

# L'Ancien de la Banque

Magazine destiné aux retraités de la profession bancaire

## La Bourse Clubs d'investissement et ordres

- page 4 Voir ses petits-enfants régulièrement rajeunit-il?
- page 13 Secrets de famille : faut-il les dévoiler avant de partir?
- page 18 Les seniors ont la pêche!
- page 26 Tout savoir sur... Les codes sécurité pour un achat en ligne

## La voix de l'UFRB

- p 3 L'édito du président
- p 3 Le bloc-notes du président

## Retraites - Retraités dans la société

- p 4 Voir ses petits-enfants régulièrement rajeunit-il ?
- p 6 La gérontechnologie
- p 8 Conseils pour bien gérer le passage de sa vie active à la retraite
- p 10 Souvenirs d'un banquier  
Premières armes en Asie...

## Économie - Finance - Droit

- p 13 Secrets de famille  
Faut-il les dévoiler avant de partir ?
- p 14 Bourse : les clubs d'investissement
- p 17 Les différents ordres de Bourse

## Santé

- p 18 Les seniors ont la pêche !
- p 20 Comment garder la forme lorsqu'on est senior ?

## Magazine

- p 21 Faites du sport, qu'ils disent...
- p 22 La Route Napoléon : la première route touristique et historique de France
- p 26 Tout savoir sur... Les codes sécurité pour un achat en ligne
- p 28 Léonard de Vinci : ses secrets les moins connus
- p 30 Poème pour vivre intensément le présent

### page 3 L'édito du président



page 6 :  
**La gérontechnologie : qu'est-ce que c'est ? Qu'en attendre dans les années à venir ?**

### page 14 Bourse : les clubs d'investissement



page 18 :  
**Au cœur de la société et de plus en plus actifs, les seniors ont la pêche !**

### page 21 Faites du sport, qu'ils disent...



page 22 :  
**La Route Napoléon : la première route touristique et historique de France**

ENCART : La publication peut comporter 28 pages spéciales 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, association loi 1901, représentée par le président Jean-Claude Breugnon  
35 rue de Rome - 75008 Paris - Tél. : 01 42 14 31 53 - Site : [www.amiret-sg.org](http://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 :** rue des Peupliers - 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 :** Demande de renouvellement en cours

**Photo de la couverture :** © 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,

**Au moment où nous écrivons ces lignes, nous sommes en plein été et les discussions vont bon train sur l'utilisation controversée du pass sanitaire.**

Quoi qu'il en soit, nous espérons que vous avez pu retrouver votre famille, vos amis, durant ces quelques semaines estivales.

**Si la pandémie nous a paralysés un temps, elle nous a aussi forcés à nous dépasser.**

Certaines frontières, qui n'auraient jamais pu l'être sans la crise sanitaire, ont été franchies.

**Arrêtons de ressasser le négatif et regardons plutôt en quoi cette situation nous a apporté également du positif.**

**Nombreux sont les bienfaits liés directement ou indirectement à la crise sanitaire. Nous en avons retenu quelques-uns.**

Ce que la pandémie mondiale nous aura permis, c'est bel et bien **se recentrer sur l'essentiel** : la santé, les proches, le foyer. Il n'y a rien de plus important que nos proches. Un autre aspect positif et pas des moindres : **la solidarité locale**. Certains ont remis en question leur mode de vie, notre système et nos priorités (les circuits courts sont privilégiés...).

La crise nous a mis au défi de **nous réinventer** ou de **nous améliorer**, de **sortir de la routine** ; l'industriel a été mis de côté pour **favoriser le fait-maison**. Beaucoup de gens ont fait preuve d'**ingéniosité**. Certains ont découvert que la nature était un véritable cadeau et se sont découverts une passion pour le plein air, d'autres qu'il était important d'être actif, quel que soit son âge, pour sa santé mentale.



**Nous avons tous pris conscience qu'il fallait vivre autrement**, qu'une révolution et une accélération dans tous les domaines s'étaient amorcées (télétravail, émissions de carbone et l'impact sur le climat, pratiques écologiques vertueuses...).

**Alors, restons positifs pour aborder le dernier trimestre 2021... nous vous souhaitons une bonne rentrée et surtout, prenez soin de vous.**

À noter...

## Le bloc-notes du président

L'UFRB, Union fédérale des retraités des banques, se félicite des opérations menées par la CFR, Confédération française des retraités, pour défendre nos intérêts légitimes de retraités, et notamment la proposition d'harmonisation des pensions de réversion, proposition faite au président de la République avant les mois d'été.

> Vous retrouverez les principales actions conduites sur le site : [www.retraite-cfr.fr](http://www.retraite-cfr.fr)

Par ailleurs, la proposition d'harmonisation sur les pensions de réversion est disponible sur simple demande par e-mail [contact@amiret-sg.org](mailto:contact@amiret-sg.org) ou par courrier ARSG 75886 Paris Cedex 18.

> Le document est également disponible en lien direct sur la revue électronique

Cliquez ICI



## Voir ses petits-enfants régulièrement rajeunit-il ?

Plus confidant et complice que grondeur, le grand-parent peut représenter aux yeux de ses petits-enfants une figure d'adulte moins autoritaire et source de conflit que celle des parents. Il peut jouer le rôle de compagnon de jeu, mais aussi celui d'une figure pleine d'expérience à laquelle on peut confier ses secrets et demander des conseils sur des sujets délicats, sans craindre d'être grondé pour ces confidences. **Mais si ce rapport peut jouer un rôle essentiel dans la croissance des petits-enfants, il ne faut pas négliger les atouts qu'elle représente également pour les grands-parents.** C'est une relation bénéfique d'un côté comme de l'autre.



>> Tandis que le cerveau de leurs petits-enfants se forme de jour en jour et établit de nouvelles connexions, il s'agit pour celui des plus anciens de ne pas se sentir à l'abandon. **Des études tendent à montrer que cette relation maintient les personnes âgées en forme, que l'on parle de forme physique ou mentale.** Cela ne vous semble à prime abord peut-être pas aussi relaxant et régénérant qu'un séjour en spa, mais nous vous assurons que **passer du temps avec vos petits-enfants a des effets rajeunissants.** Et promis, ce ne sont pas les parents qui souhaitent s'en débarrasser pour le week-end qui ont écrit cet article !

### Se maintenir éveillé physiquement

**Le contact des petits-enfants a tout d'abord des effets physiologiques très concrets. L'un des premiers est celui de vous garder en forme :** jouer avec des petits, cela signifie souvent leur courir après, leur apprendre à nager, les porter et faire tourbillonner... À cela s'ajoutent les promenades, le jardinage ou le bricolage : autant d'activités qui exercent tout autant vos muscles et articulations que les leurs.

**Un esprit sain dans un corps sain, donc. Mais le premier n'est pas en reste, car l'activité intellectuelle se voit également stimulée.** Jouer avec eux à des jeux de société, lire des histoires ensemble, réactiver des souvenirs du passé, répondre à leurs questionnements perpétuels... Tout cela est plein de vertus : **on constate une préservation des facultés intellectuelles et une amélioration des fonctions cognitives chez les personnes âgées** qui s'occupent régulièrement de leurs petits-enfants. Il s'agit de la stimulation de votre matière grise exercée par la gamme d'activités susmentionnée qui a ces effets favorables. **Vos petits-enfants gardent votre cerveau alerte.**

### Garder la forme mentalement

**Le contact de la jeunesse est également bon pour le moral. C'est une des raisons du succès des chorales intergénérationnelles.** Le contact avec les petits-enfants, qui vous embarquent dans leur imaginaire sans bornes et vous sortent de votre zone de confort, a ainsi pour effet bénéfique supplémentaire de prévenir le stress.

> **Tout cela est plein de vertus** : on constate une préservation des facultés intellectuelles et une amélioration des fonctions cognitives chez les personnes âgées qui s'occupent régulièrement de leurs petits-enfants.

Par ailleurs, la proximité avec les petits-enfants offre un sentiment d'utilité que l'arrivée de la retraite a dérobé à certains. On retrouve en faisant les baby-sitters un rôle auprès des parents, bien contents de pouvoir vous confier leur progéniture de temps à autre, et même au sein de l'ordre social. Si nos sociétés atomisées ne fonctionnent plus sur ce modèle et privilégient celui de la famille atomique, il ne faut pas oublier que pendant des siècles, et ce jusqu'à il y a seulement quelques générations, la famille a été une structure au sein de laquelle toutes les générations vivaient sous un même toit et mutualisaient des tâches telles que l'éducation des plus jeunes. Si ce n'est plus que rarement le cas aujourd'hui, il n'en reste pas moins qu'en vous occupant de vos petits-enfants, vous n'êtes pas une personne âgée à la charge des autres, vous êtes un papi ou une mamie, qui en tient le rôle et est aimé comme tel. **Et puis, plus simplement, le bonheur et la fierté de voir les enfants de vos enfants naître, grandir, s'épanouir - et de vous savoir y jouer un rôle - éclairent le visage plus efficacement que n'importe quelle crème antirides.**

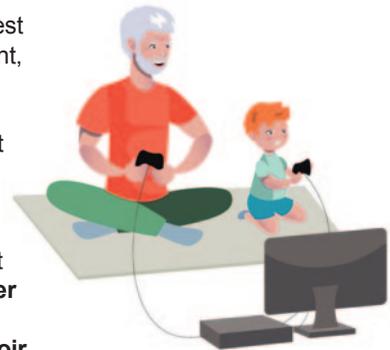
### Rester jeune « dans sa tête »

**Enfin, c'est un sentiment de rajeunissement social qui est favorisé.** Si les grands-parents sont une source de savoir et de sagesse intarissable pour les plus jeunes, cette relation n'est pas à sens unique. Par l'intermédiaire des plus jeunes, **les grands-parents gardent contact avec des développements technologiques qui auraient autrement tendance à leur échapper.**



Eux aussi ont beaucoup à apprendre de leur descendance, qui est née entourée de toute sorte d'appareils perçus comme de véritables extensions de leurs êtres. **Les petits cyborgs peuvent donc à leur tour enseigner à leurs grands-parents à se servir de leurs gadgets.** N'avez-vous jamais vu un bambin montrer à un senior perplexe, avec une impatience à peine dissimulée devant tant de balourdise, à se servir d'une tablette ? **Apprendre à jardiner d'un côté, à envoyer des e-mails de l'autre - c'est donnant-donnant !**

Si la technologie en est l'aspect le plus évident, tant le fossé entre les générations y est creusé, c'est pourtant tous les pans de votre culture qui ne demandent qu'à bénéficier de cet échange. **Sans verser dans le jargonisme, il est bon de se savoir un minimum à la page,** et cela tend à consolider la confiance en soi, qui peut être amenée à connaître de sérieux revers une fois la retraite arrivée.

