 2020)

Un micro capte les sons ambiants et les transmet à un processeur qui les traite séparément sur différents canaux, qui les filtre pour amplifier uniquement les sons utiles et qui les diffuse dans les écouteurs.

Ces dispositifs médicaux ne peuvent être prescrits que par un ORL, et le seul professionnel habilité à les adapter sur les patients est l'audioprothésiste.

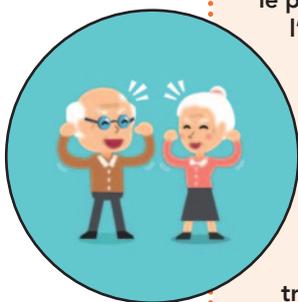
Malheureusement, ce sont des appareils qui coûtent cher. Les modèles d'entrée de gamme ont des fixations visibles et ont des fonctionnalités limitées. Toutefois, ces prothèses auditives ont le mérite d'être intégralement remboursés par l'assurance maladie et la mutuelle dans le cadre de l'offre 100 % Santé.



Les prothèses auditives qui sont plus discrètes, plus confortables et qui intègrent des technologies plus performantes, ou des technologies connectées sont plus onéreuses et ne sont **pas intégralement remboursées**. Certaines mutuelles ou certaines assurances comprennent des options qui permettent de **réduire le reste à charge**.

HAHAHA

>> HiHiHi...



>> **Les bienfaits du rire chez les seniors...**

Dès notre plus jeune âge nous rions **300 fois** par jour, sans raison, pour le plaisir. Adulte, ce serait moins de **20 fois** par jour. Il semblerait que l'école, le travail et les conventions sociales nous rendent plus sérieux. Dommage, car il est désormais démontré que **10 à 15 minutes de rire par jour** permettraient de se maintenir en bonne santé et lutteraient contre le vieillissement.

En effet, **le rire réduit la tension artérielle**: en stimulant la circulation sanguine et en oxygénant le sang, le rire permet d'équilibrer, voire de baisser la tension artérielle. C'est aussi **une activité physique simple**: quand nous rions, nous renforçons nos abdos! Le rire fait aussi travailler les muscles du dos, des jambes et du système respiratoire. De plus, **il soulage les douleurs** en augmentant les niveaux d'endorphine, un véritable antidouleur naturel produit par le cerveau.

Enfin, **le rire est un véritable lien social**, alors riez en collectivité!

>> **AOPHTEGMES...**

La chute n'est pas un échec:
l'échec, c'est de rester là où on est tombé.
Socrate

Dis-moi qui tu
fréquentes, je te dirai
qui tu hais.
Francis Blanche

Lorsqu'un minable
attaque un autre
minable, il faut
s'attendre
à une guerre
inter... minable.

La fabuleuse histoire de la N7



Voici un temps que les moins de 40 ans ne peuvent pas connaître... Pour les autres, la Nationale 7 évoque encore les vacances en famille, les étapes gastronomiques, le défilement des champs réguliers et des vallées verdoyantes. **Déroulant ses lignes blanches et ses platanes sur 996 km de Paris à Menton, en passant par Lyon, la RN 7 était la plus longue route nationale de France.**



>> **Célébrée par Charles Trenet dans une chanson de 1955**, elle fut la source d'inspiration du célèbre jeu de cartes des « 1000 Bornes » et une attraction du parc Astérix lui est encore dédiée. Bien qu'elle ait été remplacée en 1973 par l'autoroute Paris-Lyon-Marseille, **elle restera encore longtemps la « route des vacances »**, et beaucoup de nostalgiques et de passionnés suivent encore chaque année le tracé de l'ancienne Nationale 7.

Mais d'abord, un peu d'histoire...



De la via Agrippa à la N7

D'abord, il y eut Lyon-Marseille. **Au temps des Romains**, Lugdunum (Lyon) est la cité phare des Gaules, et on se fie essentiellement au Rhône et à son commerce fluvial pour tracer les routes en son long. Le chemin qui relie Lugdunum à Massalia (Marseille), via Aix-en-Provence et Arles, est le premier d'entre tous, **la via Agrippa**. Toutefois, le Nord n'est pas oublié : une autre, nettement plus sinueuse, part de Lugdunum pour atteindre Lutèce (Paris) par la très escarpée Bourgogne. **Si les fameuses nationales 6 et 7 ne portent pas encore leur nom, elles sont déjà en bonne partie dessinées.**



> **Photo de gauche :** Carte de la Gaule avant la Guerre des Gaules.

