

# inFO Retraités

N° 27  
2022

**L'été de Jean AICARD** (1848 – 1921) poète et romancier provençal.



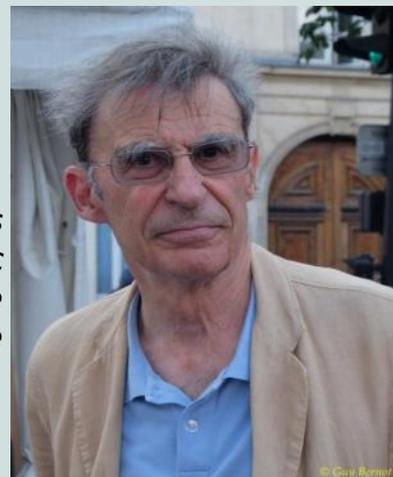
## La cigale

*« je suis la petite cigale  
qu'un rayon de soleil régale  
et qui meurt quand elle a chanté  
tout l'été. »*

## L'été et l'amitié de Max ALHAU (poète né en 1936)

Amis de toute part :

*« Amis de toute part reviendrais-je chez vous partager vos paroles vous m'êtes une fête sans cesse recommencée, avec vous je célèbre l'Été qui se prolonge, la moisson continue gardée au fond des soirs. Amis de toute part je vous offre le feu, ma soif et ce poème ».*



DANS CE NUMÉRO

*Santé  
Nutrition  
Impôts  
Chiffres*

## LES DEFIS DE L'ETE ET DE LA RENTREE

Le pouvoir d'achat bien sûr au premier plan mais ce n'est pas tout : l'hôpital, la gestion des urgences, l'accès aux soins, les déserts médicaux, les carences dans les EHPAD. Les signaux d'alerte se multiplient. Il faut agir et vite, sans oublier le grand âge, l'aide à domicile pour les personnes dépendantes et le soutien aux aidants familiaux.

C'est cela la feuille de route : il faut repenser l'organisation de la santé dans notre pays, donner davantage de moyens, mieux rémunérer et former les personnels, développer l'attractivité de la profession.

Autre défi et non des moindres, la défense du service public qui nous tient à cœur. La dématérialisation à marche forcée, qui nie le sens même de service, ne saurait en être le substitut.  
BR.



### **Le projet de loi sur le pouvoir d'achat devrait être déposé et débattu en Juillet.**

Il prévoit la revalorisation anticipée de 4 % sur les pensions de base (mais pas sur les retraites complémentaires).

Les prestations sociales seront également revalorisées : le minimum vieillesse, RSA, prime d'activité, allocations familiales, minima sociaux.

Les plafonds des prestations familiales qui évoluent en fonction des prix seront aussi réajustés ainsi que les montants de l'allocation adulte handicapé, les rentes accident du travail – maladie professionnelle, la complémentaire santé solidaire.

La mesure doit prendre effet au 1<sup>er</sup> Juillet rétroactivement. Le coût est évalué à 7 Md € fin 2022 et à 8 Md € d'ici à Avril 2023.

**Notre confédération, dans un communiqué de presse, a dénoncé le refus du gouvernement de revaloriser les pensions de retraite en fonction de l'inflation réelle.**

Le projet de loi intègrera également le dégel du point d'indice des salaires des fonction-

naires. Dont acte mais la revalorisation est tout de même limitée à 3,5 % donc bien en-deçà de ce qui est demandé.

Il prévoit la suppression de la redevance télé, des mesures actuellement en vigueur seront reconduites :

- ⇒ prolongation de la remise de 18 centimes par litre de carburant jusqu'à fin Août.
- ⇒ poursuite du blocage du tarif réglementé du gaz jusqu'à fin 2022.
- ⇒ versement à la rentrée, sous condition de ressources, d'une nouvelle indemnité inflation.

Il faudra évidemment attendre le vote définitif de la loi pour prendre la mesure des avancées promises.



## PROTECTION SOCIALE COMPLEMENTAIRE

L'accord interministériel du 26 janvier 2022 sur la protection sociale complémentaire des agents de l'Etat comporte des dispositions intéressant les retraités sur lesquelles nous avons communiqué à plusieurs reprises (voir le Lien n° 142 Avril 2022).

Nous les rappelons brièvement :

- Adhésion facultative, sans condition, des retraités au contrat collectif avec les mêmes garanties que les actifs.
- Panier de soins à minima amélioré par rapport à l'ANI.
- Encadrement de l'augmentation des cotisations des retraités plafonnée à 175 % de la cotisation d'équilibre (correspondant à un socle de garanties à minima).
- Il n'y aura plus d'augmentation liée à l'âge à partir de 75 ans.
- La solidarité intergénérationnelle est actée et financée : mise en place d'un fonds d'aide pour les retraités sous condition de ressources.

