



# Réussir Senior *Infos*

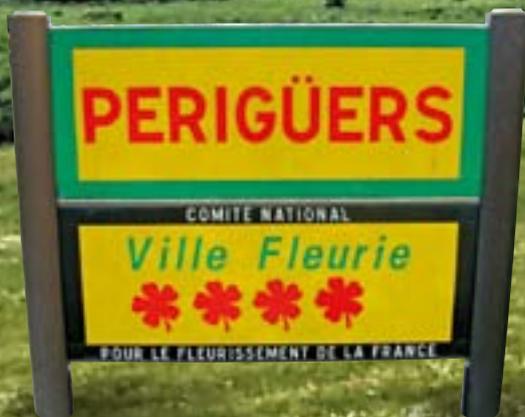
n° 28

Réussir Senior

AMICALE DES AGENTS GÉNÉRAUX RETRAITÉS DU GROUPE AXA

JUILLET 2024

À pied, en train ou en voiture,  
**tous à PERIGÜERS**  
**le 3 octobre**  
**pour notre congrès !**



# SOMMAIRE ►► n° 28



Photographie Michel Maquevice.



L'Amicale des agents  
généralistes retraités  
du groupe AXA

107, rue Réaumur - 75002 Paris  
e-mail : secretariat@reussirsenior.fr  
site : www.reussirsenior.fr

#### DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Bernard Brossard  
4, rue l'Angelot  
77470 Trilport  
06 08 64 78 51

#### COMITÉ DE RÉDACTION

Anne-Marie Rétif - *Rédactrice en chef*  
Avec le concours de Pauline Levasseur  
Max Cazaux  
Patricia Léandri  
Janine Massonnaud  
Liliane Paget

#### MISE EN PAGE

Renaud Scapin

#### IMPRESSION

CIA GRAPHIC • Pougues-les-Eaux

#### PHOTOS

Maurice Oudot  
Les équipes régionales  
Anne-Marie Rétif  
Michel Maquevice

#### DÉPÔT LÉGAL

2<sup>e</sup> semestre 2024  
ISSN : 2118-3775

L'éditeur décline toute responsabilité quant au libellé des annonces, omissions ou erreurs figurant dans cette publication. Tous droits réservés pour tous pays. Toute reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, ainsi que l'enregistrement d'informations par système de traitement de données à des fins professionnelles, sont interdits et donnent lieu à des sanctions pénales. Ne pas jeter sur la voie publique.



## 3 ►► L'ÉDITORIAL DU PRÉSIDENT

## 4 ►► ACTUALITÉS

- Page 4 : Congrès de Périgueux le 3 octobre 2024

## 5-16 ►► LES RÉGIONS

- Pages 5-9 : Région Sud-Ouest - Le mot de la Présidente - Collonges-la-Rouge Les Bastides du Sud-Ouest - La Bataille de Toulouse
- Page 10 : Région Nord-Est - Le mot du Président - Au Royal Palace de Kirrwiller
- Pages 12-13 : Région Île-de-France - Le mot du Président - Repas amical et visite du chantier de Notre-Dame de Paris
- Pages 14-15 : Région Sud-Est - Le mot du Président - Les conscrits dans le Beaujolais à Villefranche-sur-Saône - Nos réunions
- Page 16 : Région Ouest - Le mot du Président - Visite du port et de la ville du Havre - Prochaine destination : Laval

## 18-19 ►► DÉCRYPTAGE SANTÉ

- Déshydratation chez les séniors : mieux prévenir ce risque récurrent

## 20 ►► BLOC-NOTES

- Pension de réversion - Fonds d'Action Sociale Cavamac

## 21 ►► BON À SAVOIR

- Gardez la forme avec Ellii.net!

## 22-24 ►► VOYAGES

- Réussir Senior en Islande - L'Inde en novembre 2025

## 25-26 ►► NOS ADHÉRENTS SE RACONTENT

- Page 25 : Gabriel Chevallier et l'assurance
- Page 26 : Vol en planeur

## 27 ►► MOTS CROISÉS

## 28-29 ►► DÉCRYPTAGE INFOS

- Pêle-mêle d'infos

## 30 ►► JEUX

- Retrouvez les auteurs

## 32 ►► GASTRONOMIE

- Les recettes de Janine Massonnaud : repas olympique

## 34 ►► VIE DE L'AMICALE - LES ADHÉRENTS

- Les nouveaux adhérents - Ils nous ont quittés

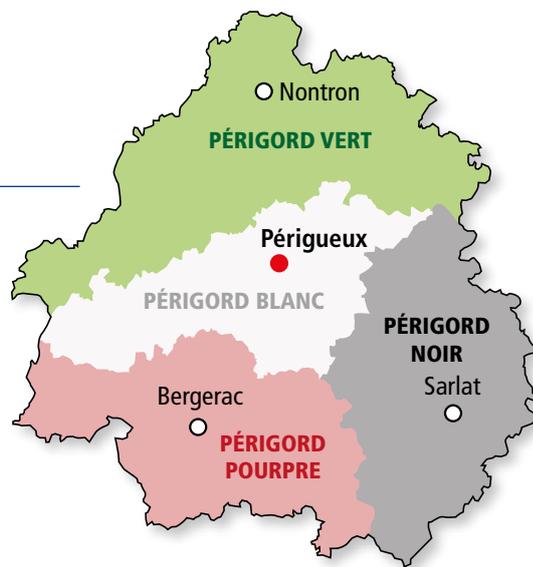
## 35 ►► ORGANIGRAMME

## 36 ►► POÉSIE

- Raoul Follereau - *Un sourire*

# Périgord(s)

Perigüers en occitan ou Périgueux se situe sur un des quatre principaux chemins qui mènent jusqu'à Compostelle. Confortablement installée au cœur du Périgord blanc, elle est entourée du vert, du noir et du pourpre. Nous vous y attendrons avec bonheur !



# ÉDITORIAL du PRÉSIDENT



2024, année olympique avec des jeux qui se dérouleront dans notre beau pays la France ! Des Jeux olympiques qui devraient être signes de paix et de fraternité entre les peuples... et pourtant : le réarmement des États est engagé partout, et les guerres font rage en Ukraine, en Palestine, en Afrique, etc.

D'où l'importance de porter des messages de convivialité, de confraternité et d'amitié. C'est l'objet de notre amicale qui, comme le disent nos statuts, a pour but « *l'établissement et l'entretien de liens de confraternité et d'entraide morale et matérielle entre ses membres* ».

La vie de nos régions en porte témoignage avec l'organisation de sorties et de rencontres par les bureaux régionaux de Réussir Senior. Que toutes les équipes régionales soient ici remerciées de leur dévouement et de leur écoute au profit de nos adhérents. Vous trouverez dans ce numéro de notre bulletin semestriel quelques comptes rendus de ces actions. N'hésitez pas à y participer : c'est l'occasion de rencontres et de découvertes enrichissantes, pour un prix souvent modique grâce à la participation financière de l'amicale.

Autre occasion de rencontres, notre congrès annuel qui se déroulera cette année à Périgueux, dans la région Sud-Ouest. Outre l'assemblée générale statutaire, vous pourrez découvrir le patrimoine de cette région riche en histoire. Beaucoup d'entre vous sont déjà participants, mais si ce n'est encore fait dépêchez-vous de vous inscrire !

L'été est là qui nous permet de passer du temps en famille ou entre amis. Alors je vous souhaite à tous de profiter de cette période au maximum, avant de nous retrouver à l'automne.

■ Bernard Brossard  
Président de Réussir Senior

## Fonds de solidarité

Cette année encore, notre commission sociale sera tout particulièrement attentive pour vous venir en aide (sous condition de ressources). Elle porte à 600 € l'aide possible et traitera toutes les demandes avec attention. Merci à ceux qui, par leurs dons, contribuent à alimenter ce fonds.

Contactez **Jean-Luc SCHICHELÉ**

Tél. : 06 11 72 43 77 - Courriel : [jeanlucschickele@gmail.com](mailto:jeanlucschickele@gmail.com)

Sachez que vous pouvez aussi bénéficier d'une aide de la commission d'action sociale de la Cavamac, lisez l'encart spécifique en page 20.