> **Photo de droite :** Un exemple de voie romaine.

> **En haut:** Sur la N7, file ininterrompue de voitures partant, en octobre 1959, pour la campagne. Juvisy-sur-Orge, France.

> **En bas:** Plus tard dans les années 1970.

Sous Louis XV, des routes royales sont tracées qui précisent davantage leurs contours. Paris-Marseille via Lyon devient un axe central : il est enfin possible de réaliser l'essentiel des échanges sans passer obligatoirement par les fleuves. Mais c'est long, et même interminable ! **À l'époque des diligences, Paris-Lyon s'effectue en cinq jours** et, pour rejoindre Marseille, il faut tabler sur neuf longues journées. En charrette, comptez un mois...

Heureusement, les infrastructures se modernisent.

En 1811, **Napoléon I^{er}** fait adopter par décret la numérotation des routes de l'Empire. **La voie Paris-Antibes via la Provence devient la Numéro 7. Qui, en 1870, est rebaptisée... Route Nationale 7.**

L'histoire de la plus poétique des routes du pays est lancée. Si elle est alors largement préférée au fluvial, si le transport commercial y bat son plein, y circuler est encore difficile. Et dangereux. À tel point que le développement du futur chemin de fer est vécu comme une belle promesse, même chez les plus réticents. Ainsi **Stendhal** (pourtant hostile au développement du train) écrit en 1837 dans « Mémoires d'un touriste » : *« Le nombre de chevaux, qui périssent sur la route et dont on voit les tristes débris, est fort considérable. C'est probablement l'endroit de France où l'on voit passer les plus grosses des charrettes. Considérez que la navigation du Rhône n'est presque pas employée, ce fleuve est trop rapide pour le remonter. C'est donc sur ce point de France qu'il faudrait commencer les chemins de fer. »*

Au milieu du XIX^e siècle, les malles-poste relient Lyon à la capitale en deux jours. **Mais avec l'arrivée du XX^e siècle, tout s'accélère...**

Automobile et congés payés

Avec le développement de la voiture automobile pendant les Années folles, l'allongement de la durée des congés payés et l'élévation du niveau de vie pendant les Trente Glorieuses, **la Nationale 7 devient enfin la route des vacances et du soleil... mais aussi celle des embouteillages, des pannes et des querelles !** Commerces, hôtels et restaurants fleurissent le long de son tracé, pour accommoder les vacanciers qui mettent encore deux jours pour aller de Paris à la Côte d'Azur. **Avec l'inauguration, en 1970, de l'autoroute Paris-Lyon-Marseille, la Route Nationale 7 est peu à peu délaissée.**



Les voitures, plus puissantes, sont plus à l'aise sur **les voies des autoroutes A6 et A7**, où le temps de trajet se raccourcit. La gestion de grands tronçons de la RN 7 est confiée aux départements, comme plus de la moitié des 38 000 kilomètres de voies dont l'État avait la charge jusqu'en 2005.

La RN 7 conserve son statut de route nationale entre Nevers et Lyon, pour l'instant.

Prendre la RN 7 aujourd'hui... C'est faire le choix de la lenteur contemplative...

L'itinéraire est sans péage, mais le voyage peut durer jusqu'à deux jours ! Il part du point zéro des routes de France, sur le parvis de la cathédrale Notre-Dame de Paris. Vous pouvez l'emprunter jusqu'à Nevers après avoir traversé la forêt de Fontainebleau et le pont-canal de Briare, avant de continuer vers Lyon. Autre possibilité : emprunter la Route Nationale 6, située plus à l'est, qui passe par Auxerre et Chalon-sur-Saône. **En 1935, la Nationale 7 est surnommée la « Route bleue » et reçoit un label de voie touristique.** Mais la Route bleue est en réalité un chemin alternatif qui contourne Lyon en passant par Saint-Étienne et les monts du Forez. À partir de Valence, tous ces itinéraires se rejoignent jusqu'à la destination finale, Menton, où le soleil attend les courageux !