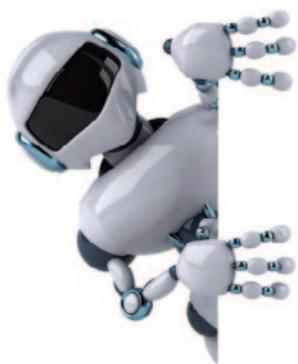


>> **Quoi qu'il en soit, attention aux abus ! Comme toutes les bonnes choses dans la vie, celle-ci repose sur la modération.** Si cette relation est si riche en bienfaits, c'est qu'elle se concentre avant tout sur les aspects ludiques et plaisants de l'éducation des enfants. **Attention alors au surmenage,** qui chasserait tous ces bienfaits et ne ferait qu'empoisonner votre relation. **Laissez donc ça aux parents !**



> **Source Internet** : Le Mag du Senior (mai 2021)

# ■ La gérontechnologie : qu'est-ce que c'est ? Qu'en attendre dans les années à venir ?



Un peu plus de 13 millions de personnes, soit 20 % de la population, sont âgées de 65 ans ou plus en France. Selon les projections démographiques, en 2050, 4 millions de seniors seront en perte d'autonomie contre deux fois moins aujourd'hui. **La société doit s'adapter à ce vieillissement** et faire en sorte que les seniors vivent le plus longtemps possible indépendants à leur domicile notamment et bien intégrés dans la vie sociale. **La gérontechnologie est une discipline qui œuvre justement, grâce à des techniques innovantes, au maintien le plus longtemps possible d'une vie en bonne santé et sans perte d'autonomie.**

## Qu'est-ce que veut dire le terme « gérontechnologie » ?

Le terme « **gérontechnologie** » est une contraction des mots « **gérontologie** » (la science du vieillissement) et « **technologie** ». Il s'agit en fait d'un terme qui regroupe un ensemble de systèmes techniques et de solutions d'aides pour les personnes âgées et leurs aidants destinés à faciliter leur vie quotidienne.

**La gérontechnologie désigne un ensemble de technologies, le plus souvent innovantes, conçues pour améliorer la vie des seniors et de leur entourage dans de très nombreux domaines.** Elle peut en effet s'appliquer par exemple aux domaines de la santé, de la mobilité, de la sécurité, de la communication, du logement, ou encore des loisirs.

La gérontechnologie peut même être considérée quasiment comme **une science à part entière**, car elle mobilise également la recherche en matière de

conception de nouveaux produits et services que les nouvelles technologies permettent d'envisager pour prendre en compte les besoins des personnes âgées. **La sécurité, le confort des seniors, l'ergonomie, font aussi partie de la gérontechnologie.**

En somme, une discipline qui participe plus largement à repousser l'espérance de vie et à diminuer au maximum le recours aux soins en inventant et en créant des environnements technologiques au service de la santé, du logement, des loisirs... des personnes âgées. **La gérontechnologie mobilise donc des professionnels très variés**, de l'ingénieur au gérontologue, en passant par l'ergonome, l'infirmier, le psychologue, le constructeur, l'industriel...

## Les atouts d'aujourd'hui et de demain de la gérontechnologie pour les personnes âgées

La gérontechnologie, qui caractérise la mise à disposition de techniques, souvent de pointe, au service des personnes âgées, est **avant tout destinée à les aider, à maintenir leur autonomie le plus longtemps possible et à compenser leurs capacités déficientes** afin qu'elles puissent effectuer au mieux tous les actes de la vie quotidienne.

> **La gérontechnologie est une discipline qui participe largement à repousser l'espérance de vie et à diminuer au maximum le recours aux soins en inventant et en créant des environnements technologiques au service de la santé, du logement, des loisirs... des personnes âgées.**





> **Cette discipline a comme principal objectif de faire en sorte que les seniors puissent vivre en toute indépendance le plus longtemps possible et qu'ils continuent, de la même manière, à participer à la vie sociale malgré la dégradation de certaines de leurs facultés.**

> **Source Internet:**  
Le Mag du Senior (mai 2021)

Grâce aux différentes techniques employées en gérontechnologie, **il est possible de répondre de mieux en mieux aux besoins des personnes âgées, de rendre leur environnement plus agréable et facile à vivre au quotidien.**

Cette discipline a d'ailleurs comme principal objectif de faire en sorte que les seniors, de plus en plus nombreux dans notre société vieillissante, puissent **vivre en toute indépendance le plus longtemps possible** et qu'ils continuent, de la même manière, à **participer à la vie sociale** malgré la dégradation de certaines de leurs facultés.



## Les applications concrètes de la gérontechnologie

La gérontechnologie est un véritable moteur de progrès en matière de qualité de vie des personnes âgées. **De nombreux objets connectés notamment sont déjà mis à la disposition des seniors pour améliorer leur vie au quotidien.**

C'est le cas, par exemple, **des porte-clés connectés** qui permettent aux personnes âgées dont les fonctions cognitives sont altérées de retrouver leur chemin grâce aux nouvelles technologies. Il existe aussi **des piluliers « intelligents »** qui font en sorte de distribuer automatiquement les médicaments aux heures indiquées en prévenant les seniors par un signal sonore ou visuel et évitent ainsi l'oubli des traitements ou les surdoses de médicaments.

Dans le domaine de la communication, et en particulier informatique, la gérontechnologie a permis la création, par exemple, **d'ordinateurs à écran plat tactile facilement utilisables** par les personnes âgées, même souffrant d'un handicap physique. Elles peuvent ainsi naviguer simplement sur Internet, regarder leurs photos numérisées, écouter de la musique, etc.

L'**adaptation du logement** fait aussi partie des domaines où la gérontechnologie apporte des améliorations non négligeables pour les seniors. Ceux dont les capacités visuelles sont amoindries peuvent ainsi bénéficier à leur domicile de **chemins de lumière** qui facilitent leurs déplacements et évitent les chutes notamment. Des **dispositifs de télésurveillance** adaptés sont aussi des avancées majeures pour sécuriser au quotidien la vie des seniors à domicile. En outre, la gérontechnologie peut permettre à chaque senior de disposer à son domicile **d'éclairages totalement adaptés à leur propre vue, de télécommandes connectées** qui gèrent toutes seules l'ouverture et la fermeture des volets, des portes, du chauffage, des appareils électriques de la maison...

>> **De nombreuses autres applications de la gérontechnologie devraient dans l'avenir contribuer à encore davantage sécuriser et améliorer la vie des personnes âgées au quotidien.** Bientôt, par exemple, pour améliorer leurs déplacements, les seniors pourront largement utiliser **des cannes « nouvelle génération »** qui, une fois en main, permettent de géolocaliser la personne qui s'en sert, d'appeler de l'assistance grâce à un bouton dédié, ou encore mesurent en permanence la tension ou le pouls. **À suivre...**

## Cinq conseils parmi d'autres...

pour bien gérer le passage de sa vie active à la retraite



Le passage de la vie active à la retraite est une étape importante dans la vie des actifs. Avec l'allongement de l'espérance de vie et les progrès en matière de santé, nous sommes quasiment tous assurés de vivre encore de nombreuses années, débarrassés des contraintes du monde du travail.

>> **Alors autant se préparer le mieux possible aux années qui restent à vivre.** Gérer ce passage, c'est autant anticiper ses futures activités, que continuer à aller vers les autres ou que prévoir des revenus suffisants pour bien vivre sa retraite. **Ci-après cinq conseils, parmi d'autres, pour bien gérer le passage de sa vie active à la retraite.**

### 1- Bien anticiper votre passage de la vie active à la retraite

Pour vivre le mieux possible l'arrêt de votre vie active et votre passage à la retraite, veillez à préparer cette étape bien en amont. **C'est trois ou quatre ans avant votre départ à la retraite qu'il faut réfléchir et déjà organiser vos activités et votre futur mode de vie.**

Cesser son activité professionnelle ne veut pas dire rester inactif. Au contraire, c'est la période de votre vie où vous aurez tout le temps de vous adonner à vos passions, alors pourquoi ne pas vous mettre au sport ou partir voyager dans des pays dont vous avez toujours rêvé. **Bien anticiper son passage de la vie active à la retraite, c'est se poser les bonnes questions :**

« Qu'ai-je envie de faire ? », « Qu'est-ce que je suis capable de faire ? » ou encore « Qu'est-ce que je n'ai jamais osé faire jusqu'à maintenant ? ».

### 2- Faites part de vos craintes de partir à la retraite

Le fait de devoir quitter le monde professionnel, de rompre avec un emploi du temps rythmé par le travail, de perdre éventuellement des responsabilités, est vécu différemment selon les personnes.

Certaines vont entrer dans la période de leur retraite sereinement et même avec entrain, quand d'autres vont mal le vivre ou redouter de se retrouver du jour au lendemain sans occupations. Il est vrai que l'on traite le plus souvent l'arrivée de la retraite sous des formes davantage techniques (pension, liquidation), qu'humaine. **Or, il est normal d'aborder la fin de sa vie active et le passage à la retraite avec une certaine appréhension.** C'est peut-être le moment de vous rapprocher d'un professionnel (psychologue) qui vous permettra de vous libérer de vos angoisses pour aborder le mieux possible cette nouvelle étape de la vie.

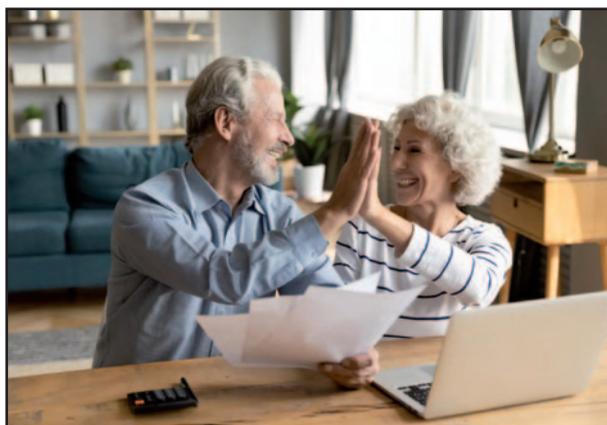


> **Gérer le passage à la retraite, c'est autant anticiper ses futures activités, que continuer à aller vers les autres ou que prévoir des revenus suffisants pour bien vivre sa retraite.**



### 3- Osez aller vers les autres

**Partir à la retraite ne veut pas dire s'isoler de la société** et ce n'est pas forcément synonyme de solitude, et même bien au contraire pour certains. Si on ne veut pas souffrir de l'isolement, comme malheureusement des milliers de personnes âgées, **le passage à la retraite est le moment idéal pour aller vers les autres et ne pas se couper de la société.** De nombreuses activités sportives, culturelles, artistiques, de bénévolat, etc., sont proposées aux seniors. C'est peut-être le moment pour vous de **vous impliquer bénévolement dans une association** qui vous tient à cœur depuis longtemps, mais pour qui vous manquiez de temps durant votre vie active. **Aller vers les autres, cela peut être aussi voyager.** Voyager en groupe par exemple, mais également aller découvrir de nouvelles cultures par vos propres moyens et faire de jolies rencontres humaines.