Cathédrale Saint-Front - Périgueux © OT-Grand-Périgueux - DeclicDecolle.

## CONGRÈS le 3 octobre à PÉRIGUEUX

### PÉRIGUEUX nous attend :

**Géographiquement**, Périgueux occupe une position centrale en Périgord. Avec plus de 31 000 habitants, elle remplit toutes les fonctions de centralité d'une ville préfecture, chef-lieu de département. Lovée dans les boucles de l'Isle, protégée par ses collines, cette ville à la campagne revendique son statut de Capitale du Périgord.

La **cathédrale Saint-Front** tout en se reflétant dans l'Isle, contemple les 2 000 ans d'histoire de la ville. Forte de son passé qui se lit dans ses pierres, elle impulse une dynamique pour se donner 2 000 ans d'avenir.

Nous espérons vous retrouver dans cette ville attirante. Un hôtel tranquille : tout sera sur place, salle de conférence, repas et soirée de gala ! Visite guidée à Lascaux le lendemain, pose pour un déjeuner composé de produits de la ferme, et enfin au Domaine de Saleix, découverte d'une **truffière** avec dégustation. Les accompagnants d'abord en promenade dans Périgueux, navigueront à Brantôme sur la Dronne puis se dirigeront à Sorges et Ligeux en Périgord pour une dégustation de différents **beurres truffés**.



Le bulletin d'inscription et le programme que vous avez déjà reçus, doivent nous permettre de nous retrouver nombreux, l'amicale ayant fait un effort particulier pour vous avoir obtenu des prix très attractifs. **Vous pouvez encore vous inscrire en retournant votre bulletin d'inscription très rapidement** (tous les documents sont sur le site [reussirsenior.fr](http://reussirsenior.fr) à la rubrique « congrès et assemblées »).

Si vous ne venez pas, nous le regretterons sincèrement, alors merci d'**envoyer votre pouvoir** pour l'AG !

**Périgord vert ou blanc, truffe noire... vous en verrez de toutes les couleurs !**

# RÉGION SUD-OUEST

## Le mot de la Présidente

« Je suis fière et heureuse d'accueillir cette année dans notre région, l'assemblée générale à Périgueux, au cœur du département de la Dordogne, chargée d'histoire, capitale culturelle et touristique du Périgord blanc. Max Cazaux vous brosse dans les articles suivants, deux exemples caractéristiques de celle-ci : les bastides et la bataille de Toulouse toujours commémorée. »

■ Nadine Vialard - Présidente régionale Sud-Ouest

## COLLONGES-LA-ROUGE

Dans le n° 27 de janvier dernier, nous évoquions déjà notre agréable sortie à Collonges-la-Rouge, dans le département de la Corrèze. Ce lieu, côté Nord de notre région avait été choisi pour se rapprocher des adhérents locaux.

Après une réunion d'échanges suivi d'un déjeuner bien copieux, nous avons visité ce magnifique site « sous la pluie » accompagnés d'un guide-conférencier.

Nous fûmes particulièrement intéressés par l'église romane Saint-Pierre, pleine de charme avec sa partie gothique, son remarquable clocher octogone du XII<sup>e</sup> qui s'élève à plus de 20 m, son tympan du XIII<sup>e</sup>.

La chapelle des Pénitents noirs, toute proche, aux deux vitraux contemporains de 2017 réchauffant l'intérieur par ses couleurs rougeoyantes, trouve son origine à la Contre-Réforme, après le concile de Trente et les guerres de religion. Cette confrérie de laïcs avait notamment pour mission d'accompagner le salut des âmes et des corps : aide morale et matérielle aux prisonniers, condamnés à mort, « insensés » et malades. Ce n'est plus le cas de nos jours...

La halle construite au XVI<sup>e</sup>, et son four à pain dit four banal traduisent l'organisation passée de la vie du village. À cette époque,



Notre groupe de visiteurs pendant le déjeuner-conférence.

le seigneur du lieu mettait ce dernier à disposition des habitants qui devaient payer un impôt pour son utilisation.

Enfin, un détour à la Maison de la Sirène, du même siècle, elle y abrite un musée d'art et de traditions. L'originalité de sa façade a sûrement inspiré les dessinateurs ou réalisateurs de contes de fées !

Les deux heures de visite sont passées très vite, tous éblouis par les richesses architecturales du village. Nous nous sommes quittés avec regret, en rangeant nos parapluies.

■ Nadine Vialard



À gauche : la Maison de la Sirène - Au centre et à droite : différentes vues de Collonges-la-Rouge.



Bastide de Revel.

## Les Bastides du Sud-Ouest

### Grandes maisons de campagne ou villes nouvelles ?

Dans le Sud-Ouest de la France, il existe une forme typique d'urbanisation du territoire datant du Moyen Âge : les Bastides, villes nouvelles à ne pas confondre avec les bastides de Provence qui sont de grandes maisons de campagne. Entre Aquitaine, Gascogne et Languedoc, ces localités d'un nouveau genre parsemèrent le paysage. À ce jour, on en a recensé environ 300, du petit village à un chef-lieu comme Montauban. Ce sont des créations *ex nihilo* qui présentent plusieurs points communs : **elles ont toutes été créées en 150 ans** entre la fin de la croisade contre les Albigeois et le début de la Guerre de 100 ans, **soit de 1220 à 1370**. Elles découlent de la volonté de grands seigneurs qui les ont toutes fondées dans un même dessein et sur un même plan adapté à la configuration du terrain.

Après la croisade contre les cathares et la défaite du Midi, le comté de Toulouse et la Gascogne furent colonisés par les Français du Nord de Simon de Montfort et de grands territoires furent rattachés au domaine royal. Les grands seigneurs ayant hérité de ces terres envisagèrent un peuplement, un maillage du territoire, non seulement pour mettre les terres en valeur, mais surtout pour **se protéger de l'Aquitaine occupée par les Anglais**. En effet, au cours du XII<sup>e</sup> siècle, Aliénor d'Aquitaine, répudiée par

Louis VII de France se remaria avec le roi d'Angleterre amenant dans sa dot le duché d'Aquitaine. Les Anglais, de leur côté et pour les mêmes raisons, implantèrent également des bastides.

### Où ont-elles été construites ?

Implantation d'une Bastide : le suzerain (souvent Alphonse de Poitiers, frère de Saint Louis côté capétien ou le Prince Noir Édouard de Woodstock d'Angleterre côté Plantagenêt) choisit judicieusement le terrain et l'emplacement. Il reste propriétaire et établit un « **contrat de paréage** » qui définit les droits et les devoirs des habitants, la taille des parcelles, le nombre de maisons, etc. Le plan d'implantation découle un peu des camps romains : deux axes Nord-Sud et Est-Ouest (les anciens *cardo* et *decumanus*) avec au croisement, une place ; tout autour un quadrillage de rues se coupant à angle droit (*carrieras* et *carreyrous*) avec des parcelles régulières (*ayrals*) de 8 m sur la rue (longueur maximum pour les poutres en bois) et de 24 m de profondeur. La maison borde la rue avec le jardin (*cazal*\*) à l'arrière. La place centrale est le cœur de la bastide avec arcades (appelées couverts) et très souvent au centre, une grande halle, lieu de convivialité. C'est là le cœur de la bastide où se déroule la vie des habitants : échanges,



Bastide de Monpazier.

marchés, foires, évènements communaux. L'église est édifée sur la place ou à proximité. La grande majorité de celles-ci présente une forme en rectangle, mais certaines peuvent différer (rond, triangle) du fait du terrain. De nos jours, les vues aériennes rendent bien ce quadrillage moyenâgeux qui est leur caractéristique.

La quasi-totalité des bastides est apparue durant une période relativement calme et les habitants avaient plus ou moins négligé les protections extérieures; mais avec les troubles créés par la Guerre de 100 ans (chevauchées anglaises, exactions des Grandes Compagnies) de nombreuses localités décidèrent de renforcer leurs défenses et d'édifier des remparts. Malgré ces murailles beaucoup payèrent un lourd tribut lors des longs affrontements franco-anglais : pillages, tortures, viols, massacres pratiqués par des soudards des deux partis. Celles qui n'étaient pas protégées furent détruites ; les autres s'en sont relevées avec le temps.