La fabuleuse histoire de la N7



Sur la Nationale 7, de Paris à Menton 1 000 kilomètres vintage, gourmands, délirants

Elle est à la France ce que la Route 66 est aux USA;

la route des vacances qui emporte dans son sillage la nostalgie de l'enfance, des sixties bariolées, des nougats et des calissons, des hôtels surannés, des pique-niques improvisés, des restaurants routiers sans chichi, des siestes dans l'herbe et des pauses-pipi...

Apologie de la lenteur, elle prend le temps de sillonner les plus belles régions de France.

De Paris à Menton, « *qui traverse la Bourgogne et la Provence; qui fait d'Paris un p'tit faubourg d'Valence* ». Car non, ça n'a pas changé, on est décidément heureux d'emprunter cette Nationale 7.

Effluves des sixties

La Nationale 7, bien que consacrée dès la fin du XIXe siècle, connaît ses heures de gloire dans les années 1950 et 1960, alors que les congés payés atteignent trois semaines et que les Trente Glorieuses apportent leur lot de plaisirs estivaux.



Engorgée, saturée, sinieuse, parfois dangereuse, on lui pardonne pourtant tout, à cette « Route des Vacances », qui achemine au soleil les estivants, déjà la tête dans le Midi, les pieds dans le sable chaud de la Méditerranée, bercés par le chant des cigales.

1 000 bornes d'histoire

Colonne vertébrale de la France, elle s'évade de la capitale pour atteindre le Sud, serpentant le Val-de-Loire, enjambant le Rhône, traversant la Provence pour arriver sur la Côte d'Azur.

Dans son sillage, 6 000 ans d'histoire, des voies romaines à la construction des premières autoroutes; elle a vu passer les grandes invasions, a conduit les rois de France avant de s'effacer, en certains endroits, sous le bitume pressé de l'autoroute, dès 1956, qui signera son abandon progressif.

N'oublions pas les étapes gastronomiques

Bien sûr, l'automobile va changer la donne.

Sur la N7, toute une économie apparaît. Garages, postes d'essence, hôtels-restaurants sont construits sur son tracé. Une course Paris-Marseille est créée. Des enseignes emblématiques voient le jour. Comme La Pyramide, un établissement gastronomique ouvert en 1925 par Fernand Point, à Vienne. Ou La Maison Pic, inaugurée en 1936 à Valence par André Pic. En 1962, Paul Bocuse y ouvre un restaurant, près de Lyon, une halte pour couper le long voyage d'une douzaine d'heures.

Puis c'est la révolution! En 1970, l'autoroute Paris-Lyon-Marseille est enfin inaugurée, et achevée en 1973. Tourisme et commerce sont alors facilités. Aires de repos et péages se multiplient. Bientôt déclassées en départementales, les N6 et N7 ne sont désormais plus que des itinéraires bis (ou de délestage), mais Paris-Marseille s'avale en quelque sept heures d'autoroute (et une soixantaine d'euros)!

> **Photos ci-contre:** La Route Nationale 7 connaît ses heures de gloire dans les années 1950 et 1960.

Nostalgie de l'enfance, des sixties bariolées, des pique-niques improvisés, des restaurants routiers sans chichi, des siestes dans l'herbe et des pauses-pipi...



> **À gauche** : Le Relais des 200 bornes.

> **À droite** : Monaco, fin du voyage !

Et si nous suivions la Nationale 7 en quatre étapes...

• Première étape... de Paris à la Nièvre (Bourgogne - Franche-Comté)

Du point zéro de toutes les routes de France, sur le parvis de Notre-Dame à Paris, la Nationale 7 met du temps à quitter l'agglomération urbaine. Après avoir frôlé le marché de Rungis, s'être enfilée sous l'aéroport d'Orly et avoir longé la ville nouvelle d'Évry, la voilà qui prend ses quartiers de campagne en s'engouffrant dans la forêt de Fontainebleau, nimbée des fantômes de l'École de Barbizon.

En entrant dans le Loiret, elle franchit ses premières 100 bornes en filant devant la Chapelle Notre-Dame-de-la-Route.