### 4- Optez pour une retraite progressive

Rien ne vous oblige à partir tout de suite à 100 % à la retraite. **Si vous appréhendez ce passage de la vie active à la retraite, pensez à prendre une retraite progressive.** Cette possibilité d'aménager cette étape de la vie en continuant à travailler à temps partiel, tout en percevant une partie de sa pension de retraite, est une solution parfaite pour celles et ceux qui souhaitent se réserver une sorte de « sas » entre la vie active et la retraite. **La possibilité de prendre sa retraite progressivement est soumise à des conditions notamment de nombre de trimestres cotisés et d'âge.**

### 5- Préparer financièrement sa retraite

La question du passage de la vie active à la retraite se résume souvent pour le plus grand nombre à **la crainte d'un certain isolement et de la solitude. Mais, pour beaucoup, il s'agit aussi et d'abord de préoccupations pécuniaires.** En effet, toucher une pension de retraite signifie presque toujours un recul de son niveau de vie, sans parler des assurances et complémentaires santé. **C'est donc bien en amont qu'il faut s'occuper de ses futures ressources une fois à la retraite, et envisager des solutions pour les compléter** afin de mener une vie correcte et sans trop grands changements par rapport à sa vie active.

> *Source Internet (décembre 2020)*

> **Rien ne vous oblige à partir tout de suite à 100 % à la retraite.** Si vous appréhendez ce passage de la vie active à la retraite, pensez à prendre une retraite progressive.

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

2<sup>e</sup> partie

Pour mémoire, la première partie a été publiée dans le magazine L'Ancien de la Banque N°285 de juillet 2021.

En 1953, Bernard Delage, expatrié stagiaire au service de la Banque d'Indochine au Tonkin est le témoin bien involontaire de la tragédie de Diên Biên Phu.

La première partie de ses commentaires se terminait avec la création du camp retranché. Dans cette seconde partie, il relate la fin de cette douloureuse expérience vécue au cours des premiers mois de l'année 1954.

>> **Le piège allait se refermer sur nous-mêmes. Car l'ennemi allait prendre son temps.** Il n'entendait pas attaquer en hiver, comme l'espérait le Général Navarre, il allait venir avec **soixante-dix mille fantassins assistés de cent mille coolies** affectés à l'intendance et au convoiement d'un armement lourd, le tout effectué **de façon lente et discrète** sous le couvert de la forêt.

Dans l'indifférence totale en Métropole, les **généraux Navarre et Cogy lancent, le 20 novembre 1953, « l'opération Castor »** : six bataillons du Corps Expéditionnaire sont parachutés sur la cuvette de Diên Biên Phu ainsi que du matériel pour la création d'une courte piste d'atterrissage, puis des groupes d'artillerie, un escadron de chars, quatre compagnies de mortier, plusieurs compagnies du Génie, et une antenne médicale animée par le Docteur Grauvin, très célèbre dans l'armée. **Au total, douze mille hommes.**

Le commandement de la base est confié au Colonel de Castries. Les parachutistes sont progressivement relevés et il reste une dizaine de bataillons qui

dépendront dorénavant d'un ravitaillement exclusivement aérien. **La piste a été très vite consolidée avec des milliers de décollages et d'atterrissages continuels.** Le tout à la barbe de l'ennemi dont on sent à peine la présence à distance. D'autres avions de guet survolent constamment les alentours.

**Noël s'annonce tranquille.**

**En janvier 1954, le monde apprend qu'allait se tenir une conférence internationale à Genève**, dans le but de régler définitivement la guerre de Corée et la question indochinoise. Les troupes Viet Minh redoublent d'effort pour concentrer le maximum de puissance de feu autour de la base, tout en prenant son temps.

**Chaque jour, chaque nuit, sur la piste Hô Chi Minh, progressent 170 000 hommes combattants et coolies sans éveiller l'attention de la surveillance française.**

On apprendra plus tard que des bicyclettes, par milliers, ont porté de quoi nourrir tous les hommes en mouvement. Cent kilos de riz par bicyclette.

**L'assaut sera finalement lancé à peu de distance de la saison des pluies.**

**Le 13 mars, un déluge de feu s'abat sur le camp retranché.** En dépit des bombardements intenses de l'aviation française, les troupes Viet Minh réussissent à approcher leur artillerie, de telle sorte qu'elle attaque un à un, les cinq pitons qui entourent la cuvette et qui protègent la piste. Progressant parallèlement, **l'ennemi avait creusé des tunnels et des tranchées**, aidé par les milliers de coolies qui avaient été requis pour le transport du matériel.

> **Novembre 1953** : Six bataillons du Corps Expéditionnaire sont parachutés sur la cuvette de Diên Biên Phu.



> **À Diên Biên Phu**, les troupes Viet Minh plantent leur drapeau sur le quartier général français capturé.

**Un à un, les points d'appui des cinq collines tombent**, submergés par l'artillerie Viet Minh puis par des assauts incessants. Le Colonel Piroh, l'artilleur, adjoint de Castries se suicide.

**Le 14 mars**, des parachutages ont lieu dont le sixième bataillon du Général Bigeard, car la piste est devenue impraticable. Elle est constamment bombardée par les Viets du haut des cinq collines envahies. Mais, le camp a décidé de tenir coûte que coûte dans l'attente d'une intervention de l'Amiral américain Radford qui tient ses bombardiers en alerte sur un porte-avions en rade du Tonkin. **Un projet « Vautour »**, imaginé par les généraux Ely et Radford, qui fut hélas désavoué in extremis à Washington par le Président Eisenhower.

**La mousson s'installait. Des pluies diluviennes gênaient les combats. Peu à peu, le camp retranché s'est trouvé réduit à un modeste carré de terrain boueux d'un kilomètre de côté.** À un contre dix, et avec un ravitaillement aérien qui tombait le plus souvent en zone Viet, la résistance s'émoussait. **La première semaine de mai fut terrible.** Des assauts successifs vont submerger les dernières défenses, même si jusqu'au bout, des parachutages ont lieu. La marée humaine aura le dernier mot.

**Le 7 mai, tout est fini. L'épisode Diên Biên Phu a duré cinquante-sept jours et cinquante-sept nuits**, offrant - inutilement - l'exemple de sacrifices exceptionnels à un pays qui, en Métropole, vient d'investir Pierre Mendès France. Bien évidemment, la chute de Diên Biên Phu a un impact immédiat et donc décisif sur ces négociations. Un préjudice grave pour la France.



**Le traumatisme est terrible. Le bilan immédiat est de 3000 morts et 5000 blessés côté français.**

Par ailleurs, 11048 de nos combattants sont faits prisonniers, dont 7708 mourront en captivité. Deux fois plus que pendant les combats! **Le calvaire des prisonniers est quasiment ignoré.** On leur a imposé un déplacement de six cents kilomètres dans la forêt au rythme de quinze à vingt kilomètres par jour dans des conditions épouvantables. Toutes les tentatives d'évasion se solderont par des échecs. **Leur libération n'interviendra qu'après la paix de Genève en juillet. Ils ne seront que 3340...**

**Le Général Navarre décide l'évacuation du Corps Expéditionnaire.** Toute la population civile du Tonkin, française et vietnamienne, se regroupe pour être transportée vers le sud du pays, au-delà du 17<sup>e</sup> parallèle instauré par l'Armistice. **Personnellement, j'ai eu à gérer l'embarquement de trois cent cinquante familles, à destination de Tourane (Danang), où mon fils Jean-Charles allait naître l'année suivante.** Nous allions, là-bas, étoffer une autre agence de la banque, située en Annam, en attendant une restructuration vers Saïgon.

**Le 22 juillet, un cessez-le-feu officiel est signé entre le Viet Minh et le Corps Expéditionnaire**, le texte affirmant « le respect de l'intégralité du Cambodge et du Laos » ainsi que la promesse d'élections portant sur la réunification sur des deux parties du Vietnam dans un délai de deux ans.

**On connaît la suite**, le sud et le nord écartèrent l'empereur Baodai pour créer chacun une République. Au total, plus d'un million de Vietnamiens du nord auront été transportés au sud.

> **À Diên Biên Phu, le 7 mai 1954,** la chute du camp retranché français.

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



> *En baie d'Along, à la lumière du soleil levant, le spectacle était d'une splendeur à couper le souffle.*

Le nouvel homme fort du Sud Vietnam, Ngo Dinh Diem, se tourne immédiatement vers les Américains pour qu'ils prennent le relais des Français dans leur combat contre le communisme.

**Fin juillet, après quarante-deux jours de jungle, le retour des prisonniers était attendu à Haïphong.**

Sur les 3340 survivants, plusieurs centaines cessèrent de vivre dès la première semaine de leur séjour à Haïphong...

**Toute guerre est comme une contraction de la vie.**

Une interruption. Le temps est aboli. **Puis, on se réveille ayant vieilli de plusieurs années. Ce fut exactement le cas pour le jeune expatrié que j'étais.** Pour autant, ma détermination demeura intacte de poursuivre la découverte d'une Asie si difficile à saisir.

L'opportunité me fut en effet donnée d'être personnellement présent lors d'un passage éclair à Haïphong de **Jean Sainteny, le négociateur de l'Armistice de Genève**, et de son chef de cabinet Jean Compain. Les deux connaissaient mon directeur d'agence. Ils lui demandèrent d'organiser **une sortie en baie d'Along**. Un de nos clients offrit un des remorqueurs du port Charbonnier sur lequel je me retrouvai ainsi que mon épouse en tant que modestes organisateurs du périple. La découverte de **cette baie classée comme l'une des merveilles du monde** s'est faite pour moi de façon révélatrice car, au-delà des beautés offertes, j'ai assisté à des conversations passionnantes éclairant le contexte que nous venions de vivre.

À la lumière du soleil levant, **le spectacle était d'une splendeur à couper le souffle.** Des eaux tranquilles luisant comme de l'or, des falaises vertes s'élevant

ici et là comme autant d'îles sauvages revêtues de végétation jusqu'au ras de l'eau ou bien trouées de cavernes.

**Accoudé à la rambarde sur le pont**, j'entendais Jean Sainteny raconter l'ascension du Viet Minh, le coup de force japonais de 1945, les premiers accords avec Hô Chi Minh accueilli à Paris comme un chef respecté, mais aussi sa duplicité. **Je prenais ma première leçon de choses.** J'écoutais avec passion se démêler devant nous l'écheveau si complexe du drame indochinois.

**Ainsi, commença mon voyage initiatique entre tragédie et espérance avec des affectations successives : Phnom Penh, Tokyo et Hong Kong dans la foulée.** Après une quinzaine d'années d'expatriation, j'ai été appelé au siège social pour prendre à Paris la direction du département des Relations étrangères. De nombreux déplacements en Asie Pacifique me permirent de déceler **le besoin d'un grand nombre de pays émergents d'être accompagnés** lors de leur ouverture au commerce mondial.