### En reste-t-il ?

De nombreuses ont traversé les siècles et présentent aujourd'hui un modèle d'habitat original créé par de grands seigneurs médiévaux désireux de peupler leur zone d'influence face à la nation ennemie. Elles sont désormais préservées et les plus belles sont très touristiques, particulièrement en Dordogne, Quercy et dans le bassin de la Garonne. Le visiteur sait prendre son temps en se perdant dans ces ruelles ; il apprécie l'harmonie des bâtiments,



Bastide Beaumont-du-Périgord.

la patine de la pierre, le calme des couverts, la douceur du climat et la bonne chère du Sud-ouest. Un atout touristique important pour la Nouvelle-Aquitaine et l'Occitanie.

**En conclusion**, voici **quelques-unes parmi les plus belles** : Monpazier, Domme, Cordes-sur-ciel, Grenade-sur-Garonne, Revel, Bassoues, Mirande, Villefranche-de-Rouergue, Monflanquin, Lauzerte, Fourcès, Montesquieu-Volvestre, Castelnau de Montmirail, etc.

■ Max Cazaux

\* Mon nom de famille provient du terme cazal (au pluriel cazaux) ; cela signifie en gascon (occitan) : petite maison avec jardin.



Détail du tableau représentant la Bataille de Toulouse. Peinture de William Heath (Anglais) - Musée de Toulouse - DR.

## La Bataille de Toulouse (10 Avril 1814) 210 ans, cette année !

### Nous sommes au début 1814

L'Empire français vit ses derniers mois, Napoléon effectue un baroud d'honneur en Champagne : il tente en vain d'arrêter l'avancée de la coalition européenne en gagnant quelques batailles à la Pyrrhus en raison de la disproportion des forces. Cette Campagne de France sera une de ses plus belles mais il sera forcé d'abdiquer le 6 avril.

Dans le Sud-Ouest, le maréchal Soult se retire du Pays basque espagnol. Il recule en bon ordre en menant un combat d'arrière-garde contre une armée Anglo-hispano-portugaise commandée par un certain Arthur Wellesley qui sera élevé le mois suivant à la pairie de Duc de Wellington et qui s'illustrera l'année suivante dans un petit village belge nommé Waterloo.

Après un affrontement à Orthez, Soult se dirige vers Toulouse qu'il atteint le 24 avril et met la ville en état de défense. Wellington, embourbé avec son armée dans le Gers, n'arrivera devant la Ville Rose que deux jours plus tard. Les forces en présence donnent un avantage aux coalisés (52 000) par rapport aux Français (42 000).

### À cette époque (début XIX<sup>e</sup> siècle), Toulouse compte environ 50 000 habitants

Enfermée dans ses remparts en briques qui suivent à peu près les boulevards actuels : on peut en voir encore aujourd'hui quelques

tronçons (Saint-Cyprien, cité administrative) et, à quelques centaines de mètres en avant, le canal du Midi qui contourne la ville par le Nord avec au-delà la colline du Calvinet. Autour, c'est la plaine toulousaine avec, ça et là, quelques fermes isolées. La Garonne qui traverse la ville n'est franchie que par le Pont-Neuf. À l'arrivée de l'armée française, les Toulousains sont peu enthousiastes et rechignent à préparer les défenses.

Wellington, arrivant par l'ouest, tente d'encercler la ville en traversant la Garonne. Ayant échoué en amont, ses troupes finissent par traverser en aval par un pont de bateaux et remontent par la vallée de l'Hers. Les Français occupent les remparts avec quelques positions fortifiées avancées; puis le long du canal du Midi et sur les hauteurs du Calvinet (aujourd'hui Jolimont).

**Le dimanche 10 avril**, jour de Pâques, à 6 heures, les Anglais engagent la bataille au signal de trois coups de canon donnés à Croix-Daurade. Le général Hill lance ses troupes des hauteurs de Purpan pour une attaque de diversion qui progresse vers le rempart Saint-Cyprien défendu par le général Reille. Au même moment, les Écossais en kilt du 92<sup>e</sup> Highlander de Picton progressent vers l'embouchure et la redoute des Ponts-Jumeaux. Après un corps à corps sanglant, les assaillants marquent le pas,



À gauche : le Duc de Wellington - À droite : le Maréchal Soult - DR.

repoussés par les hommes du général Darricau, parfois même à coup de pierres et de pavés : le colonel anglais Forbes est tué. Toute la journée des combats acharnés se déroulent autour des ponts franchissant le canal du Midi. L'armée impériale rejette partout les coalisés.

Sur les hauteurs du Calvinet, les Français, bien retranchés, infligent de lourdes pertes aux Anglais et Portugais. C'est le point le plus chaud avec attaques et contre-attaques qui se succèdent, plusieurs redoutes étant prises et reprises : le général français Taupin qui charge à la tête de ses troupes est mortellement blessé. Vers 16 heures, craignant de ne pouvoir disposer d'une position de repli, Soult ordonne le retrait sur la deuxième ligne, le canal du Midi : les Français sont si enrégés qu'ils refusent de se replier et le Maréchal doit donner de lui-même sous la mitraille pour se faire obéir. La bataille faiblit et chaque camp renforce ses positions. L'intensité baisse et les derniers coups de feu sont tirés à la tombée de la nuit. Les deux armées pansent leurs plaies autour des feux de camp, la ville est presque entièrement encerclée, seule la route vers Carcassonne reste libre.

**Le lendemain 11 avril**, *statu quo* : les deux armées se font face sans reprise des combats. Dans la soirée, Soult évacue ses blessés sur les barges du canal du Midi et l'armée française se retire dans le plus grand ordre vers l'Est, troupes et artillerie protégées par la cavalerie. Wellington fait son entrée dans Toulouse, le jour suivant et son avant-garde se lance derrière les Français. Soult, apprenant la chute de l'Empire, signera sa reddition quelques jours plus tard à Naurouze dans la maison de l'ingénieur du canal.

### Enfin, qui a gagné la Bataille de Toulouse ?

Les Anglais se sont longtemps vantés de la victoire. Pourtant si l'on regarde les faits, ils n'ont pas vaincu Soult qui a gardé ses positions dans la ville et ne s'est retiré qu'un jour plus tard : de plus les pertes alliées sont bien plus élevées (4 600 hommes, 3 généraux) que les françaises (2 700 hommes, 1 général). On a souvent dit que c'était une habitude de Wellington qui transformait

ses échecs en victoires : « *Ça va pas, faites en une victoire !* ». Il serait plus juste d'annoncer une victoire défensive française.

**Le plus incroyable dans cet affrontement est que cette bataille n'aurait jamais dû avoir lieu** : en effet, ce fut un combat inutile, pour l'honneur, car Napoléon avait abdiqué 4 jours plus tôt (le 6 à Fontainebleau). Les nouvelles n'allaient pas vite à l'époque, mais plusieurs auteurs soupçonnent Wellington de l'avoir su, mais de le tenir secret pour écraser l'armée de Soult.

### Ce fut la dernière bataille impériale sur le sol français.

Plusieurs années plus tard, lors d'un banquet à Londres où devait participer le Maréchal français, on demanda à Wellington s'il ne voyait pas d'inconvénient d'être placé à côté de Soult : il répondit : « **Je préfère l'avoir à mes côtés que face à face !** ».

**« Toulouse n'a pas oublié cette bataille : 25 ans plus tard, en 1839, la municipalité a élevé un obélisque au point le plus chaud de l'affrontement, dans un parc sur les hauteurs de Jolimont qui domine la Ville : de plus, chaque 10 avril, on commémore en costume d'époque ce combat et particulièrement lors du bicentenaire de 2014. »**

■ Max Cazaux



Commémoration en costume de la bataille de Toulouse.  
© Mémoire de la Bataille de Toulouse du 10 avril 1814 - Jordi Bru Photography.