• Seconde étape... de la Nièvre (Bourgogne - Franche-Comté) à la Loire (Auvergne - Rhône-Alpes)

Le spectaculaire cinéma art déco Éden de Cosne-Cours-sur-Loire a les pieds dans les ceps du « Pouilly Fumé ». Plus loin, le Relais des 200 bornes marque le quart du voyage tandis que, longeant les rives de la Loire, défilent hôtels-restaurants gastronomiques et motels vintage aux accents américains. À Moulins, le souvenir de Coco Chanel hante les vieilles pierres et, à Saint-Loup, le Relais sixties de la Route bleue offre un décor délicieusement suranné.

• Troisième étape... de la Loire (Auvergne - Rhône-Alpes) aux Bouches-du-Rhône (Provence - Alpes - Côte d'Azur)

Ruines et fresques murales défraîchies se succèdent jusqu'à Roanne, d'où la Route bleue file plein sud jusqu'à Saint-Étienne. Au Col de la République, nous atteignons le point culminant de notre itinéraire.

Après avoir franchi l'Isère, c'est le Sud et le chant des cigales. Nougats de Montélimar, Musée de la Nationale 7 à Piolenc, vestiges romains à Orange jusqu'à Avignon, abritée derrière ses remparts qu'effleure la N7.

• Et enfin, la dernière étape... des Bouches-du-Rhône aux Alpes maritimes (Provence - Alpes - Côte d'Azur)

La N7 revêt sa tenue de carte postale. Aix-en-Provence, la montagne Sainte-Victoire de Cézanne, jusqu'au Var. Les ruelles étroites gardent le souvenir de bouchons interminables mais ouf, la Méditerranée est juste là, à Fréjus. La Corniche d'Or, l'une des plus belles routes de France, rejoint Cannes, Nice, leurs paillettes et leurs palaces. Après quelques panoramas sur Monaco hérissée de gratte-ciels, arrive Menton. Plus loin que le poste-frontière du Corniaud, c'est l'Italie et la fin de notre périple.

>> Pour un bon nombre de Français, la Nationale 7, cette belle route de près de 1000 kilomètres reliant la capitale à la Méditerranée, symbolise le temps des vacances, du soleil assuré et du bleu azuréen.

C'était aussi les embouteillages dantesques, les poids lourds coincés dans les rues étroites des villages, les bouchons surchauffés... C'est la mère des routes françaises où la grande histoire est souvent dépassée par l'anecdote quotidienne.

Elle n'a pas dit son dernier mot, cette Nationale 7 poétique et mélancolique. Sur son tracé, les passionnés entretiennent sa mémoire :

musées spécialisés en brocantes, relais routiers, auberges historiques. Petite astuce tout au long de cette route : cherchez les platanes ! Bien qu'ils tendent à disparaître, ces allées majestueuses continuent par endroits, à border cette nationale mythique...

 Dominique COPIN

Réflexions sur notre époque

par un végétarien

>> Je souhaite partager mes réflexions sur la période que nous traversons, car je ne pense pas être **Bête comme chou** avec un **Petit pois dans la cervelle**. J'espère ne pas vous **Raconter des salades** en cette période de confinement.

Depuis plus d'un an, les **Grosses légumes** qui nous dirigent sont aux **Petits oignons** avec nous et ont édicté plein de règles, des gestes barrières, des attestations à remplir... de quoi **Avoir une tête comme une citrouille**. Le port obligatoire du masque va faire de nous une génération avec **des Oreilles en feuilles de chou**.

En tant que **Bonne poire**, je respecte les limites de 10 km, les horaires de sortie évitant ainsi de **Prendre une prune** et **Cerise sur le gâteau** de me retrouver dans **le Panier à salades** si je **Ramène ma fraise** avec la police.



Chez soi, que faire ?

Je **Fais le poireau** ou je regarde la télévision qui passe et repasse **des Navets** ou des émissions **à la Noix**, pas de quoi **se Fendre la pêche** !

Les commerces étant fermés, je mets de **l'Oseille de côté** afin de **Mettre du beurre dans les épinards** mais n'est ce point pour **des Prunes** ?

Avec la crise, notre ministère de l'Économie recherche les personnes qui **ont du Blé** pour les **Presser comme des citrons**. Moi, **Bonne pomme**, j'espère ne pas **me Retrouver sans un radis** ! Faudra-t-il **prendre un Avocat** pour **Partager la poire en deux** ? Mais **les Carottes ne sont-elles pas déjà cuites** ?