Suivront les négociations des contrats par ministère sachant que le dispositif peut être amélioré mais que l'accord interministériel demeure la référence. Pour le ministère de l'Intérieur des négociations devraient intervenir à partir de septembre.

• • •

L'accord interministériel du 26 janvier 2022 ne traitait que le volet santé mais renvoyait le volet prévoyance à une négociation ultérieure.

C'est ainsi que la négociation avec les organisations syndicales a été lancée le 23 juin avec l'objectif d'un accord interministériel signé début 2023.

Les retraités suivront très attentivement ce dossier qui les concerne au même titre que la couverture santé. Il faudra veiller à ce que le niveau de garanties des contrats actuels soit maintenu, voire amélioré sans augmentation de cotisation.



### COVID 19

On enregistre une recrudescence depuis le printemps et au 26 juin plus de 60 000 nouveaux cas positifs sont enregistrés.

**En cause des sous-variants (BA4 et BA5) du variant dominant OMICRON.**

La plupart des personnes atteintes ne ressentiront que des symptômes légers ou modérés mais les plus fragiles pourront nécessiter des soins médicaux voire une hospitalisation pour certains cas.

Cette situation est préoccupante en raison du risque accru de tension dans les hôpitaux notamment en cette période estivale.

Aussi le respect des gestes barrières est-il recommandé en milieu confiné pour les personnes fragiles notamment.

**La 4<sup>ème</sup> injection du vaccin est également recommandée pour les personnes de plus de 60 ans et fragiles.**

## **Attention aux tiques particulièrement actives à partir du printemps et à l'automne.**

Ce sont des acariens parasites vivant dans les zones boisées et humides mais aussi présents dans les prairies à herbes hautes et les jardins.

Elles peuvent transmettre la bactérie à l'origine de la maladie de Lyme mais elles peuvent aussi être responsables d'autres maladies infectieuses.

Seules 15 % des tiques environ sont porteuses de cette bactérie. La maladie de Lyme est une pathologie neurologique grave qui peut apparaître plusieurs semaines voire, plusieurs années après la contamination.

La piqûre d'une tique est indolore et peut donc passer inaperçue.

Les randonneurs entre autres peuvent être particulièrement exposés.

***La seule façon d'enlever une tique en toute sécurité est d'utiliser un tire tique disponible en pharmacie en suivant scrupuleusement le mode d'utilisation et désinfecter. Surtout ne pas comprimer ni écraser le corps de la tique ou essayer de la tuer avec de l'éther ou de l'alcool ou par brûlure.***

Consultez sans retard un médecin en cas d'apparition de rougeurs étendues au point de la piqûre ou de symptômes particuliers (fièvre, maux de tête, douleurs articulaires).

### Pour se protéger des tiques il faut :

- ⇒ Rester sur les chemins, éviter les herbes hautes et les broussailles
- ⇒ Porter des vêtements couvrants et clairs, des chaussures fermées
- ⇒ Examiner régulièrement et soigneusement ses vêtements et les parties du corps exposés car la tique peut ne pas se fixer immédiatement.



## NUTRITION

### Les bienfaits méconnus des fromages :

Il existe 1 200 variétés de fromages en France et 26 kg de fromages sont consommés en moyenne par an et par habitant.

Ils sont caloriques, riches en **acides gras saturés** mais pas forcément néfastes pour le cœur. Ainsi, selon l'Agence nationale de sécurité alimentaire, les graisses saturées sont sans risque quand elles représentent 12 % des calories journalières soit environ 26 g maximum pour 2 000 kcal. **Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande de consommer 30 g de fromage par jour.**



**Les fromages sont une source majeure de calcium.** Ils fournissent aussi du zinc et du sélénium qui sont deux antioxydants du système immunitaire.

Ils contiennent également des vitamines du groupe B et pour certains (emmental, munster, fromage blanc par exemple) de la vitamine D.

Mais si la plupart des fromages sont salés pour des besoins de conservation certains ont des teneurs salines élevées (le brie de Meaux, la feta, et surtout en tête le roquefort). Aussi les personnes souffrant d'hypertension doivent plutôt consommer des fromages frais.

**Les fromages contiennent diverses bactéries bénéfiques pour le microbiote intestinal.**

**La croûte des fromages est comestible**, pâtes pressées non cuites (ex : Cantal) ou pâtes à croûte fleurie (ex : Camembert) ou lavée (ex : Munster, Epoisses) mais il faut éviter de consommer des croûtes recouvertes de paraffine ou de cire.

Les personnes fragiles doivent éviter de consommer des fromages au lait cru en raison des risques de contamination bactérienne (salmonelle, listéria) responsables d'intoxications alimentaires.