## Le mot du Président

« Notre équipe est active et bien soudée autour du président. Nous avons prévu plusieurs sorties dont un cocooning dans le Haut-Doubs à l'auberge du Meix Lagor à Morteau avec sauna, piscine et jacuzzi et une visite du château de Sedan, architecture très réputée au-delà de nos frontières. Nous y avons renoncé faute de participants. Avec 22 départements, des frontières et collines à l'Est, loin du bord de la Manche au Nord, les choix des lieux de rencontres ne sont pas évidents et nous le regrettons bien. Nous envisageons d'interroger nos 332 adhérents pour connaître leurs envies et leurs souhaits.

Associer un spectacle de qualité dans une chaleureuse ambiance et un bon repas, nous étions au rendez-vous de Kirrwiller ! »

■ Michel Schmitt - Président régional Nord-Est



Le repas partagé

## Au Royal Palace de Kirrwiller



Le spectacle Grand Amour - DR

**Le 9 novembre dernier, le temps était plutôt maussade dehors mais au Royal Palace de Kirrwiller dans le Bas-Rhin, l'ambiance y était tout autrement.** En effet, qui pourrait se douter qu'un magnifique établissement en plein cœur de l'Alsace offre un spectacle de très grande qualité digne des plus célèbres cabarets parisiens régaland les yeux et réchauffant les esprits sans compter sa restauration réjouissant les gourmets ?

Une trentaine de nos fidèles adhérents ont pu ainsi prendre un vrai plaisir à se retrouver dans cet endroit hors du commun mais à la réputation internationale afin de partager de la façon la plus conviviale leur passé, leur présent et leurs projets. **L'amitié y était bien présente mais le thème du spectacle, lui, était celui du Grand Amour**, titre de la revue composée d'artistes confirmés et connus aux talents variés et confirmés. En voici le fonds de l'histoire :

« Dans un futur lointain, l'Amour a depuis longtemps disparu de la surface de la Terre. Un chercheur de renommée internationale fait une découverte inespérée : une capsule millénaire contenant un journal intime. Convaincu que l'Amour n'est pas une légende, il organise une grande cérémonie d'ouverture de ce trésor. Au fil des pages, le récit dévoile les 24 h suivant la rencontre d'un

barman et d'une jeune artiste dans un club de jazz d'une petite ville qu'on appelait autrefois New-York... ».

Tout un programme dans lequel un célèbre clown se distingue par son ingéniosité. Cet artiste ukrainien écume depuis trente ans les plus grandes scènes et prestigieux festivals du monde entier. « C'est une pépite ! » Dit-on de lui dans le milieu. Un personnage complètement atypique, qui apporte un nouveau souffle d'humour dans l'art clownesque.

Les danseurs, danseuses, acrobates, équilibristes, illusionnistes dont la championne du monde du quick change<sup>1</sup> revêtant 16 costumes différents en 120 secondes, se sont succédés sur scène au grand émerveillement des spectateurs.

Nous étions parmi ceux-ci et nous nous sommes quittés avec l'espoir de nous retrouver dans d'autres types d'animations renforçant la pérennité de notre amitié.

■ Denis Rouillon

<sup>1</sup> **Quick change** : art de changer de costume en un claquement de doigts, numéro de cabaret bluffant et très visuel.



Pour préparer  
mon avenir, j'agis.  
Pour mon assurance-vie,  
j'AGIPI.



FAR PER



Sélection Premium  
PER Individuel  
2022 - 2023



FAR PER



Meilleure  
contrat TNS

FAR PER D'AGIPI



Le Revenu

AGIPI est une association d'assurés pour l'épargne, la retraite, l'assurance emprunteur, la prévoyance et la santé, partenaire d'AXA.

L'investissement sur les supports en unités de compte présente un risque de perte en capital. Pour tous ces supports, l'assureur s'engage sur le nombre d'unités de compte, et non sur leur valeur, sujette à des fluctuations à la hausse et à la baisse en fonction de l'évolution des marchés financiers. Pour l'investissement en euro-croissance, avant l'échéance de la garantie, les montants investis sur ce fonds ne sont pas garantis et peuvent varier à la hausse ou à la baisse en fonction de l'évolution des marchés financiers.

AGIPI - 12 avenue Pierre Mendès France - 67300 Schiltigheim - Siren 307 146 308

Crédit photo : Gettyimages - 04.2024

## Repas amical et visite du chantier de NOTRE-DAME de PARIS

« Pour ce semestre, une sortie régionale sur le chantier de Notre-Dame de Paris et une nationale, en mai, pour le 80<sup>e</sup> anniversaire du Débarquement et de la Bataille de Normandie furent réalisées. La région était bien représentée ! Nous vous invitons à consulter le site [reussirsenior.fr](http://reussirsenior.fr). Vous pourrez y voir le compte-rendu illustré et un film sur nos visites. Le groupe fut bien attentif à mes commentaires et parfois ému et touché par les souffrances endurées par les soldats venus nous délivrer. »

■ Maurice Oudot - Président régional Île-de-France

L'Île-de-France est une région très accessible, et là en choisissant de nous retrouver au pied de la cathédrale Notre-Dame de Paris, qui est aussi le point zéro des routes de France (soit pour près d'un million de km et symbolisé depuis 1739 par une rose des vents devant le parvis), rien ne pouvait être plus parfait ! Si elle permet ainsi de mesurer les distances depuis la capitale, nous n'en aurons pas besoin ni pour déjeuner ni pour observer l'avancée des travaux de remise en état de la cathédrale, objet de notre sortie de novembre.

### Devant le Trumilou

Jeudi 23 novembre 2023, nous nous retrouvons à 26 devant le restaurant *le Trumilou*, quai de l'Hôtel de Ville à Paris. Ce restaurant propose de la cuisine française typique et était, du temps de la splendeur du 36 quai des Orfèvres, un des rendez-vous favoris de ses policiers.

Parmi nous, Bernard Brangé, spécialiste de l'histoire de Notre-Dame. Après un excellent repas, apprécié par tous, Bernard nous rappelle l'histoire de Notre-Dame (nous l'apercevons par la vitrine du restaurant). Il évoque évidemment le drame du 15 avril 2019.

D'où vient  
l'expression  
« Attendre 107 ans » ?\*



Ambiance amicale dans le restaurant *le Trumilou*.

La construction de cette cathédrale, connue dans le monde entier, un des symboles de la France, a débuté en 1163. Bâtie pendant plus d'un siècle, restaurée par Viollet-le-Duc au XIX<sup>e</sup>, elle aurait pu disparaître définitivement ce 15 avril 2019. Notre patrimoine culturel et historique aurait énormément perdu sans l'intervention efficace des Sapeurs-Pompiers de Paris.

Pendant plus de 7 h 30, les soldats du feu luttent contre un ennemi impitoyable qu'ils finissent par vaincre notamment grâce à la proximité de la Seine. Les plus hautes autorités du pays sont

La flèche vient d'être remise en place dans son échafaudage (au centre).



Une petite partie des 4 000 m<sup>3</sup> de chêne.

présentes et dès cette soirée, l'engagement est pris de restaurer ce symbole de la France et de sa capitale en 5 années. Le dimanche 8 décembre 2024, la cathédrale connaîtra donc sa première cérémonie depuis longtemps, en présence d'invités triés sur le volet.

### Les péripéties de la restauration

Notre guide du jour, **Bernard Brangé**, nous emmène tout autour du chantier, nous explique les péripéties de cette restauration, et nous montre, lorsque nous passons devant, le restaurant favori des architectes qui dirigent ce chantier hors du commun.

### Quelques données chiffrées resteront longtemps dans nos têtes :

- les dons ont afflué de tous les points de la planète pour cette restauration. Leur montant global est de l'ordre de 840 M€. Le coût du chantier sera un peu supérieur à 700 M€ et la différence servira à une restauration plus globale de l'édifice et de ses pathologies antérieures à l'incendie ;
- notre pays, grand producteur de bois de chêne, fournira environ 4 000 m<sup>3</sup> de cette essence. La nouvelle flèche (identique à celle de Viollet-le-Duc) aura nécessité 1 000 chênes découpés en 1 396 morceaux dont certains pèsent 1 500 kg ;
- les 250 entreprises qui auront participé à ce chantier utilisent les moyens les plus modernes pour ce faire, comme les techniques les plus traditionnelles déjà en usage il y a plusieurs siècles (un grand nombre d'artisans et compagnons travaille sur le chantier).