Certains en ont **Gros sur la patate**, mais ce n'est pas **la Fin des haricots**, il faut retrouver **la Banane**, **se Fendre la poire** pour retrouver le moral en cette période difficile.

>> Voici ma contribution à **cette Feuille de chou**, certains diront qu'il a **attrapé le Melon** mais j'espère ne pas vous avoir **Couru sur le haricot** !

✍️ Jacquot LE CAMBERLOT



>> **APOPHTEGMES...**

L'être humain est incroyable, il est la seule créature qui va couper un arbre pour en faire du papier et écrire ensuite dessus « Sauvez les arbres ! »

Pardonner,
c'est refuser
de rester une
victime.

Tout savoir sur...

Les services bancaires à distance



>> Rubrique proposée par Sylvie Grillet-Brossier en coordination avec
« Les clés de la banque » (site d'information de la Fédération bancaire française).

Restez chez vous, le numérique est votre allié: profitez des services bancaires à distance.

Pendant ce confinement allégé, il reste recommandé de limiter les contacts extérieurs.

Alors même si la plupart des agences sont ouvertes, continuez de privilégier, comme le font de plus en plus de retraités, les services bancaires disponibles à distance.

Tour d'horizon des nombreux services à distance proposés par votre banque.

Suivre vos comptes

Vous consultez régulièrement et attentivement votre compte bancaire, et donc votre situation budgétaire, afin de pouvoir réagir rapidement en cas d'erreur ou d'opération frauduleuse, mais aussi tout simplement pour connaître votre solde, l'argent disponible sur votre compte.

Depuis votre espace personnel, sur le site Internet ou l'application mobile de votre banque, vous pouvez accéder à vos relevés de compte courant, suivre toutes les opérations en cours ou déjà comptabilisées sur vos comptes, à la fois le compte bancaire, mais aussi vos comptes ou livrets d'épargne. Enfin, vous pouvez aussi accéder à votre portefeuille de titres, consulter les cours de la Bourse voire même donner des ordres.

Les relevés de compte, en ligne, sont disponibles et accessibles pendant une durée de dix à quinze ans. Vous pouvez les consulter, les imprimer ou les télécharger sur vos appareils (ordinateurs, tablettes...). Ils ont la même valeur légale qu'une version papier.



Gérer vos moyens de paiement

Il est possible de piloter soi-même sa carte bancaire depuis le site de sa banque ou depuis son application bancaire sur smartphone, qu'il s'agisse de changer temporairement les plafonds, de choisir un visuel pour le prochain renouvellement, ou d'opter pour la fonction sans contact... C'est simple et d'effet immédiat.

Vous pouvez aussi commander vos carnets de chèques si vous utilisez encore ce mode de paiement, ou opter pour le renouvellement automatique.

En cas de vol, perte ou utilisation frauduleuse de vos moyens de paiement, vous pouvez faire opposition sur Internet, sur l'application mobile ou encore contacter votre banque par téléphone. Pour faire opposition à votre carte bancaire, vous pouvez contacter soit :

- le numéro spécial du serveur interbancaire **0 892 705 705**, joignable 24h/24 et 7j/7 ;
- le numéro fourni par votre banque lors de la souscription de la carte (également accessible depuis votre espace client en ligne) ;
- le numéro du réseau d'acceptation de la carte figurant sur les distributeurs de billets lorsqu'on est à l'étranger.

Si la carte a été volée, pensez à **faire une déclaration de vol** au commissariat de police.

Pour faire opposition à votre chéquier, appelez au numéro fourni par votre banque lors de la souscription du chéquier (ce numéro est également accessible depuis votre espace client en ligne).

Effectuer / recevoir un virement ou un prélèvement

Depuis votre espace client, vous pouvez **réaliser gratuitement des virements bancaires**. Les comptes peuvent être domiciliés dans la même banque ou dans des établissements différents.

Tout savoir sur...