# CHIFFRES

Croissance : 2,3 % en 2022 selon l'INSEE

Inflation : s'accélère pour atteindre 6,8 % sur un an en France et ce n'est sans doute pas fini vu le train des hausses actuellement enregistrées. Tous les secteurs sont concernés.

A titre d'exemple :

\* les transports urbains + 26 %,

\* SNCF + 15 %,

\* vols internationaux + 28 %

pour les services

et

pour le secteur alimentaire :

Les pâtes + 15 %

Les farines + 11 %

Les huiles + 10 %



Le textile n'est pas épargné. Le coton atteint son plus haut niveau depuis 10 ans. En cause la pandémie, la guerre en Ukraine qui ont un lourd impact sur les approvisionnements, l'interdépendance économique des Etats liée à la mondialisation et la France est particulièrement fragilisée. Il n'est qu'à considérer les ruptures de stocks de médicaments pour ne citer que cet exemple. S'ajoutent bien évidemment les effets de la spéculation.

Hausse encadrée des loyers : + 3,5 %

L'endettement public de la France s'est aggravé de 88,8 Md € au premier trimestre et a franchi la barre des 2900 Md € soit 114,5 % du PIB.

Mais le déficit public s'établit à 4,6 % du PIB en 2022 contre une prévision de 5 % (6,5 % en 2021). L'exécutif table sur un déficit de 3,2 % en 2023 soit un niveau proche des 3 % requis par le pacte de stabilité. Mais l'année 2022 n'est pas terminée !

Hausse des taux d'intérêt de 2 %.

Le CAC 40 a perdu 19 % de sa valeur depuis Janvier 2022.

Plan France 2030 : 30 Md seraient débloqués sur 5 ans pour faire suite au plan de relance de 100 Md lancé pour la pandémie.

Médicaments : 80 à 90 % du principe actif viendraient d'Asie.

Grand Age : on estime à 10 Md supplémentaires par an l'investissement nécessaire pour faire face aux besoins.

En 2018, 13 % de la population étaient en dessous du seuil de pauvreté.

En 2022 le déficit de la balance commerciale est de 84 Md € : en cause la désindustrialisation.

## Le COVID a-t-il enterré la bise qui nous est si chère ?

Les gestes barrières, dont on ne peut contester le bien fondé du point de vue de la sécurité sanitaire, ont remplacé la bise par le poing, à l'évidence moins poétique et beaucoup moins chaleureux.

### Quel avenir pour la bise ?

Ce rituel a une histoire. A la Renaissance, les Européens ont coutume de se saluer en s'embrassant sur la bouche (lèvres closes). Héritage du « baiser de paix » aux origines religieuses.

C'est ainsi que le vassal saluait son suzerain. De même deux seigneurs échangeaient un baiser pour entériner leur réconciliation. Le baiser sur la bouche est réprouvé par les partisans de la Réforme qui le remplacent par la poignée de mains.

Au XVIIIème siècle l'Europe catholique le rejette à son tour et à la fin du XIXème siècle le baiser sur la joue est adopté mais sa pratique ne sera vraiment généralisée et popularisée qu'à une époque récente.

### Le rituel est-il universel ?

Les pratiques – en dehors des liens familiaux – sont très différentes selon les cultures : en Extrême Orient on se salue sans contact. Les Tibétains se saluent en tirant la langue. Les Inuits, les Mongols et certains peuples indiens pratiquent le « baiser olfactif » qui consiste à appliquer son nez sur la joue du proche avant d'inhaler fortement, mais il y a bien d'autres exemples d'étranges coutumes.

**Il y a bien des manières d'exprimer l'empathie, mais il est vrai que dans nos mentalités la bise, elle, permet de « briser la glace » et elle évoque le rapprochement fraternel.**

***La bise est donc sans doute encore promise à un bel avenir !***

***En tout état de cause c'est ce qu'il est permis de souhaiter.***



# RECETTES

## LES RECETTES DE MAGUELONE



### Petits ramequins aux abricots

Niveau : facile,  
budget : abordable,  
temps : 40 min.

Ingrédients pour 4 personnes : 8 abricots, 80 g de farine, 3 œufs, 20 cl de lait entier, 60 g de cassonade, 2 cl de Cointreau, 20 g de beurre, 1 c. à soupe d'amandes effilées, 1 pincée de sel.

#### Préparation :

lavez les abricots. Ouvrez les en deux et retirez les noyaux. Découpez chaque oreillon en deux dans la longueur.

Répartissez-les dans de jolis ramequins beurrés. Préchauffer le four à 200° C.

Mélangez la farine, la cassonade et une pincée de sel dans un saladier.