Attentifs aux explications fournies par B. Brangé.

### Au 8 décembre 2024

Tous les commensaux du jour sont rentrés chez eux, satisfaits de ces heures passées ensemble. Il est certain que ce 8 décembre prochain, nous nous souviendrons de ce jour de novembre 2023 où Bernard nous aura fait profiter, avec gentillesse, de sa connaissance profonde de Notre-Dame de Paris.

■ Maurice Oudot

Photos prises par M. Oudot le 23/11/23

\* La construction de la Cathédrale aurait duré environ 107 ans, d'où cette expression.

## Le mot du Président

« La région s'étend sur presque un quart de la France, elle va de Lyon à la Côte-d'Azur avec ses îles dont la Corse, nos 22 départementaux sont à l'honneur et je les remercie pour le travail qu'ils effectuent. Voici en quelques lignes, des nouvelles de nos diverses activités qui sont poursuivies les 6 et 7 juin prochains par la visite de la vallée de La Roya où nous sommes restés 2 jours. 37 d'entre nous y seront... »

■ Philippe Petit - Président régional Sud-Est



Vive notre centenaire ! Jean avec son arrière-petit-fils Quentin.

## Les Conscrits dans le Beaujolais à Villefranche-sur-Saône en 2024 !

**Nulle part ailleurs, la fête des Conscrits n'a une telle ampleur !**

À Villefranche-sur-Saône, élevée depuis plus d'un siècle au rang d'institution locale, cette fête cimenter les générations au travers d'une amitié indéfectible.

Chaque année fête sa classe, chaque classe est fédérée à une interclasse et cette année c'est l'interclasse en 4 qui a été fêtée, le dernier week-end de janvier 2024, lors de la vague des Conscrits.

Cette année, nous avons donc 5 classes, celle des 20 ans nés en 2004, celle des 30 ans, nés en 1994 et ainsi de suite jusqu'à la



Les conscrits.

classe des 100 ans nés en 1924 où deux centenaires ont été mis à l'honneur : Antonin Rolland, ex-coureur cycliste et notre confrère adhérent **Jean Berthier**, agent AXA d'origine Drouot (un article a été publié dans le *Patriote beaujolais* que vous pourrez lire sur le site [reussirsenior.fr](http://reussirsenior.fr), rubrique région Sud-Est). Son agence avait été transmise à Pierre-Marie Berthier, à ce jour adhérent qui s'était associé avec Isabelle Dulac, elle-même associée avec Éric Burgun.

Pendant trois jours, tous les conscrits jeunes et moins jeunes boivent du Beaujolais, mangent et dansent. Le dimanche matin à 11 heures, on assiste à la **Vague des Conscrits**.

Les conscrits s'élancent en rangs serrés bras dessus bras dessous et défilent le long de la rue Nationale. Chaque classe est reconnaissable grâce au ruban entourant le gibus, vert pour les 20 ans, jaune pour les 30 ans, orange pour les 40 ans, rouge pour les 50 ans, bleu pour les 60 ans, violet pour les 70 ans et au-delà bleu-blanc-rouge, couleurs arborées avec fierté par notre confrère Jean Berthier.

# Nos réunions dans l'Ain (Bourg-en-Bresse), à Bourgoin-Jallieu et à Nîmes



Autour d'un bon repas à Bourg-en-Bresse.

## Dans l'Ain, à Bourg-en-Bresse

À l'initiative de Christiane Picquet, le 26 janvier : 9 adhérents de l'Ain se sont retrouvés autour d'une table pour déguster un poulet à la crème, spécialité culinaire de la région. Encore une bonne occasion d'échanger sur de nombreux sujets et de se remémorer d'excellents souvenirs professionnels. Merci à Christiane, notre déléguée départementale d'avoir organisé cette rencontre.

## Après Lyon, ce furent Bourgoin-Jallieu et Nîmes

En 2023, nous avons organisé à Lyon une réunion sur la fiscalité et la transmission de patrimoine.

Nous avons, cette année, renouvelé cette opération à deux occasions, le 4 avril à Bourgoin-Jallieu avec 14 adhérents et le 11 avril à Nîmes avec 21 adhérents. Ces deux réunions ont été animées par un inspecteur d'assurances de personnes d'AXA.

En dehors du fait d'avoir le plaisir de se retrouver, de nombreuses questions ont été abordées sur le plan de la fiscalité, des donations, des clauses bénéficiaires et des démembrements. Nos adhérents sont partis avec l'intention de revoir au plus vite leurs clauses bénéficiaires. Bien entendu, nous avons poursuivi nos échanges lors d'un bon repas.

■ Philippe Petit



Réunion à Bourgoin-Jallieu.



Réunion à Nîmes.

## MÉFIEZ-VOUS ! Arnaques aux placements mirifiques

Ce n'est pas parce que nous sommes d'anciens assureurs que nous ne pourrions pas nous laisser séduire entre autres par un **Bernard Arnault** ou un **François Pinault**, plus vrais que nature sur certains sites, parlant de placements financiers qui ont fait leur fortune ! C'est ce qu'on appelle des **deepfakes**<sup>1</sup>, avec l'aide de l'intelligence artificielle et d'applications, ces images modifiées sont rendues très crédibles. Vous visionnez de faux contenus avec de fausses représentations de personnes réelles.

Un coup de fil, un site dont les logos imitent les vrais ou des documents falsifiés et nous voilà embarqués dans l'arnaque. L'interlocuteur séduisant vous rassure en vous promettant des rendements d'exception, une proposition limitée dans le temps, des promesses d'avantages rien que pour vous. Il vous demande de petites sommes au début pour tester et vous finissez par y laisser toutes vos économies !

Il est donc fondamental de vérifier les sources des informations contenues dans l'article.

Sur le site de l'**AMF** (*Autorité des Marchés Financiers*) vous trouverez la liste noire des sites et sociétés frauduleuses.

Vérifiez sur les sites de [regafi.fr](http://regafi.fr) (*Registre des agents financiers*) et [orias.fr](http://orias.fr) (*Registre unique des intermédiaires en assurance, banque et finance*), si les sociétés qui vous sollicitent, existent. Consultez aussi celui de l'**INC** (Institut National de la Consommation).

**N'hésitez pas à en parler autour de vous ! La période est probablement propice, des sites pullulent sur le Web, nous devons apprendre à nous en méfier.**

**Les fake news<sup>2</sup> peuvent être de tous ordres !**

- 1 - **Deepfake**. Abréviation de *deep learning* et *fake* : faux contenus audios ou vidéos apparus à partir de 2017.
- 2 - **Fake news** : fausse information dont la source n'est pas documentée ou est falsifiée. Vocabulaire mieux connu.

*Chers confrères, consœurs,  
Chers Amis,*

Sous la parfaite organisation de Jean-Michel Clément et Jean-François Barboux, nous nous sommes réunis le 11 avril dans le cadre de la première journée de convivialité 2024.

### **Objectif la visite du port et de la ville du Havre**

Nous étions 27 à 10 h 30, boulevard Clémenceau en attente d'embarquer sur la vedette Baie de Seine.

Au programme une visite instructive (1 h 45) du 1<sup>er</sup> port français dans le transport de containers.

Après un excellent déjeuner dégusté au restaurant Les Fauves dans le cadre du musée Malraux, découverte du MUMA (Musée d'Art Moderne André Malraux) accompagnés d'un guide, contemplation des œuvres impressionnistes et fauves des peintres de la fin du XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles (Renoir, Pissarro, Sisley, Degas, Courbet, ou encore Corot ainsi que toute l'œuvre d'Eugène Boudin).

Puis pour clôturer la journée, visite guidée et commentée du cœur de la ville. L'église Saint-Joseph avec sa tour lanterne de 107 m de haut, l'avenue Foch aux immeubles massifs, la grande place de l'Hôtel de Ville et ses jardins sont les édifices majeurs reconstruits après la guerre 39-45 par Auguste Perret et ses disciples.