Les services bancaires à distance



Le virement peut être ponctuel, pour un seul paiement, ou permanent, pour un paiement régulier, de même montant, pour un même bénéficiaire et exécuté automatiquement selon une fréquence déterminée en amont. Le virement permanent vous permet par exemple de mettre en place une épargne automatique à la fréquence de votre choix et d'effectuer des paiements réguliers (votre loyer par exemple).

En pratique, pour réaliser un virement vers un compte, autre qu'un de vos comptes dans la même banque :

- connectez-vous sur votre banque à distance ;
- ajoutez à votre liste de bénéficiaire la personne concernée en indiquant ses coordonnées bancaires c'est-à-dire ses codes IBAN et BIC ;
- saisissez le montant, la date d'exécution et éventuellement l'objet du virement ;
- pour conclure, la banque vous demande de confirmer l'ordre de virement.

Pour recevoir un virement ou mettre en place un prélèvement pour régler par exemple des factures, vous aurez besoin d'éditer un Relevé d'identité bancaire. Le RIB contient le BIC et l'IBAN de votre compte. Il vous permet de communiquer, sans risque d'erreur votre domiciliation bancaire à votre créancier ou débiteur. En vous connectant au site Internet ou à l'application de votre banque, **il vous est possible de le télécharger, de l'imprimer ou encore de le partager** par mail ou SMS à vos créanciers.



Encaisser vos chèques

Certaines banques vous permettent de scanner ou photographier vos chèques pour les encaisser sans avoir à vous déplacer en agence.

En général, il faut télécharger une application dédiée, qui va donc vous permettre de scanner vos chèques, à l'aide de l'appareil photo. Il vous faudra ensuite valider les informations et envoyer sous quatorze jours vos chèques à l'adresse indiquée, dans une enveloppe non affranchie (l'envoi est gratuit). Vos chèques seront ensuite crédités à votre compte dès leur réception physique par la banque.

Vous pouvez depuis l'application, suivre vos remises de chèques en cours et accéder à l'historique des chèques scannés. Contactez votre banque pour savoir si elle propose ce type de service.

Souscrire des produits en ligne

Il est possible, sur certains sites de banques, de **souscrire en ligne des produits**, sans avoir à imprimer, remplir et renvoyer de formulaire, comme par exemple un livret de développement durable et solidaire, ou encore un compte épargne logement. **Tout se fait alors en ligne avec une signature électronique.**

Pour conserver votre contrat, vous pouvez, en plus de l'enregistrer chez vous sur disque dur, le déposer dans **le coffre-fort électronique de votre banque** par Internet si celle-ci propose ce service.

Une sécurisation renforcée

Progressivement, et pour **renforcer encore la sécurisation** des opérations bancaires, l'accès à distance aux services bancaires nécessite un **mode d'authentification complémentaire aux codes d'accès habituel**. Les informations relatives à ces éventuelles évolutions vous sont fournies par votre banque.

Cette authentification permet de s'assurer que vous êtes bien à l'origine de la demande. Elle peut prendre des formes différentes selon les banques : application mobile, lecteur de carte à puce, générateur de code secret par un appareil dédié « token », vérification d'éléments biométriques (empreinte, voix...).

> **Source :**

Fédération bancaire française
www.lesclesdelabanque.com

> **Remerciements à Béatrice**

Durand, responsable « Éducation financière » pour sa collaboration.



Pour activer les services à distance, ou en cas de problème d'accès, **contactez votre interlocuteur bancaire habituel** de préférence par téléphone, par mail ou via la messagerie de l'application mobile ou du site de banque en ligne.

L'agence bancaire, c'est sur rendez-vous

Pour dialoguer avec votre conseiller, vous pouvez lui demander via la messagerie sécurisée du site Internet d'échanger en visio.

Prenez rendez-vous en présentiel, en agence, si c'est vraiment nécessaire et urgent.

Par exemple, si vous avez un besoin plus complexe, notamment pour une opération qui ne peut se faire à distance, les agences bancaires sont ouvertes pour des rendez-vous.

Si un projet de crédit est en cours et que vous avez obtenu l'accord, le crédit va se mettre en place. Si votre projet n'est pas encore au point, si vous souhaitez surtout faire des simulations, vous pouvez aussi les faire en ligne.

>> L'ensemble du secteur bancaire a mis en place les mesures et procédures de sécurité nécessaires, en conformité avec les préconisations faites par les autorités sanitaires.