C'est ainsi que, de 1974 à 1983, une douzaine d'agences et filiales bancaires de plein exercice vinrent compléter les huit encore actives après le départ de la péninsule indochinoise : Séoul, Colombo, Karachi, Dakhha, Bombay, Port Moresby, Sidney, Wellington, Katmandu Macao, Shenzhen, Shanghai.

**Cet ensemble Asie - Australasie allait contribuer au « Réveil de l'Asie » tant commenté depuis.**

 Bernard DELAGE

Conseiller du Commerce extérieur de la France  
Ancien directeur Indosuez

# Secrets de famille

## Faut-il les dévoiler avant de partir ?



De nombreux travaux de recherche montrent que les secrets de famille ont des conséquences, non seulement sur le comportement des personnes qui les portent, mais aussi au fil du temps, de génération en génération, quand ils ne sont pas révélés. Il est vrai qu'un secret de famille n'est pas simple à dire, car il se rapporte le plus souvent à des événements condamnés par la société ou en tous les cas sa révélation peut modifier beaucoup de choses, positivement ou négativement, au sein d'une famille ou de proches. **Quel que soit le moment de la révélation d'un secret de famille, cette dernière doit faire sens.**

### Qu'appelle-t-on un secret de famille ?

**Tout le monde a des secrets.** Ils constituent même une nécessité pour protéger sa vie intérieure et en conséquence sa vie sociale. Il est normal de ne pas dévoiler toute son intimité à tout le monde.

Les secrets de famille, en revanche, désignent des secrets lourds à porter, liés à des situations le plus souvent que l'on a vécues comme honteuses et qui sont très difficiles à révéler. C'est pourquoi, ils vont la plupart du temps de pair avec un sentiment de culpabilité. Ils engendrent de la souffrance pour la personne qui porte ce type de secret. Ces non-dits douloureux peuvent d'ailleurs se traduire par des agissements dangereux : addictions à l'alcool ou à des drogues, ou symptômes révélés par le corps. Même si les secrets de famille sont bien enfouis par essence, ils se ressentent dans les comportements de ceux qui les portent. Des angoisses, des gestes, des silences... peuvent être les révélateurs de lourds secrets trop difficiles à révéler.



Les secrets de famille touchent des domaines différents, mais le plus souvent en lien avec les mœurs, la mort, les maladies, les liens de filiation, des traumatismes, ou encore liés avec des moments de l'histoire de la société (guerre, déportation...). Ne pas révéler à un enfant qu'il a été adopté, qu'il est le fruit d'un viol, que son père n'est pas son père biologique... constituent souvent des secrets de famille qui peuvent se perpétuer de génération en génération.

### Faut-il révéler un secret de famille ?

Un secret de famille ne se révèle pas n'importe comment. Il est nécessaire de bien réfléchir auparavant à la manière d'annoncer les choses et de mesurer les effets possibles sur ses futures relations avec les personnes qui vont apprendre ce secret et qui sont forcément concernées.

La tentation peut être grande de révéler un secret de famille avant de mourir, d'une part pour se libérer soi-même et, d'autre part, ne pas partir en laissant derrière soi des non-dits trop lourds à porter et qui se répercutent inconsciemment de génération en génération. **Mettre au grand jour un secret de famille doit avoir un sens au moment où il est révélé.**

Devant la difficulté de révéler un secret de famille, que ce soit sur son lit de mort ou plus tôt dans la vie, ceux qui souhaitent passer aux aveux ont tout intérêt à se faire aider par un professionnel tel qu'un psychiatre ou un psychologue pour se préparer au mieux à dire des choses enfouies qui peuvent être très douloureuses, et apprendre à employer les bons mots vis-à-vis de ses proches.

> Source Internet: Le Mag du Senior (mai 2021)

# Les clubs d'investissement

> *Source Internet:*  
Fédération française des  
clubs d'investissement



**Le club d'investissement est né en France il y a près de quarante ans et est répandu dans une vingtaine de pays. C'est une formule d'épargne pédagogique et conviviale ouverte à tous.** Il est composé de particuliers qui décident de mettre en commun une épargne mensuelle d'un montant peu élevé afin de constituer et de gérer ensemble un portefeuille collectif de valeurs mobilières souvent composé exclusivement d'actions et de produits assimilés (ETF ou Tracker).

**>> Au-delà de la constitution d'un capital, l'objet principal d'un club est de permettre à ses membres d'acquérir par la pratique, au travers de cette gestion en temps réel, les connaissances économiques, financières et boursières nécessaires à tous. On a coutume de dire que le club est l'école de la Bourse.**

Après leur âge d'or dans les années 1990, les clubs d'investissement sont restés un élément important de l'actionnariat individuel français. **Rassemblant plus de 120 000 actionnaires, ils contribuent à l'éducation financière de tous.**

## La création du club

Le club se crée pour une période maximale de dix ans sous **une forme juridique souple, allégée de tout formalisme administratif** et dont on peut entrer et sortir librement: **l'indivision.**

## Les règles sont les suivantes :

- de cinq à vingt membres avec un minimum de cinq ;
- des versements réguliers n'excédant pas un total annuel de 5500 euros par membre et par foyer ;
- un compte ouvert auprès d'un intermédiaire financier ;
- des dispositions fiscales avantageuses au regard des plus-values.

**Le club d'investissement n'est pas une association type 1901.** En outre, il n'est pas nécessaire de déposer les statuts du club à la préfecture. L'original des statuts signé par tous les membres du club sera conservé par le président et une copie sera remise à l'intermédiaire financier où le compte sera ouvert.

Les statuts devront faire mention du président et du trésorier du club qui seront seuls habilités au fonctionnement du compte.

**En contrepartie des sommes versées, chaque membre sera crédité d'un nombre de parts correspondant à ses versements.**

> *On a coutume de dire que le club est l'école de la Bourse.*





> **À la dissolution d'un club d'investissement, les membres peuvent en créer un nouveau sans avoir la faculté d'y transférer leurs avoirs provenant de leur précédent club.**

## La convention d'indivision

**Caractéristique fondamentale, le club d'investissement prend la forme d'une convention d'indivision volontaire.** Depuis la réforme de l'indivision, par la loi n°76-1286 du 31 décembre 1976, il est possible de gérer une indivision pratiquement comme une société dotée de la personnalité morale. L'adoption de la forme juridique de la convention d'indivision nécessite un écrit qui peut être fait sous forme notariée ou sous seing privé (article 1873-2 alinéa 2 du Code civil). **L'indivision est un état précaire et qui devra à un moment donné faire l'objet d'un partage.**

Qu'il s'agisse d'une convention à durée déterminée ou indéterminée, il est possible d'aménager, pour un membre de l'indivision, la faculté de se retirer sans avoir à demander le partage. Il en résulte que les statuts du club doivent préciser les modalités de remboursements des droits acquis dans le portefeuille.

## Gestion du club et choix des investissements

Lors des réunions mensuelles, le président ou l'un des membres commence par rappeler les événements qui se sont déroulés depuis la précédente réunion et fait le point de l'évolution du portefeuille existant. **La discussion s'engage entre tous les membres, chacun apportant sa vision du marché, ses perspectives et propositions à l'assemblée :** arbitrage(s) éventuel(s) de certains titres détenus et acquisition de nouveaux.

**Les choix et décisions sont pris à la majorité des voix.** Le président ou le secrétaire général établit un **procès-verbal de la réunion** et transmet à l'intermédiaire financier qui tient le compte les transactions à effectuer. De nos jours, avec l'avènement d'internet les ordres de Bourse sont transmis de façon électronique.

## Durée de vie du club

À l'origine, la durée de vie maximum était de cinq ans non reconductible. **En 1989, la durée de vie a été portée à dix ans non reconductible.**

**Ainsi, à sa dissolution, les membres peuvent en créer un nouveau, mais non pas la faculté d'y transférer leurs avoirs provenant de leur précédent club.** Les titres en portefeuille sont alors vendus et le produit réparti entre tous les membres en fonction de leurs apports. Il est bien entendu possible d'en décider la dissolution à tout moment si les membres le souhaitent.

**À noter, les clubs sont des organismes vivants.**

**Certains des membres sortent et d'autres y entrent.** Les premiers peuvent le faire pour tout un tas de raisons. Dès que le nombre de clubistes passe sous la barre des cinq, le club est automatiquement dissout. **Il arrive que les groupes qui recrutent exigent que les nouveaux membres aient la même quote-part que les anciens,** alors que ce n'est pas vraiment nécessaire. Les premières années, cela ne pose pas de difficultés. Au fur et à mesure que le temps passe, **la somme à verser peut devenir réhibitoire.** C'est pourquoi certains d'entre eux ferment avant dix ans pour repartir à zéro avec davantage de participants.

## Fiscalité pour les clubistes

**Le principe est celui de la transparence fiscale. Le club n'existe sur le plan fiscal qu'au travers de ses membres.** Les dividendes perçus sont fiscalisés entre les divers membres au prorata de leurs apports et donc de leurs parts respectives.

**En ce qui concerne les gains générés sur le portefeuille, un avantage fiscal spécifique s'applique :** les plus-values réalisées par le club pendant toute la durée de son fonctionnement sont exonérées.

# Les clubs d'investissement

> *Le club d'investissement doit garder son caractère pédagogique et, bien entendu, ne pas devenir un véhicule d'évasion fiscale.*

Par contre, les plus-values réalisées par les membres à l'occasion de leur sortie (démission ou dissolution du club) **sont imposables** au prorata de leurs apports.

## Composition des versements

En contrepartie de l'avantage fiscal précité et pour éviter la constitution de portefeuilles très élevés, **les versements fixés dans les statuts sont plafonnés à 5500 euros par an, par participant et par foyer fiscal.**

Le plus souvent les divers membres font un premier versement libre (chaque membre fera l'apport de son choix) et des versements mensuels fixes tels qu'ils sont indiqués dans les statuts. **Durant la vie du club, un ou plusieurs membres peuvent décider de faire un versement exceptionnel.** La seule règle à respecter est la limite de 5500 euros par an, par participant et par foyer fiscal. **Le club d'investissement doit garder son caractère pédagogique et, bien entendu, ne pas devenir un véhicule d'évasion fiscale.**

**Il est souhaitable que ce type de club continue à se développer de façon à donner envie d'investir sur les marchés qui sont incontournables pour le financement et développement des besoins des entreprises.** Souvent les divers membres du club se connaissent déjà, soit dans le cadre privé, soit dans le cadre professionnel, et s'apprécient mutuellement de façon à créer **une ambiance conviviale, sympathique et ludique.**



>> **Et pour terminer, une petite liste sur les comportements basiques qu'il est bon de respecter lors d'un investissement boursier.** On a tendance à oublier ces consignes de base avec le temps et c'est pourtant les bons comportements à adopter sur les marchés financiers.