Cassez au centre un à un les œufs tout en mélangeant au fouet.

Versez le lait et le Cointreau en remuant jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Versez-la sur les abricots, parsemez d'amandes effilées et enfournez les ramequins pour 20 min. de cuisson.

Servez tiède.

Suggestion : accompagnez de glace au lait d'amandes.

### Brochettes aux champignons

Niveau : facile,  
budget : bon marché,  
temps : 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes : 8 gros champignons de Paris, 8 fines tranches de poitrine fumée, 1 gousse d'ail, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

#### Préparation :

retirez les pieds des champignons, utilisez les pour une autre recette.

Nettoyez les chapeaux. Pelez la gousse d'ail et hachez-la. Mélanger à l'huile d'olive. Poivrez.

Envelopper les champignons d'une tranche de poitrine fumée et piquez-les par deux sur une pique à brochette. Badigeonnez-les d'huile aillée.

Posez les brochettes sur la grille huilée du barbecue sur des braises pas trop vives.

Laissez cuire 10 min. en les retournant à mi-cuisson et en les badigeonnant d'huile.

Salez et servez.

Suggestion : si vous utilisez des piques en bois, faites-les tremper 30 min. dans de l'eau avant cuisson.



# IMPOTS

## Taxe d'habitation

Suppression progressive de la taxe d'habitation. Pour rappel la loi de finances pour 2018 a d'abord supprimé progressivement la taxe d'habitation sur la résidence principale pour 80 % des Français avec exonération totale en 2020.

Pour les 20 % de ménages restant la suppression est également prévue et progressive :

- Abattement de 30 % en 2021
- Abattement de 65 % en 2022
- Exonération en 2023

**Barème de l'impôt :** Le ministre de l'Economie, Bruno LEMAIRE a déclaré que le barème de l'impôt sur le revenu 2022 serait revalorisé au niveau de l'inflation. Mais ce n'est pas une mesure nouvelle. Cette disposition est prévue chaque année dans la loi de finances. Mais il est vrai que dans le passé il y a eu temporairement blocage du barème de l'impôt.

## **LE SAVIEZ-VOUS ?**

**L'homme le plus vieux du monde est vénézuélien.**



**Vincent PEREZ, agriculteur est âgé de 112 ans. Veuf depuis 25 ans après 60 ans de mariage, il a eu 11 enfants, 41 petits-enfants, 18 arrière petits-enfants et 12 arrière, arrière petits-enfants**

\*\*\*

**Les huîtres** ...L'été c'est la mer ou l'océan et l'occasion de consommer les coquillages et notamment les huîtres.

Leur consommation est sans doute très ancienne – du moins pour les habitants des zones côtières. Mais l'élevage et le commerce des huîtres datent de l'époque romaine au 1<sup>er</sup> siècle avant JC. Les Romains – en l'occurrence un riche entrepreneur du nom de Sergius ORATA – en eut l'idée, dans sa propriété du lac Lucrin près de la baie de Naples. Il planta des pieux de bois dans les eaux

tièdes, réunis par des cordages sur lesquels sont engraisés les mollusques, le premier parc à huîtres était ainsi créé.

Reste le moment de leur consommation. Une règle ancienne est à l'origine d'une légende qui a la vie dure encore aujourd'hui : en 1759 un édit royal interdit la pêche, **le colportage et la vente des huîtres du 1<sup>er</sup> avril au 31 octobre**. En cause les nombreuses intoxications mortelles à la Cour du fait des transports lents et de l'absence de conservation par le froid. Cette réglementation avait aussi pour objectif d'éviter les prélèvements sur les bancs d'huîtres même pendant la période de reproduction. Ainsi la consommation des huîtres était-elle réservée aux mois « **en R** ».

Aujourd'hui les conditions de transport et de conservation et les techniques de culture permettent évidemment de consommer les huîtres toute l'année mais entre mai et août les huîtres sont plus grasses et laiteuses ce qui peut gêner les amateurs.

Il reste que la saison de reproduction ne doit pas être perturbée, ce qui explique que la consommation des huîtres – comme d'autres fruits de mer d'ailleurs – peut être déconseillée à cette période même si la qualité n'en n'est pas affectée.



# facebook

## bientôt 1000 abonnés !



Pour connaître toute  
l'actualité de votre administration,  
un seul moyen :



**Liker** FO Prefectures

**RETROUVEZ AUSSI NOTRE ACTUALITÉ SUR :**



FO PREFECTURES



@fopref



FO PREFECTURES  
ET DES SERVICES DU MI

*Un syndicat libre et moderne,  
qui se bat au présent pour votre avenir !!!*

**FO** PRÉFECTURES  
ET DES SERVICES  
DU MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