LA DICTÉE qui rend fou

>> Cette dictée est incroyable, mais vraie. Ne manquez pas de la lire, c'est surprenant. On dira après que le français n'est pas compliqué!

Ce petit texte, que je vous laisse savourer est une dictée trouvée dans un vieil almanach...

✉ Françoise CAPITAINE
 (Source Internet)



« Monsieur Lamère a épousé Mademoiselle Lepère. De ce mariage, est né un fils aux yeux pers (entre vert et bleu). Monsieur est le père, Madame est la mère. Les deux font la paire. Le père, quoique père, est resté Lamère, mais la mère, avant d'être Lamère était Lepère. Le père est donc le père sans être Lepère, puisqu'il est Lamère et la mère est Lamère, bien que née Lepère. Aucun des deux n'est maire. N'étant ni le maire ni la mère, le père ne commet donc pas d'impair en signant Lamère.

Le fils aux yeux pers de Lepère deviendra maire. Il sera le maire Lamère, aux yeux pers, fils de Monsieur Lamère, son père, et de Mademoiselle Lepère, sa mère.

La mère du maire meurt et Lamère, père du maire, la perd. Aux obsèques, le père de la mère du maire, le grand-père Lepère, vient du bord de mer et marche de pair avec le maire Lamère, son petit-fils.

Les amis du maire, venus pour la mère, cherchent les Lamère, ne trouvent que le maire et Lepère, père de la mère du maire, venu de la mer, et chacun s'y perd! »

>> **VOUS ÊTES TOUJOURS LÀ?**

Poème pour illuminer nos jours



✍ Jacques PRÉVERT

*À peine la journée commencée
et... il est déjà six heures du soir.*

*À peine arrivé le lundi et c'est
déjà vendredi... et le mois est
déjà fini... et l'année est presque
écoulée.*

*... et déjà 40, 50 ou 60 ans de
nos vies sont passées.*

*... et on se rend compte qu'on
a perdu nos parents, des amis.*

*... et on se rend compte qu'il est
trop tard pour revenir en arrière...*

*Alors... Essayons malgré tout,
de profiter à fond du temps qui
nous reste...*

*N'arrêtons pas de chercher à avoir
des activités qui nous plaisent...*

*Mettons de la couleur dans notre
grisaille...*

*Sourions aux petites choses de
la vie qui mettent du baume dans
nos cœurs.*

*Et malgré tout, il nous faut
continuer de profiter avec sérénité
de ce temps qui nous reste.
Essayons d'éliminer les « après »...*

*Je le fais après... Je dirai après...
J'y penserai après...*

*On laisse tout pour plus tard
comme si « après » était à nous.
Car ce qu'on ne comprend pas,
c'est que :*

après, le café se refroidit...

après, les priorités changent...

après, le charme est rompu...

après, la santé passe...

après, les enfants grandissent...

après, les parents vieillissent...

après, les promesses sont oubliées...

après, le jour devient la nuit...

après, la vie se termine...

*Et après, c'est souvent trop tard...
Alors... Ne laissons rien pour
plus tard...*

*Car en attendant toujours à plus
tard, nous pouvons perdre les
meilleurs moments...*

les meilleures expériences,

les meilleurs amis,

la meilleure famille...

*Le jour est aujourd'hui... L'instant
est maintenant...*

*Nous ne sommes plus à l'âge
où nous pouvons nous permettre
de reporter à demain ce qui doit
être fait tout de suite.*

*Alors voyons si vous aurez le
temps de lire ce message et ensuite
de le partager.*

*Où alors vous le laisserez peut-être
pour... « plus tard »...*

Et vous ne le partagerez « jamais ».

>> **AOPHTEGME...** On peut donner le bonheur sans l'avoir, c'est comme cela qu'on l'acquiert.