- **Achetez bas et vendez cher**, ou l'inverse.
- **Laissez courir** vos positions gagnantes et **coupez** vos pertes rapidement.
- **Laissez-vous porter** par la tendance.
- **Le marché a toujours raison**, pas votre ego.
- **Retenez** les enseignements de vos erreurs.
- **Doublez** une position gagnante, jamais une perdante.
- **Ne vous laissez pas influencer** par les petites variations quotidiennes de vos valeurs.
- **Utilisez** toujours des stops de protection.
- **N'attendez rien**, mais **préparez-vous** à tout.
- **N'investissez** que ce que vous possédez.

 Roger SCAMAMA

## >> DICTON BOURSIER...

**« Les arbres ne montent jamais jusqu'au ciel, la Bourse est faite du même bois. »**

Si ce dicton est célèbre, l'on connaît moins bien la deuxième partie de la phrase. Il faut pourtant particulièrement s'en souvenir dans les périodes d'euphorie : savoir sortir d'un titre et prendre ses profits après une forte hausse pour éviter tout retournement du marché ou d'un titre.

**Il est clair que les actions ne peuvent battre record sur record et monter indéfiniment, mais il est souvent difficile de ne pas résister dans une ambiance d'euphorie...**

# Les différents ordres de Bourse



Les marchés boursiers auraient séduit 400 000 nouveaux particuliers durant l'année dernière. Tant mieux pour l'économie en général et pour les sociétés qui trouveront plus facilement de nouvelles sources de financement. Pour acheter ou vendre un titre côté, encore faut-il savoir quel type d'ordre passer...

Pour opérer sur le marché, nous disposons de plusieurs types d'ordres qui permettent de s'adapter au marché de telle ou telle valeur. Nous vous en indiquons ci-dessous les différentes possibilités.

- **L'ORDRE À COURS LIMITÉ : C'est l'ordre le plus courant et le plus facile à utiliser.** La limite indiquée est le prix maximum que l'acheteur est prêt à payer, et pour un vendeur le prix minimum auquel il espère vendre son titre.

**Exemple :** L'action X cote 45,20 euros. Un ordre d'achat transmis à 44 euros ne sera pas exécuté. Un ordre transmis à 46 euros sera exécuté à 45,20 euros qui est le cours affiché au moment de l'arrivée de l'ordre sur le marché. La contrepartie de cet ordre est le risque qu'il ne soit pas exécuté ou qu'il le soit partiellement.

- **L'ORDRE AU MARCHÉ : Il permet d'éviter l'écueil évoqué ci-dessus.** L'ordre d'achat ou de vente sera exécuté en totalité ou partiellement au cours du jour quel qu'il soit. Ce type d'ordre ne s'applique que sur une valeur à large marché, c'est-à-dire disposant d'un volume conséquent ; par exemple pour une valeur du CAC. Ce type d'ordre est à proscrire pour une valeur à marché étroit.

**Exemple :** Pour l'action X cotant 45,20 euros, un ordre d'achat ou de vente transmis « au marché » sera exécuté en totalité quel que soit le cours. Si le marché de ce titre est étroit, le cours peut varier considérablement.

- **L'ORDRE À LA MEILLEURE LIMITE : Il constitue un moyen terme par rapport aux deux précédents.** Il s'ajuste à la meilleure offre présente sur le marché, soit le premier cours de vente pour un achat ou le meilleur cours d'achat pour une vente.

**Exemple :** Toujours pour l'action X coûtant 45,20 euros. Un ordre d'achat de ce titre à la meilleure limite sera exécuté à 45,20 euros. À la vente comme à l'achat, l'ordre sera toujours exécuté à un cours raisonnable.

- **L'ORDRE À SEUIL DE DÉCLENCHEMENT : Cet ordre a pour effet de protéger contre un éventuel retournement de marché.** Contrairement

aux précédents types d'ordres, il sera exécuté à l'achat si le cours dépasse la limite fixée et à la vente si le cours descend en dessous du cours fixé. L'inconvénient de ce type d'ordre est d'être exécuté à un cours moins favorable, son avantage pour une vente est de limiter la perte en cas de chute brutale et durable. À l'achat, le cours obtenu sera le premier cours au-delà du seuil fixé. Il s'agit en fait de l'ordre STOP que nous avons tous connu il y a longtemps.

- **L'ORDRE À PLAGE DE DÉCLENCHEMENT : Ce type d'ordre remédie à l'handicap du type d'ordre précédent** (ordre à seuil de déclenchement), car il prévoit un cours minimum pour une vente ou maximum pour un achat. Concrètement, si l'ordre n'est pas exécuté en totalité, il se transformera en ordre à cours limité à l'achat (la borne maximale fixée) ou à la vente (borne minimale).

>> **Les ordres au prix du marché sont les plus courants.** Lorsque la décision d'achat ou de vente est prise, c'est ce type d'ordre qu'il faut utiliser, sauf cas particulier d'un titre à marché étroit ou faisant l'objet d'une opération en cours ou possible.

**Les ordres à cours limité sont souvent les plus adéquats afin d'éviter d'être exécutés à un cours trop élevé pour un achat ou trop bas pour une vente :** à utiliser particulièrement pour les actions dont la liquidité est souvent réduite.

Pour accompagner un mouvement haussier, **les ordres à seuil de déclenchement constituent un bon moyen de préserver ses gains** avant un renversement de tendance. **Afin de ne pas céder un titre dans un creux, les ordres à plage de déclenchement sont à privilégier** pour une valeur peu liquide.

# Les seniors ont la pêche!

Au cœur de la société et de plus en plus actifs



Parfois considérés comme une charge, voire un problème, les seniors sont en réalité des pièces maîtresses et indispensables à notre société. Priés de rester chez eux, lors de la pandémie de la Covid-19 et incités par le Premier ministre à ne plus aller chercher les petits-enfants à l'école, les seniors ont fait parler d'eux ces derniers mois.

>> Plusieurs célébrités, comme la comédienne Macha Méril, ou bien encore la psychologue spécialiste du grand âge Marie de Hennezel, ont eu à cœur de rappeler à quel point les seniors d'aujourd'hui contribuent de façon importante à la bonne marche de notre société.

Près de 27 millions d'individus, soit 40 % des Français sont considérés comme des seniors du haut de leurs 50 ans et plus. Du fait de l'allongement de la durée de vie, les seniors représentent désormais trois générations : les personnes en fin de carrière professionnelle (50 à 65 ans), les retraités actifs (jusqu'à 75 ans) et les grands seniors (âgés de 75 ans et plus). Et chacun a son rôle à jouer.

## Tout simplement indispensables

Maillon essentiel de la structure familiale, les grands-parents sont environ 15 millions à être soutien de famille. Ils prennent en charge leurs petits-enfants durant les journées sans école, les mercredis

et les vacances scolaires, à hauteur de 23 millions d'heures par an (estimation du Conseil d'analyse économique). Sans eux, les parents ne pourraient pas s'en sortir. « Ma fille élève seule ses deux enfants et travaille à plein temps. Je lui apporte mon aide en allant chercher les enfants à l'école. Je les emmène au parc et je les garde jusqu'à ce qu'elle rentre. Je suis aussi là si l'un d'eux est malade et doit rester à la maison », raconte Marie, jeune retraitée.

Comme elle, 11 % des grands-parents gardent leurs petits-enfants le mercredi et 5 % à la sortie de l'école. Ils participent ainsi au développement des plus jeunes, grâce à leur regard bienveillant. Une étude américaine a même démontré que les grands-parents favorisent l'élargissement des connaissances et le langage des enfants, et leur apportent davantage de soutien affectif.

S'ils n'hésitent pas à donner de leur temps, ils sont également nombreux à aider financièrement leurs enfants et petits-enfants : ainsi, les grands-parents transfèrent annuellement 30 milliards vers leurs descendants.



- > **Les seniors s'impliquent dans les écoles pour animer des ateliers ou encourager la lecture. D'autres parrainent des jeunes pour les aider à trouver un emploi ou créer leur entreprise...**

Avec l'allongement de la durée de vie, **40 % des seniors s'occupent aussi de leurs parents plus âgés** et parfois dépendants.

## Des piliers du monde associatif

Indispensables au sein de la famille, les seniors sont aussi les piliers de la vie associative. **Un tiers des retraités est membre d'une association, en particulier dans le domaine de la solidarité.**

« Les seniors ont un rôle important dans la transmission des savoirs », explique Odile Plan, présidente fondatrice de l'association Or Gris qui recense notamment les bonnes pratiques développées pour ou par les seniors, particulièrement dans le milieu rural. « Ils parrainent des jeunes pour les aider à trouver un emploi ou créer leur entreprise. D'autres s'impliquent dans les écoles pour animer des ateliers ou encourager la lecture... »

**Mais les seniors sont également essentiels au fonctionnement de la vie politique**, particulièrement à l'échelon local, où 62 % des communes sont administrées par un maire de plus de 60 ans.

## Une soif de tout !

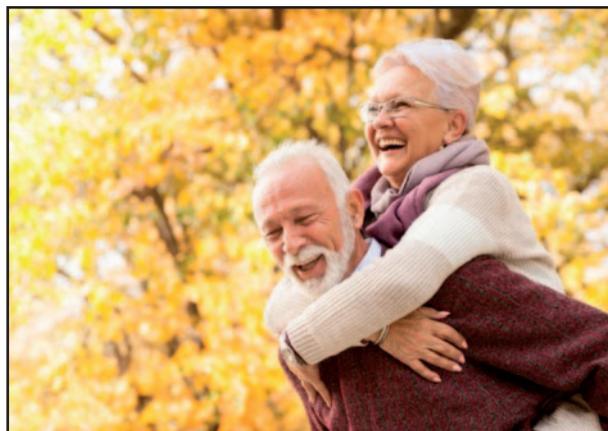
Selon l'Institut français des seniors, la génération des baby-boomers accorde moins d'attention à son âge que les générations précédentes. **Cette tranche d'âge est particulièrement convoitée par les pros du marketing.** « Leur poids économique est important, puisqu'ils font 54 % des achats en France. En tête, le tourisme et les loisirs, le logement et la décoration,



mais aussi l'automobile. Une voiture neuve sur deux est achetée par un senior. Ils permettent également aux cinémas et aux petits musées de vivre, notamment en journée », analyse Hervé Sauzay, fondateur des Forums des seniors et de l'Institut français des seniors. **On vit aujourd'hui vingt ans de plus qu'en 1950, donc beaucoup de seniors se retrouvent à la retraite en forme, et avec de belles années devant eux dont ils ont envie de profiter à fond.** D'où leur soif de culture, de voyages, mais aussi parfois de rencontres. **Ainsi, certains profitent même de la retraite pour changer de vie.** On compte 18 % de divorces chez les 50-65 ans et 8 % après 65 ans. Il y a même 14 000 mariages de retraités chaque année.

**Les seniors ne se refusent rien et tentent tout : ils sont nombreux à se lancer dans l'écriture d'un livre, la tenue d'un blog ou d'un compte Instagram,** comme la nonagénaire américaine **Baddie Winkle** qui a appris à faire des selfies avec sa petite-fille, ou la quinquagénaire montpelliéraine **Corinne Ducasse**, qui s'est fait remarquer avec son blog sur lequel elle distille conseils, idées de voyage et art de vivre après 50 ans.