De gauche à droite : Au musée - Jean-Michel sur les marches et Jean-François en opérateur Clocher St-Joseph vu de l'intérieur - Conteneurs en charge.

Il restait à notre binôme à vous inviter à la seconde journée de convivialité programmée pour le **26 juin destination Laval**.

Au programme :

- 10 h 00 - Visite guidée de la « Cité du lait » propriété de la société Lactalis (n° 1 mondial de l'activité laitière).
- 12 h 15 - Embarquement sur le Vallis Guionis, privatisé pour l'occasion, dans le cadre d'une croisière sur la Mayenne avec déjeuner à bord.
- 15 h 00 - Débarquement à la halte fluviale pour visiter le centre historique de Laval.
- 16 h 30 - Fin de journée, visite du Jardin botanique de la Perrine.

À la suite de l'assemblée générale de Périgueux des 3 et 4 octobre, le Bureau régional organise 2 journées décentralisées avec le compte rendu de celle-ci. Il sera suivi d'un repas en commun et d'une visite guidée sur place, pour terminer cette année 2024.

- **Le 16 octobre à « Clisson »** (Loire-Atlantique)
- **Le 18 octobre à « Meung-sur-Loire »** (Loiret)

Les modalités d'inscriptions seront adressées à tous de notre mail : [contact@reussirsenior.fr](mailto:contact@reussirsenior.fr)

Vous retrouvez également les activités 2023 sur notre site [www.reussirsenior.fr](http://www.reussirsenior.fr) (colonne de gauche, pavé Bulletins, à la page 4 de la revue n° 26 de juillet 2023).

Nous vous souhaitons à tous un bon et bel été, prenez bien soin de votre santé,

Cordialement,

*François Auréart*

Président régional Ouest

**ANPERE**  
association d'assurés



*+ de vie  
dans l'assurance-vie*

Retraite Épargne Prévoyance Dépendance

**Les atouts  
du contrat  
associatif**

**+**

**Informations  
régulières**

**+**

**Les +  
ANPERE**



Retrouvez l'ensemble de nos tutos de pédagogie financière sur notre chaîne YouTube ANPERE ASSO ou notre site internet [www.anpere.fr](http://www.anpere.fr)



@anpere\_asso



**anpere.fr**

ANPERE et ANPERE Retraite sont des associations d'assurés partenaires d'AXA

## Déshydratation chez les séniors : mieux prévenir ce risque récurrent



Les **vagues de chaleur estivales** de plus en plus fréquentes et intenses augmentent le risque de **déshydratation chez les séniors**, notamment pour les personnes les plus isolées. Et contrairement aux idées reçues, ce risque existe toute l'année, indépendamment des conditions climatiques.

Confusion, malaises, hypotension artérielle... : la liste des **symptômes de la déshydratation est longue**, et ceux-ci peuvent apparaître chez tout un chacun, même lorsque les températures sont fraîches ou clémentes. Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables face au risque de déshydratation toute l'année, et une vigilance accrue s'impose en période de canicule.

Découvrez les conseils d'AXA Prévention pour détecter les signes et limiter les risques.

### Déshydratation : pourquoi les séniors sont particulièrement exposés ?

La **déshydratation** désigne le **manque d'eau et de sel minéraux** nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme<sup>1</sup>. Différents facteurs physiques, psychologiques et sociaux expliquent une **plus grande exposition des plus de 65 ans au risque de déshydratation**, à savoir<sup>2-3</sup> :

- › La **sensation de soif** diminue avec l'âge ;
- › Les personnes plus âgées **transpirent peu**, ce qui augmente la température du corps et le risque de « coup de chaleur » (fièvre, céphalées...)
- › La déshydratation peut avoir de graves conséquences sur les **fonctions rénales** qui s'affaiblissent avec l'âge ;
- › La prise de certains traitements diurétiques ou laxatifs ainsi que certaines maladies comme le **diabète** ou l'**hypertension** peuvent augmenter le risque de déshydratation ;
- › Les séniors en perte d'autonomie et/ou atteints de **troubles cognitifs** ne vont pas penser à s'hydrater régulièrement et à se rafraîchir ;
- › L'été, du fait des départs en vacances de leurs proches ou des aides à domicile, **les séniors sont plus isolés**, donc davantage exposés au risque de déshydratation.

### Quels sont les signes qui doivent vous alerter ?

Chez les séniors ou les personnes les plus âgées, les **symptômes de la déshydratation** sont assez atypiques. Comme indiqué ci-dessus, la **sensation de soif** étant peu marquée, il faut être attentif à d'autres signes, tels que :

- › La perte d'appétit ;
- › Un état de fatigue inhabituelle (sommolence...)
- › De la fièvre ;
- › Une hypotension artérielle ou de la tachycardie ;
- › Des urines foncées et moins abondantes ;
- › De la constipation ;
- › Une sécheresse de la bouche (langue, lèvres) ;
- › De la confusion ou des troubles de l'humeur ;
- › Des maux de tête ;
- › Des vertiges et des malaises pouvant causer des chutes à répétition ;
- › De la perte de poids.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Un corps humain adulte est composé en moyenne de 60 % d'eau, d'où l'importance de toujours veiller à compenser les pertes (urine, transpiration) avec les apports en eau, tout au long de la journée<sup>1</sup>.

## Prévenir la déshydratation : mode d'emploi

Le meilleur moyen de prévenir le risque de déshydratation chez les seniors est de penser à **boire souvent en petites quantités, y compris lorsque l'on n'a pas soif**. Les thés et tisanes ne rentrent pas dans le quota d'eau quotidien (elles conservent l'action diurétique due à la présence de plantes).

Pour cela, il est important que la personne concernée ait facilement accès à de l'eau, ainsi qu'à différents moyens de s'hydrater, par exemple :

- › Des eaux aromatisées sans sucre ;
- › De l'eau pétillante ou gélifiée ;
- › Des jus de fruits sans sucre ajouté ;
- › Des bouillons de légumes.

**ATTENTION** à la consommation d'**alcool**, de café, de thé ou encore de sodas très sucrés qui sont à limiter pour minimiser les risques sur la santé.

Parmi les conseils pour s'assurer d'un bon apport quotidien, utilisez une gourde graduée ou la fonction rappel sur votre smartphone.

**L'alimentation** joue également un rôle important. Les bons réflexes ? Privilégier la consommation de **fruits et légumes frais** riches en eau, aussi bien crus que cuits (soupes, compotes...), ainsi que des yaourts ou des fromages blancs.

En complément d'une bonne hydratation, il est aussi essentiel de **se prémunir de la chaleur** en restant au frais, l'été, lorsque la température est au plus haut.

Échapper à la chaleur est souvent difficile. Vous pouvez toutefois rafraîchir de quelques degrés votre logement avec quelques astuces simples :

- › En fermant vos volets, vos persiennes, en tirant vos rideaux, vous conservez un intérieur plus frais. En soirée, créez des courants d'air en bloquant vos portes et en ouvrant les fenêtres ;
- › En cas de fortes chaleurs, vous pouvez suspendre des draps mouillés devant vos fenêtres. Profitez de la nuit pour aérer votre logement en grand, et gagner quelques degrés en moins sur le thermomètre ;

- › Investir dans un ventilateur peut se révéler judicieux. Afin d'augmenter son efficacité, vous pouvez placer un bol de glaçons ou d'eau fraîche devant. S'assurer que l'appareil balaie la pièce sans rester fixé sur quelqu'un.

Pour en savoir plus, découvrez les conseils d'AXA Prévention pour vous aider à **rafraîchir votre logement en période de canicule**.

### FOCUS : le registre des personnes fragiles et isolées

Chaque commune dispose d'un registre des personnes fragiles et isolées. Si vous ou vos proches peuvent être concernés par cette situation, il est utile de s'y inscrire, notamment pour anticiper les vagues de chaleur et bénéficier d'une aide adaptée.