Union fédérale des retraités des banques (UFRB)

- Amicale des anciens de la BNLI.
- Amicale des anciens du CIC Sud-Ouest.
- Amicale des anciens d'HSBC France.
- Amicale du groupe Crédit du Nord.
- Amicale des retraités du Crédit Industriel et Commercial de Paris.
- Amicale des anciens Étoile Kleber (AAEK).
- Association amicale des retraités de la banque Scalbert-Dupont.
- Association amicale des retraités de la Société Générale.
- Association amicale des retraités du CIC Ouest (CIO).
- Amicale des retraités BNP Paribas.
- Association des retraités de la BIAO.
- ARIS, Association des anciens et des retraités de la banque Indosuez devenue CA-CIB.
- Fédération des associations de retraités LCL Le Crédit Lyonnais.
- Groupement des retraités BPCE (FNRCE, UARBP, Natixis).
- Retraités de la banque Neuflyze.

Liste des présidents régionaux UFRB

Régions :	Noms - adresse
• Alsace	Louis Juraszko - 1 rue Kirchkeld - 68720 Spechbach-le-Haut • BNP Paribas
• Aquitaine	Jean-Claude Dunoguiez - 75 rue de la Paix - 33270 Floirac • LCL
• Auvergne	Christiane Mouglin - Chemin des Coudriers - 63950 Veyre-Mouton • LCL
• Bourgogne	Didier Berry - 12 rue Frédéric Passy - 21850 Saint-Apollinaire • LCL
• Bretagne	Patrick de Beauchamp - Domaine de Brequigny - 5 square de Londres - 35200 Rennes • Société Générale
• Centre	Poste à pourvoir
• Champagne-Ardenne	Yvette Romain - 644 rue Baussonnet - 51100 Reims • LCL
• Corse	Poste à pourvoir
• Franche-Comté	André Costantini - 29 rue de la Riotte - 25410 Roset-Fluans • LCL
• Languedoc-Roussillon	Alain Rouch - 31 rue de l'Égalité - 11120 Saint-Marcel-sur-Aude • LCL
• Limousin	Jacques Courrèges - 11 rue Jeanne d'Arc - 87000 Limoges • LCL
• Lorraine	Poste à pourvoir
• Midi-Pyrénées	Alice Aygat • amicaleLCL@free.fr • LCL
• Nord / Picardie	Gérard Chaussoy - Rés. Val d'Artois - 8 impasse de la Morinie - 62223 Ste-Catherine-les-Arras • BNP Paribas
• Normandie	Jean-Claude Vaultier - 6 rue de la Croix Thoy - 14400 Bayeux • LCL
• Pays-de-Loire	Pierre Dussart - 7 rés. De Lattre de Tassigny - 116 rue des Ponts de Cé - 49000 Angers • BNP Paribas
• Poitou	Gérard Champenois - 11 rue Eugène Dor - 17000 La Rochelle • LCL
• Provence / Côte d'Azur	Jacqueline Blanchon - Les Ducs de Savoie - 1 rue Martin du Gard - 06000 Nice • LCL
• Rhône-Alpes	Poste à pourvoir
• Seine-et-Marne	Gilbert Baudry - 169 quai de la Gourdine - 77400 Lagny-sur-Marne • Société Générale

Bulletin d'abonnement

Je soussigné : Nom : Prénom :
 Retraité(e) de la banque :
 Adresse :
 N° téléphone : E-mail :

Souhaite souscrire un abonnement à l'Ancien de la Banque : Abonnements France : 8 euros/année civile
 Coordonnées du destinataire (si différent du souscripteur)
 Nom : Prénom :
 Adresse :
 N° téléphone : E-mail :

Ci-joint règlement par chèque de 8 euros - à l'ordre de : L'Ancien de la Banque - ARSG
à adresser : L'Ancien de la Banque - ARSG - 75886 Paris Cedex 18

Date : Signature :

MUTUALIA SANTÉ CFR

Votre garantie
sérénité !

Vous êtes membre d'une association de retraités,
découvrez l'offre
Confédération Française des Retraités !



UNE GAMME COMPLÈTE

4 niveaux de garanties



AU TARIF AJUSTÉ



AVEC UNE ASSISTANCE INCLUSE

BÉNÉFICIEZ DE TOUS
LES AVANTAGES DE
LA MUTUALISATION !



Souscrivez directement
sur **www.mutualia.fr**



Trouvez le point d'accueil le plus
proche sur **www.mutualia.fr**

POUR PLUS D'INFORMATIONS

09 78 353 353

Du lundi au jeudi de 8h30 à 17h30
et le vendredi de 8h30 à 17h



Entre nous, c'est humain