Enfin, plus habiles avec les nouvelles technologies qu'on ne l'imagine, **les seniors ont su tirer avantage des outils qui les relient au monde et aux autres générations.**



> **Source Internet : MaxiMag**

# Comment garder la forme lorsqu'on est senior ?



Lorsque l'on est en retraite, on jouit tous d'un repos amplement mérité, c'est normal. Mais il ne faut pas rester trop inactif non plus, sous peine de voir sa santé se dégrader très rapidement. Voici quelques conseils de bon sens et des petites astuces afin de garder la forme de manière durable.

> *Source Internet: Le Mag du Senior (mai 2021)*

## Je suis à la retraite, comment faire pour garder la forme ?

**Beaucoup de jeunes retraités disent souvent être plus occupés que lorsqu'ils étaient actifs.** Ces personnes n'ont donc pas toujours le temps de se consacrer à une activité sportive régulière. Si vous faites partie de cette population, nous vous conseillons déjà de manger équilibré et à heures fixes. Si vous devez vous rendre à plusieurs rendez-vous ou faire des courses, pourquoi ne pas en profiter pour y aller à pied ? **Marcher trente minutes par jour peut vous aider à entretenir votre capital santé.** Ces efforts ne réclament pas beaucoup de temps, vous pourrez donc toujours vaquer à vos occupations.

## Bien manger, la vraie recette pour rester en forme

On ne le dira jamais assez mais une alimentation variée et équilibrée aide à garder la forme. **N'hésitez pas à faire des repas complets à horaires fixes.** Votre corps saura vous remercier. Des fruits et légumes frais, accompagnés chaque jour de viande ou de poisson aideront votre corps à se ressourcer. Et plus que jamais, n'hésitez pas à consommer des laitages (sauf contre-indication médicale) en vieillissant, vous verrez vos os se fragiliser, alors pour les renforcer : **il n'y a pas de secret, buvez du lait, mangez des yaourts ou du fromage.**

## Faire une activité physique régulière

Une activité physique régulière permettra à votre corps de mieux fonctionner. Vous respirerez mieux et votre cœur sera en pleine forme !

Outre la marche de trente minutes par jour, nous vous conseillons de vous inscrire dans des cours de sports adaptés. Ainsi par exemple, en pratiquant l'aquagym dans une piscine, encadré par des moniteurs qualifiés, vous ne risquerez pas de tomber ou de vous faire mal. Vous gagnerez en équilibre et en assurance !

## Ne pas hésiter à sortir

Si vous avez des petits-enfants ou des amis à qui rendre visite, n'hésitez pas à faire **quelques balades ou quelques activités avec eux.** L'air vivifiant vous fera toujours du bien. **Partir en voyage et visiter de nouveaux lieux** vous permettront aussi de vous cultiver et de profiter pleinement du temps que vous accorde votre retraite.

**La retraite, ce n'est pas le moment de se laisser aller... au contraire, c'est le moment idéal pour profiter de la vie !**



# Faites du sport, qu'ils disent...



Comme quoi, et quoi que l'on fasse, on n'aura jamais la bonne recette... et c'est tant mieux!

✍️ Françoise CAPITAINE

- **L'inventeur du tapis de course** est mort à 54 ans.
- **L'inventeur de la gymnastique** est mort à l'âge de 57 ans.
- **Le champion du monde de bodybuilding** est mort à 41 ans.
- **Le meilleur footballeur du monde, Maradona**, est mort à l'âge de 60 ans.
- **James Fuller Fixx a contribué à lancer la révolution du fitness en Amérique** en popularisant la course à pied. Il est mort d'une crise cardiaque pendant son jogging à l'âge de 52 ans.

## MAIS...

- **L'inventeur de la marque Nutella** est décédé à l'âge de 88 ans.
- **Le cigarettier Winston** est mort à l'âge de 102 ans.
- **L'inventeur de l'opium** est mort dans un tremblement de terre à l'âge de 116 ans.
- **L'inventeur de la liqueur Hennessy** est mort à l'âge de 98 ans.



**Comment les médecins ont-ils conclu que l'exercice prolonge la vie ?**

- **Le lapin** est toujours en train de sauter en l'air, mais il ne vit que deux ans et **la tortue** qui ne fait aucun exercice vit quatre cents ans.

## ALORS...

**Détendez-vous, restez au frais, mangez, buvez et profitez de votre retraite !**



## >> QUELQUES PETITES PHRASES POUR VOUS FAIRE SOURIRE...

La capacité de parler plusieurs langues est un atout: celle de fermer sa gueule est inestimable.

Jean GABIN

La seule raison pour laquelle je suis rond, c'est parce qu'un petit corps ne pouvait pas contenir une telle personnalité.

Bernard BLIER

Réfléchir c'est difficile, c'est pourquoi la plupart des gens jugent.

Carl JUNG

- Vous aurez beau faire Monsieur,  
dit la jolie marquise,  
vous n'aurez jamais mon cœur...  
- Je ne visais pas si haut,  
Madame.

MOLIÈRE

Il vaut mieux viser la perfection et la manquer, que viser la médiocrité et l'atteindre.

Francis BLANCHE

Je me suis rendu compte que j'avais pris de l'âge le jour où j'ai constaté que je passais plus de temps à bavarder avec le pharmacien qu'avec les patrons de bistrot.

Michel AUDIARD

# La Route Napoléon

La première route touristique et historique de France



**Il s'agit de la plus belle route de France comme parcours, la plus audacieuse comme tracé, telle est la Route Napoléon de Golfe-Juan à Grenoble en passant par Grasse.** Elle suit le trajet emprunté en mars 1815 par L'Empereur, parti de l'île d'Elbe, pour rejoindre la Capitale et reconquérir le pouvoir.

En 1913, membre du syndicat d'initiative d'Artuby, l'abbé Jules Chaperon, curé de la Martre demande aux pouvoirs publics de décerner à la Route Nationale 85, **le titre exceptionnel de « Voie Napoléon »**, mais la Guerre 14-18, retarde le projet. **Goudronnée en 1927**, la RN85, longue de 324 km, devient en 1932, à l'instigation des syndicats d'initiative locaux, **la Route Napoléon**, véritable épine dorsale qui va de la Côte d'Azur au cœur des Alpes.

**Auparavant dénommée Route des Alpes d'hiver, praticable toute l'année, elle demeure l'un des meilleurs accès pour découvrir des paysages naturels particulièrement attachants.**

>> **L'histoire débute donc le 1<sup>er</sup> mars 1815, lorsque Napoléon I<sup>er</sup> pose le pied sur la plage de Golfe-Juan, après un an d'exil. De là, commence une formidable épopée de six jours sur 324 km.** À l'époque, il prend la direction des Alpes et suit les sentiers des muletiers pour éviter les résistances royalistes.

**Ce périple est toujours considéré comme un exploit.** En effet, les hommes de Napoléon ont évolué sur cette route dans des conditions difficiles voire périlleuses, lourdement chargés, dans un contexte météorologique rude, avançant à un rythme de marche soutenu.

Les soldats de Napoléon avaient d'ailleurs la réputation d'être d'excellents marcheurs, ce qui leur vaudra de nombreuses victoires.

## L'Aigle s'est envolé...

**Le 26 février 1815, Napoléon quitte l'île d'Elbe où il vit en exil depuis plus de dix mois** avec une flottille de sept bâtiments de commerce dont L'Inconstant, L'Étoile et La Petite Spronara, avec à leur bord pas moins de 1 200 hommes.



*> Il s'agit de la plus belle route de France comme parcours, la plus audacieuse comme tracé, telle est la Route Napoléon de Golfe-Juan à Grenoble en passant par Grasse. Auparavant dénommée Route des Alpes d'hiver, praticable toute l'année, elle demeure l'un des meilleurs accès pour découvrir des paysages naturels particulièrement attachants.*



*Le maire de Golfe-Juan présente les clés de la ville à Napoléon, le 1<sup>er</sup> mars 1815.*

**Plusieurs raisons motivent son départ:** il sait que de nombreux Français sont mécontents de Louis XVIII, il veut recouvrer sa couronne et également revoir son fils, le roi de Rome. La nécessité aussi le pousse à l'action, car le roi a omis de lui verser les deux millions de francs-or annuels convenus, somme indispensable à l'entretien de sa garde.

## Napoléon, de Golfe-Juan à Grenoble

**Débarquant le 1<sup>er</sup> mars 1815 à Golfe-Juan avec ses hommes, Napoléon entreprend une longue marche en plein hiver...** Il se dirige vers Grenoble par la Route des Alpes afin d'éviter les populations royalistes de la Vallée du Rhône.

Il traverse donc la Provence, indifférente voire peu empressée jusqu'à Sisteron, les premières manifestations en sa faveur ayant été réellement enregistrées à partir de Saint-Vallier.

## Sur les pas de Napoléon en Isère

•• 7 mars 1815, Laffrey

**Le 6 mars 1815, Napoléon passe la nuit à Corps.** La traversée du Dauphiné est **une suite d'accueils enthousiastes jusqu'à Laffrey**, un itinéraire qui le mène lui et ses troupes sur un site rebaptisé depuis « Prairie de la Rencontre ». **Là, attendent les troupes envoyées par le roi Louis XVIII pour l'arrêter.** Le commandant Lessart reconnaît Napoléon à sa redingote grise et le voit descendre de cheval et marcher de long en large sur la route, puis observer le bataillon à la lunette.

**L'Empereur lui envoie pour parlementer le général Bertrand** qui a reconnu Lessart avec qui il a combattu en Égypte où il avait été décoré par Napoléon. Lessart reste inflexible: *« La France est maintenant au roi. Je ferai feu sur ses ennemis qui s'avanceraient sur mon bataillon. »*



*> Statue de bronze de Napoléon sur la « Prairie de la Rencontre ».*

*> Le ralliement des troupes à Napoléon, à Laffrey le 7 mars 1815.*

# La Route Napoléon

La première route touristique et historique de France



> **En haut:** Entrée de Napoléon à Grenoble.

> **En bas:** Les portes de Grenoble apportées aux pieds de l'Empereur par les habitants le 7 mars 1815.



**Les rangs sont rompus, les cocardes blanches volent en l'air**, des cocardes tricolores sortent des coiffures, les shakos s'agitent à la pointe des baïonnettes, les soldats se précipitent vers l'Empereur, l'acclament, le touchent. **L'Empereur reste calme et tranquille.**

« Sa physionomie reflète la satisfaction, mais il est impossible d'y percevoir le moindre sentiment d'inquiétude ou d'émotion », relate Le Courrier de l'Isère du 30 avril 1839.