### Comment réagir en cas de déshydratation ?

Si vous devez porter secours à un proche âgé en état de déshydratation, voici quelques conseils pour l'aider à récupérer<sup>2</sup> :

- › Allonger la personne ;
- › La rafraîchir à l'aide de linges humides et l'éventer ;
- › Lui donner à boire fréquemment des boissons sucrées ou salées (sirop à l'eau, bouillons...).

**En cas de déshydratation avancée, contactez immédiatement le 15 (SAMU), le 18 (pompiers) ou le 112 (numéro d'urgence européen).**

Pour aller plus loin, découvrez nos articles sur les **îlots de chaleur urbains** et les **alternatives à la climatisation pour se rafraîchir**.

Sources :

1. [www.ameli.fr/assure/sante/urgence/pathologies/deshydratation](http://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/pathologies/deshydratation)
2. [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie-s-informer-et-anticiper/preserver-son-autonomie-et-sa-sante/deshydratation-conseils-de-prevention-en-prevision-des-fortes-chaleurs](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie-s-informer-et-anticiper/preserver-son-autonomie-et-sa-sante/deshydratation-conseils-de-prevention-en-prevision-des-fortes-chaleurs)
3. <https://institut.amelis-services.com/sante/nutrition/attention-a-la-deshydratation-lete-arrive/>



Nous remercions « AXA Prévention » pour ces consignes qui nous seront très utiles cet été.

#### LES LIENS « AXA Prévention »

- › [www.axaprevention.fr/fr/article/calculs-renaux](http://www.axaprevention.fr/fr/article/calculs-renaux)
- › [www.axaprevention.fr/fr/article/consommation-alcool-faire-le-point](http://www.axaprevention.fr/fr/article/consommation-alcool-faire-le-point)
- › [www.axaprevention.fr/fr/article/protection-chaleur-deshydratation](http://www.axaprevention.fr/fr/article/protection-chaleur-deshydratation)
- › [www.axaprevention.fr/fr/article/canicule-que-faire](http://www.axaprevention.fr/fr/article/canicule-que-faire)
- › [www.axaprevention.fr/fr/article/ilot-de-chaleur-urbain-bonnes-pratiques-individuelles](http://www.axaprevention.fr/fr/article/ilot-de-chaleur-urbain-bonnes-pratiques-individuelles)
- › [www.axaprevention.fr/fr/article/ilot-de-chaleur-en-ville-alternatives-a-la-climatisation](http://www.axaprevention.fr/fr/article/ilot-de-chaleur-en-ville-alternatives-a-la-climatisation)

## Pension de réversion

Pour gagner en simplicité, un seul clic pour faire sa demande en ligne !

Le décès de son conjoint entraîne de multiples démarches vers les caisses de retraites pour mettre en place très rapidement les droits de réversion, à un moment très délicat de la vie. Retrouver l'ensemble des caisses, les bonnes adresses, les bons dossiers relève souvent du parcours du combattant. C'est pour cela que les caisses de retraites ont mis en place en 2021 un nouveau service internet permettant de faire une seule demande qui sera communiquée à toutes les caisses de votre (ex) conjoint décédé. Vous connaîtrez précisément tous les régimes susceptibles de vous verser une pension de réversion.

Ce service est disponible sur [www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr) et les sites internet des régimes de retraite dont [www.cavamac.fr](http://www.cavamac.fr) depuis le compte retraite ou les espaces en ligne. Une fois connecté, il suffit de se rendre dans le service « Demander ma réversion »

pour vérifier et renseigner les informations demandées, ajouter les justificatifs nécessaires (relevé d'identité bancaire, copie du livret de famille, copie des actes de naissance, etc.) et valider sa demande pour la transmettre à tous les régimes de retraite concernés. Une fois la demande transmise, vous serez en mesure de suivre l'état d'avancement de votre dossier.

Si cela est possible, nous vous recommandons vivement d'utiliser ce service et de ne pas hésiter à vous faire aider. Bien sûr, il est toujours possible d'effectuer une demande de réversion par voie postale (dans ce cas, elle est à effectuer auprès de tous les régimes de retraite du défunt, conjoint ou ex-conjoint).

- André Montocchio - *Président de la CAVAMAC*
- Marie-Odile Cormier - *Représentante agée sénior, membre du bureau de la CAVAMAC*

| Paramètres                                    | 1999              | 2012              | 2017             | 2023              | 2024      |
|---|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------|
| Plafond annuel SS                             | 23 471 €          | 37 572 €          | 39 228 €         | 43 992 €          | 46 368 €  |
| Valeur du point RCO                           | 0,276             | 0,3381            | 0,3479           | 0,3829            | 0,3994    |
| Valeur Plafond en RCO                         | 212 651 €         | 419 471 €         | 480 865 €        | 555 521 €         | 570 034 € |
| Nombre d'AGA actifs                           | 15 694            | 12 365            | 11 923           | 12 363            | –         |
| Nombre de Retraités AGA (droits propres)      | 13 535            | 18 777            | 19 320           | 18 850            | –         |
| Nombre de retraites de réversion              | 6 202             | 7 999             | 8 456            | 9 134             | –         |
| Âge moyen d'entrée AGA                        | 37 ans et 6 mois  | 39 ans et 1 mois  | 40 ans           | 39 ans et 2 mois  | –         |
| Âge moyen des cotisants AGA actifs            | 48 ans et 1 mois  | 48 ans et 9 mois  | 49 ans et 1 mois | 48 ans et 10 mois | –         |
| Âge moyen départ en retraite                  | 63 ans et 1 mois  | 63 ans et 7 mois  | 63 ans et 7 mois | 64 ans et 3 mois  | –         |
| Cotisations RCO                               | 145,8 M€          | 238,3 M€          | 273,8 M d'€      | 254,4 M€          | –         |
| Prestations servies en RCO                    | 142,6 M€          | 232,1 M€          | 254,5 M d'€      | 286,3 M€          | –         |
| Âge moyen au décès pour les retraités         | 79 ans et 10 mois | 82 ans et 1 mois  | 84,4 ans         | 85 ans et 4 mois  | –         |
| Âge moyen au décès pour le conjoint survivant | 87 ans et 9 mois  | 88 ans et 10 mois | 90,1 ans         | 90 ans et 6 mois  | –         |

Ces données sont issues du rapport du directeur de la CAVAMAC.

Tapez : [www.cavamac.fr](http://www.cavamac.fr), puis dans menu en haut à gauche sélectionnez « Chiffres clés ». Les chiffres 2024 seront disponibles en juin.

Source [cavamac.fr](http://cavamac.fr), chiffres clés de la profession.

### Fonds d'Action Sociale Cavamac

Le fonds d'action sociale CAVAMAC s'adresse aux cotisants **ET** aux titulaires d'une pension de droit propre ou d'une pension de réversion (à condition qu'il s'agisse de votre caisse principale).

#### **Vous souhaitez bénéficier d'une aide du fonds social ?**

Vous pouvez consulter le site [cavamac.fr](http://cavamac.fr). Sinon, demandez un formulaire à la caisse (30, rue Olivier Noyer - 75014 Paris) accompagné des pièces justificatives. À réception le service d'action sociale vérifiera s'il est complet et prendra contact avec vous si des pièces complémentaires sont nécessaires.

Votre demande sera étudiée par la commission d'action sociale composée d'administrateurs de la caisse. À l'issue de l'examen de votre dossier vous recevrez une notification d'accord ou de rejet.

Sur notre site [reussirsenior.fr](http://reussirsenior.fr), il est dans la rubrique « Actualités ». Accès direct : [cavamac.fr/plan-du-site](http://cavamac.fr/plan-du-site), puis cliquez sur *L'aide sociale*.

#### **Quelles sont les aides attribuées ?** De toutes sortes, pour :

- › La santé,
- › Des secours ponctuels,
- › L'hébergement en établissement pour personnes âgées,
- › L'adaptation de l'habitat et la perte d'autonomie,
- › Le financement d'une aide-ménagère.

#### **Concernés ?**

N'hésitez pas à prendre contact avec **Marie-Odile Cormier**, membre du bureau et de la commission sociale Cavamac.