## •• La Prairie de la Rencontre...

**Les soldats ayant repris leurs rangs, Napoléon leur dit:** « Soldats! Je viens à vous avec une poignée de braves gens, parce que je compte sur le peuple et sur vous. Le trône des Bourbons est illégitime puisqu'il n'a pas été élevé par la Nation. Vos pères sont menacés du retour des dîmes et des droits féodaux... N'est-il pas vrai citoyens? »

- « Oui! Oui! », crient les paysans de Laffrey, de Pierre-Châtel, de La Mure, de Mens... que la curiosité et leur sympathie pour Napoléon ont ramenés sur le terrain.

**Cet endroit est resté célèbre et s'appelle désormais « Prairie de la Rencontre ». Une statue de bronze marque la place.**

## •• 7 mars 1815, Grenoble, Porte de Bonne

**Pendant ce temps, Grenoble est dans la plus vive agitation...** Vers midi, le 4<sup>e</sup> de hussards venant de Vienne et le 7<sup>e</sup> de ligne commandé par le colonel Charles de La Bédoyère et le 11<sup>e</sup> du colonel Durand venant tous deux de Chambéry, entrent en ville.

**Il est 19 heures et le général Marchand entend de véritables hurlements de la fenêtre de son hôtel qui domine les remparts:** face à la Porte de Bonne, plus de 2000 paysans armés de fourches et de vieux fusils, portant des torches entourent l'avant-garde de Napoléon. Et tout ce monde crie: « Vive l'Empereur! » Et depuis les remparts, les canoniers répondent par des « Vive l'Empereur! »

- « Mais si l'Empereur se présente lui-même à vous, que feriez-vous? Auriez-vous le courage de tirer sur lui? », crie le général Bertrand.

- « Je ferai mon devoir! », répond le chef de bataillon.

**Le capitaine d'artillerie Raoul**, aide de camp de l'Empereur, arrive alors à cheval jusqu'au front du bataillon et crie: « L'Empereur va marcher vers vous. Si vous faites feu, le premier coup de fusil sera pour lui. Vous en répondrez devant la France! »

**Napoléon marche vers le 5<sup>e</sup> de ligne...** À portée de pistolet, il s'arrête et avançant encore de deux ou trois pas, il entrouvre sa redingote: « Soldats du 5<sup>e</sup>, dit-il d'une voix forte et calme, je suis votre Empereur. Reconnaissez-moi! S'il est parmi vous un soldat qui veuille tuer son Empereur, me voilà! »

- « Feu! », crie le capitaine Randon...

- « Vive l'Empereur! Vive l'Empereur! Vive l'Empereur! »



> **Parti de l'île d'Elbe, débarquant avec ses troupes sur le sol français le 1<sup>er</sup> mars 1815 et après vingt jours de vol... l'Aigle arrivera à Paris sans qu'aucun coup de feu n'ait été tiré.**



par Toussaint Labarre, un ancien guide d'Égypte. Il va y passer deux nuits et s'entretenir avec les corps constitués : la magistrature d'abord, puis les membres de l'Académie Delphinale.

### **Le 9 mars 1815, il quitte Grenoble...**

**Napoléon continue sa route sur Paris, rejoint par de nombreux soldats nostalgiques et un concours de plus en plus grand du peuple.** Après vingt jours de vol, l'Aigle arrivera à Paris sans qu'aucun coup de feu n'ait été tiré.

Il reprend le pouvoir le 20 mars pour « Cent jours » jusqu'au 22 juin 1815. **Battu à Waterloo et lâché par la Chambre, il est contraint d'abdiquer une nouvelle fois le 22 juin 1815, en faveur de son fils, et sera exilé à Sainte-Hélène où il mourra le 5 mai 1821.**

Questionné par son médecin irlandais, Barry O'Meara, à Sainte-Hélène, **Napoléon lui confiera que le moment le plus heureux de son existence a été « La marche de Cannes à Paris », moment inoubliable où la France s'offrait à lui sans combattre, comme envoûtée...**

>> **La Route Napoléon, créée en 1932, retrace le souvenir de cette épopée historique.** Toute première route touristique de France, toujours très fréquentée pour les paysages, les décors mais aussi par les passionnés ou non de Napoléon.

**Laissez-vous transporter...**

 Dominique COPIN

> **Source Internet : La Route Napoléon par l'Office de tourisme de Grenoble**

**Le tumulte est au comble.** Le général Marchand qui a les clefs de la Porte de Bonne se prépare à quitter Grenoble. **Il est temps d'en finir.**

Napoléon, accompagné de La Bédoyère, rejoint la Porte de Bonne, en se frayant un passage à travers la foule :

- « *Je vous ordonne d'ouvrir!* »
- « *Je ne reçois d'ordre que du général!* », s'écrie le colonel Roussille.
- « *Je le destitue!* »
- « *Je connais mon devoir, je n'obéirai qu'au général!* »
- « *Arrachez-lui ses épauettes* », crie La Bédoyère aux soldats.

## **À Grenoble, l'aventurier redevient prince**

**Porté en triomphe, Napoléon rentre dans Grenoble à 23 heures. La résistance a duré deux heures...**

Les débris de la Porte remplaceront les clefs de la ville pour être offerts à l'Empereur. Napoléon refuse d'aller à la préfecture désertée par M. Fourier, et descend à L'Auberge des Trois Dauphins, rue Montorge, tenue

## Tout savoir sur...

# Les codes sécurité pour un achat en ligne

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



Dans le contexte de la crise sanitaire, le nombre de paiements en ligne a très fortement progressé. La sécurité de ceux-ci est d'autant plus nécessaire, car faire ses achats sur Internet marque souvent une étape délicate : le client doit se sentir à l'aise avec l'outil informatique et avoir confiance au moment d'effectuer ses achats. **Accès aux comptes de paiement en ligne, paiements électroniques tels que virements et paiements par carte doivent respecter l'équilibre simplicité et sécurité. C'est pourquoi l'authentification forte se met en place depuis plus d'un an : dernière ligne droite concernant les paiements en ligne et leurs codes de sécurité.**

### En quoi consiste l'authentification forte ?

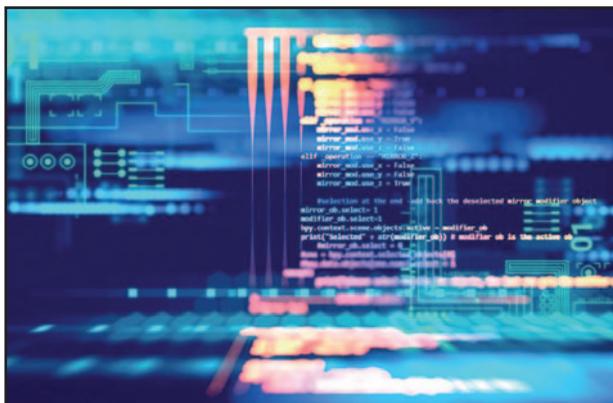
Depuis septembre 2019, date d'application des normes de sécurité associées à la Directive européenne sur les services de paiement, de nouvelles procédures d'authentification forte du client se sont mises progressivement en place pour certaines opérations. L'objectif est de renforcer le niveau de sécurité des paiements et mieux protéger les utilisateurs de services de paiement (consommateurs, entreprises, professionnels...).

Il s'agit de s'assurer que vous êtes bien à l'origine de la demande d'accès à vos comptes de paiement en ligne ou d'un paiement.

L'authentification forte s'appuie sur l'utilisation d'au moins deux éléments parmi les trois catégories suivantes :

- une information que vous êtes seul(e) à connaître : mot de passe, code secret, code PIN...
- l'utilisation d'un appareil qui vous appartient : téléphone portable, montre connectée, appareil dédié fourni par votre banque...
- une caractéristique personnelle qui vous est intimement liée : reconnaissance vocale, faciale, empreinte digitale...

Si l'un des éléments nécessaires à l'authentification forte se révèle faux, la connexion à votre espace bancaire personnel ou l'opération de paiement n'est pas autorisée. **L'authentification forte devra être réalisée au moins tous les 90 jours** pour la connexion à votre espace personnel de banque en ligne ou à votre application mobile **et systématiquement** lorsque vous créez un « bénéficiaire de confiance » pour pouvoir réaliser vos virements.



> **Source :**

Fédération bancaire française  
[www.lesclesdelabanque.com](http://www.lesclesdelabanque.com)

> **Remerciements à Béatrice Durand**, responsable « Éducation financière » pour sa collaboration.



## Qu'est-ce que ça change pour vous ?

Chaque banque peut proposer différents dispositifs d'authentification forte à ses clients via l'application mobile, lecteur de carte à puce, générateur de code secret par un appareil dédié (« token »), vérification d'éléments biométriques (empreinte, voix...). Ces nouveaux dispositifs peuvent être proposés en complément de votre mode d'accès actuel à vos comptes en ligne (identifiant et mot de passe). Votre banque vous indique la marche à suivre pour mettre en place le (ou les) dispositif(s) qu'elle aura défini(s) pour ses clients. **N'hésitez pas à vous rapprocher de votre conseiller bancaire habituel et gestionnaire de compte.**

Dans son communiqué de presse du 14 mai 2021, la Fédération bancaire française (FBF) explique que « pour les clients qui n'auraient pas de smartphone, les banques proposent des solutions alternatives comme l'utilisation d'un SMS à usage unique couplé à un mot de passe connu du client, ou l'utilisation d'un dispositif physique dédié ».

## Une application progressive jusqu'au 12 juin 2021

Pour accompagner la migration progressive des e-commerçants vers des plateformes de paiement conformes, un plan de migration vers l'authentification forte a été prévu avec un seuil qui s'est abaissé mois après mois.

Ainsi depuis le début de l'année, l'authentification forte s'est appliquée quand le paiement dépassait un certain montant qui était ainsi fixé à :

- 1 000 euros en janvier ;
- 500 euros en février ;
- 250 euros en mars ;
- 100 euros en avril...

> À partir du 15 mai, une authentification forte est exigée au 1<sup>er</sup> euro.

Pour éviter une application brutale, et en concertation avec les autorités, les établissements bancaires ont dû mettre progressivement en œuvre cette mesure d'authentification forte sur une durée de quatre semaines (d'où jusqu'au 12 juin), afin de laisser un temps d'adaptation aux commerçants. Progressivement à partir du 15 mai, et définitivement après les quatre semaines d'adaptation, les banques ont pu ainsi décliner toute transaction non conforme.

## Des exemptions sont possibles pour les petits montants, opérations récurrentes...

Votre banque pourra ne pas appliquer l'authentification forte pour certaines opérations de paiement comme par exemple :

- paiements électroniques à distance de faible montant ne dépassant pas 30 euros ;
- paiements électroniques à distance au profit d'un bénéficiaire de confiance déjà enregistré ;
- paiements sans contact (par carte bancaire, application mobile...);
- 2<sup>e</sup> opération (et les suivantes) d'une série de paiements récurrents pour le même montant et au profit du même bénéficiaire (tel le paiement régulier d'un abonnement) ;
- virement entre deux comptes d'un même titulaire au sein de la banque.



# Léonard de Vinci

Les secrets moins connus d'un génie!



**Artiste universel, peintre surdoué, créateur visionnaire...**

**Le 2 mai 1519, soit cinq cents ans jour pour jour, Léonard de Vinci nous quittait.** Le père de La Joconde intrigue sans doute autant qu'elle. Et si cette fascination pour le peintre de génie nous avait quelque peu fait oublier sa passion première?

**Car ce virtuose du pinceau, maître du portrait et du paysage, a été nettement plus prolifique crayon en main, face à ses carnets de croquis.** Dix-sept tableaux seulement lui sont ainsi attribués de façon certaine, contre des milliers de feuillets noircis de plans et de calculs. **À y regarder de plus près, l'artiste se révélerait-il ingénieur avant tout?**

Aussi doué pour les scènes religieuses que pour le dessin industriel, celui qui avait pour devise « *Ostinato Rigore* » (« une rigueur obstinée ») s'est forgé un esprit scientifique dès son plus jeune âge.

**Voici ce que vous ne saviez (peut-être) pas sur Léonard de Vinci...**

- **« Ouvrez l'œil ! »**

**Voilà le conseil que son père donnait à Léonard.**

Un sens de l'observation qui alimentera toute sa vie son génie!

- **1,95 m**

**C'est la taille de Léonard!** Véritable géant pour l'époque, il mesurait malgré tout 3 cm de moins que son mécène, François I<sup>er</sup>.

- **Inachevé**

**Léonard de Vinci avait la fâcheuse tendance de ne jamais terminer ses œuvres.** C'est le cas de *L'Adoration des Mages*, exposée à Florence. L'artiste se dispersait beaucoup. Il réalisait en même temps des centaines d'études et d'esquisses. Tout ce qui était nouveau l'intéressait.

- **Réputation**

Vers 1500, le peintre est alors connu dans toute l'Europe pour ses tableaux exceptionnels. Mais à l'époque, **il est perçu comme un savant plutôt excentrique, voire comme un amateur!**

- **Système optique**

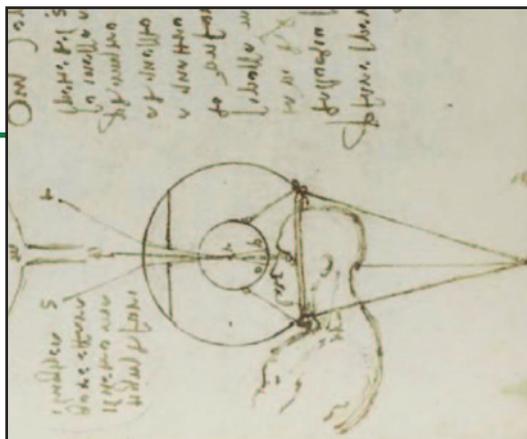
**Étudier le fonctionnement de l'œil a longtemps occupé Léonard.** Dès le XVI<sup>e</sup> siècle, il comprend que l'œil reçoit les rayons lumineux. Il entrevoit les causes de la presbytie et imagine l'ancêtre de la lentille de contact.

- **Anatomie**

**Passionné par le corps humain qu'il souhaite dessiner dans toute sa complexité, Léonard pratique la dissection.** Une activité qui lui vaut des ennuis avec l'Église, mais qui permet aussi d'être l'un des premiers à observer les quatre cavités du cœur. Rappelons aussi son célèbre dessin « *L'homme de Vitruve* », représentant les proportions idéales du corps humain et qui fait le lien symbolique entre de nombreuses sciences universelles avec l'homme au centre. Ce dessin avait d'ailleurs été repris comme logo par une célèbre agence d'intérim.



> *L'Adoration des Mages, tableau inachevé de Léonard de Vinci.*



> **Étude du fonctionnement de l'œil** par Léonard de Vinci.

> **Son célèbre dessin « L'homme de Vitruve ».**

> **En bas : « Combat de cavaliers ». Étude pour « La Bataille d'Anghiari ».** Dessin à la plume de Léonard de Vinci.

#### • Des idées à la pelle

**Léonard de Vinci avait une imagination débordante!**

On a trouvé dans ses carnets des projets (plus ou moins aboutis) de réveille-matin à eau, de porte à fermeture automatique, de rôtissoire mécanique, de meubles pliants...

#### • Végétarien

**Le savant ne mangeait pas de viande.** « Certains infidèles nommés Hindous ne mangent rien qui contienne du sang », écrit le navigateur italien Andrea Corsali, son contemporain, « et ne permettent aucune blessure faite à un être vivant, comme notre Léonard de Vinci ».

#### • Latin

**Le savant collectionnait les livres et manuscrits.**

Pour comprendre tous les textes qui étaient en latin, il s'est lancé dans l'apprentissage de cette langue. Il avait alors plus de 40 ans!

#### • Lieux d'aisances

**Il n'y a pas de sottises inventions! Léonard, l'homme le plus créatif de tous les temps, a aussi repensé le système d'évacuation des ordures des villes.**

Son idée : creuser des caniveaux le long des trottoirs et élaborer... des toilettes. « *Le siège des latrines, écrit-il, doit pouvoir basculer (...) pour revenir à sa position initiale.* »

#### • À dos d'âne

**C'est ainsi que Léonard de Vinci a franchi les Alpes en direction de la France, à l'âge de 65 ans.**

À l'aide de plusieurs mules, il transporte quelques tableaux, comme Sainte Anne, Saint Jean-Baptiste et... La Joconde.

#### • Retrouvailles

**La Bataille d'Anghiari, chef-d'œuvre que l'on croyait perdu à jamais, attendait sagement qu'on la trouve,** en 2012, cachée derrière une fresque de Vasari, dans le Palazzo Vecchio, à Florence.

#### • Turquie

**Le pont de Galata, qui figure sur toutes les cartes postales d'Istanbul, a été imaginé par Léonard de Vinci.** Il enjambe la Corne d'or sur une longueur de 240 m. Un autre pont, fidèle aux schémas de l'ingénieur, se trouve en version réduite à Oslo, en Norvège.

> **Source Internet : Ça m'intéresse (mai 2021)**



# Vivre intensément le présent



Un poème magnifique de Jean D'Ormesson qui donne du sens à la vie, aux rencontres, au pardon...

Une invitation à vivre intensément le présent. Une signature positive de la vie, comme seul Jean D'Ormesson savait transmettre.

**Si vous ne le connaissez pas, montez dans le train et partagez...**

## LE TRAIN DE LA VIE



 Jean D'Ormesson

« À la naissance, on monte dans le train et on rencontre nos parents.

Et on croit qu'ils voyageront toujours avec nous.

Pourtant, à une station, nos parents descendront du train,  
nous laissant seuls continuer le voyage...

Au fur et à mesure que le temps passe,  
d'autres personnes montent dans le train.

Et ils seront importants : notre fratrie, amis, enfants,  
même l'amour de notre vie.

Beaucoup démissionneront (même l'amour de notre vie)  
et laisseront un vide plus ou moins grand.

D'autres seront si discrets

qu'on ne réalisera pas qu'ils ont quitté leurs sièges.

Ce voyage en train sera plein de joies, de peines, d'attentes,  
de bonjours, d'au-revoir et d'adieux.

Le succès est d'avoir de bonnes relations avec tous les passagers  
pourvu qu'on donne le meilleur de nous-mêmes.

On ne sait pas à quelle station nous descendrons.

Donc vivons heureux, aimons et pardonnons !

Il est important de le faire, car lorsque nous descendrons du train,  
nous devrions ne laisser que des beaux souvenirs à ceux qui continuent leur voyage...  
Soyons heureux avec ce que nous avons et remercions le ciel de ce voyage fantastique.

Aussi, merci d'être un des passagers de mon train.

Et si je dois descendre à la prochaine station,  
je suis content d'avoir fait un bout de chemin avec vous !

Je veux dire à chaque personne qui lira ce texte  
que je vous remercie d'être dans ma vie et de voyager dans mon train. »



## 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
• <b>Alsace</b>	<b>Louis Juraszko</b> • juraszko.louis@sfr.fr • Tél. 06 98 43 71 60 • <b>BNP Paribas</b>
• <b>Aquitaine</b>	<b>Jean-Claude Dunoguiez</b> • jean-claude.dunoguiez@wanadoo.fr • Tél. 06 81 40 24 77 • <b>LCL</b>
• <b>Auvergne</b>	<b>Christiane Mougín</b> • Chemin des Coudriers - 63950 Veyre-Mouton • <b>LCL</b>
• <b>Bourgogne</b>	<b>Didier Berry</b> • didier.berry@wanadoo.fr • Tél. 06 31 08 09 94 • <b>LCL</b>
• <b>Bretagne</b>	<b>Patrick de Beauchamp</b> • Domaine de Brequigny - 5 square de Londres - 35200 Rennes • <b>Société Générale</b>
• <b>Centre</b>	Poste à pourvoir
• <b>Champagne-Ardenne</b>	<b>Yvette Romain</b> • 644 rue Baussonnet - 51100 Reims • <b>LCL</b>
• <b>Corse</b>	Poste à pourvoir
• <b>Franche-Comté</b>	<b>André Costantini</b> • andre.costantini@orange.fr • Tél. 06 07 34 75 78 • <b>LCL</b>
• <b>Languedoc-Roussillon</b>	<b>Alain Rouch</b> • alain.rouch@orange.fr • Tél. 06 07 09 91 81 • <b>LCL</b>
• <b>Limousin</b>	<b>Jacques Courrèges</b> • j.courreges@numericable.com • Tél. 06 82 97 26 01 • <b>LCL</b>
• <b>Lorraine</b>	Poste à pourvoir
• <b>Midi-Pyrénées</b>	<b>Alice Aygat</b> • amicaleLCL@free.fr • <b>LCL</b>
• <b>Nord / Picardie</b>	<b>Gérard Chaussoy</b> • gerard.chaussoy@orange.fr • Tél. 06 08 30 04 25 • <b>BNP Paribas</b>
• <b>Normandie</b>	<b>Jean-Claude Vaultier</b> • vaultier.jclaud@bbox.fr • Tél. 06 38 16 79 12 • <b>LCL</b>
• <b>Pays-de-Loire</b>	<b>Pierre Dussart</b> • dussart.pierre@orange.fr • Tél. 06 40 23 62 32 • <b>BNP Paribas</b>
• <b>Poitou</b>	<b>Gérard Champenois</b> • gerard.champenois@gmail.com • Tél. 07 81 54 96 16 • <b>LCL</b>
• <b>Provence / Côte d'Azur</b>	<b>Jacqueline Blanchon</b> • jacqueline.blanchon@laposte.net • Tél. 06 20 65 31 93 • <b>LCL</b>
• <b>Rhône-Alpes</b>	Poste à pourvoir
• <b>Seine-et-Marne</b>	<b>Gilbert Baudry</b> • gilbaudry77@gmail.com • Tél. 06 82 74 50 82 • <b>Société Générale</b>

## 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