Tél. : 06 83 88 44 54 • [marie-odile.cormier@orange.fr](mailto:marie-odile.cormier@orange.fr)

# BON À SAVOIR

## Gardez la forme avec Ellii.net !

Des ateliers visio interactifs, en petits groupes, animés avec bienveillance par des experts qualifiés.

Cuisine



Atelier d'écriture



Vous la connaissez déjà, nous vous la présentons dans la revue précédente, page 17.

Certains d'entre vous se sont inscrits et sont devenus de fidèles adeptes. Afin de vous encourager à les rejoindre, une réunion en visioconférence a été organisée le **11 juin** pour montrer ses nombreux ateliers. Par la culture, l'apprentissage, la découverte ou l'activité physique, notre corps et notre esprit peuvent être agréablement entretenus grâce à eux !



Même si certains n'en ont pas encore profité, une participation financière va être mise en place par notre amicale pour soutenir et encourager ceux qui continueront à participer aux ateliers afin de poursuivre l'accompagnement, sous la forme d'un code promotionnel. La décision du choix de la réduction a été discutée et votée lors du dernier conseil et communiquée par newsletter.

Anglais

Yoga

En flashant sur les QR Codes ci-dessous, vous pourrez découvrir le catalogue des activités, une vidéo du témoignage de la rédactrice en chef, Anne-Marie sur ses participations ainsi qu'une vidéo de quelques ateliers en live.

Un atelier d'essai par personne a été financé par l'amicale afin que tout le monde puisse l'expérimenter, il suffit de renseigner le code de parrainage « REUSSIR » en fin d'inscription sur le site [www.ellii.net](http://www.ellii.net) (site accessible en cliquant sur le mot, si vous lisez l'article sur une tablette ou un smartphone, sinon copiez ce nom sur votre moteur de recherche), puis de dépenser les **5 ellixirs offerts** dans l'atelier de son choix et enfin de **ne pas oublier de s'y connecter le jour J !**

Où que vous soyez, avec un ordinateur, une tablette ou un smartphone, vous pourrez participer, picorer : assidu, passionné ou débutant, et encore rester inscrits pour longtemps.

Nous donnons trop de temps aux autres, grands et petits-enfants, en bénévolat, aide aux anciens ! Alors, ce temps si précieux à nos âges, gardez-en un peu pour vous : des séances d'une heure à une heure et demie dans la semaine, rien que pour soi, c'est assez sympathique et elles donnent le moral. Pour d'autres, l'isolement, le manque d'interactions sociales ne doivent pas être des freins, vous découvrirez dans les séances choisies, des personnes de toute la France qui partagent vos envies, votre curiosité... La technologie le permet, **avec l'inventivité chaleureuse d'Ellii.net. Ne vous en privez pas !**

Au plaisir de vous et de nous y retrouver !

Flashez ces QR codes pour retrouver :



La description de tous les ateliers



Le témoignage d'Anne-Marie



Les vidéos de quelques séances



## RÉUSSIR SENIOR EN ISLANDE

Le groupe devant un chalet de pêcheur.

### 1 300 km dans le sud

Arrivés ce 18 janvier à notre hôtel situé en plein centre de Reykjavik, nous nous installons rapidement afin d'aller dîner au restaurant Fiskfelagio, un des meilleurs de la capitale islandaise. Les 23 personnes du groupe font connaissance. Dès le lendemain, à 9 h, notre guide, Aslaug, et Péné notre chauffeur, seront à nos côtés tout au long de notre voyage. Pendant 1 300 km, éblouis par la beauté des lieux visités, nous vivrons un séjour remarquable.

### Cascades gelées et geyser d'eau bouillante

Avec ses chutes, ses cascades figées ou non par le gel (parfois les deux), ses sources d'eau bouillante qui sortent de terre jusqu'au plus important geyser de l'île qui, toutes les 8 minutes environ, monte à 25 m, l'Islande, chaque jour, nous apportera son lot d'émerveillements. Notre car, louvoyant entre volcans et océan, nous emmène au plus grand glacier d'Europe. Des lagunes glaciaires aboutissent dans de gigantesques champs de neige balayés par un vent froid puis dans des lacs. Elles se fragmentent en mini icebergs pour parvenir dans la mer qui les façonne en grands glaçons taillés, semblables à des diamants scintillants traversés par le soleil couchant. Imaginez ce que cela peut donner quand le sable de la plage n'est pas blond, mais d'un noir profond.

Bien sûr, le jour ne se montrait que vers 10 h, ce qui nous laissait le temps de faire les quelques dizaines de kilomètres nécessaires pour arriver là où se trouvait la première merveille de nos découvertes.

### Les volcans et le rift

C'est sur cette route n° 1, qui fait le tour de l'Islande, que nous avons vu le volcan Eyjafjallajökull qui a perturbé le ciel de l'hémisphère Nord



Un geyser d'eau bouillante à l'odeur sulfurée



Le rift de Pingvellir.

en 2010 et son voisin, le Katla, son grand frère. Sa dernière éruption remonte à 1918, entraînant la fonte de l'énorme glacier qui recouvre encore actuellement la caldera. Il paraît qu'il se réveille seulement tous les 40-80 ans... Nous avons marché au fond du rift (faille) au sein du parc national de Pingvellir, entre les plaques tectoniques eurasiennne et nord-américaine qui s'écartent doucement (1 à 2 cm par an). Curieuse rareté géologique (il n'y en a que deux sur terre à ne pas être sous l'eau). C'est aussi sur ce site que siégeait le premier Parlement en 911, déjà symbole de démocratie ! Tout un programme qui nous a été très bien raconté par Aslaug (dire Ahausloï).

### Le musée avant de plonger dans le Sky Lagoon

L'avant-dernier jour, visite d'un musée situé à côté de Skogar. La vie rude des pêcheurs islandais y est expliquée, illustrée par un grand nombre d'objets et documents originaux. Nous avons même pu entrer dans des habitations d'époque, aménagées comme elles pouvaient l'être, il y a plus d'un siècle.

L'après-midi, baignade dans une de ces gigantesques piscines d'eau chaude naturelle comme l'Islande sait en proposer. Ce n'était pas le Blue Lagoon, initialement prévu, trop proche de l'éruption de lave en cours, mais le Sky Lagoon à 38 °C, à proximité de la capitale. Expérience à ne pas manquer !

### Superbe semaine

Tout au long de notre séjour (hormis les premier et dernier soirs), nous avons été logés dans d'agréables hôtels, souvent situés « au milieu de nulle part » où nous avons goûté une cuisine islandaise typique avec poisson ou mouton. Tous se sont accordés pour dire que les repas, qui nous ont été servis, étaient de bonne facture.

La semaine passée en Islande laissera dans les mémoires des participants un souvenir original des plus plaisants. Les aurores boréales, régulièrement annoncées comme possibles, n'ont jamais daigné se montrer.



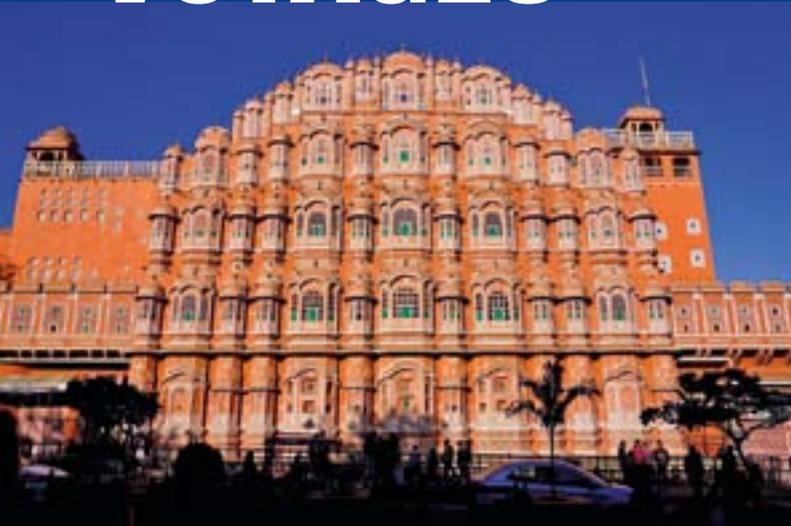
Photographie au-dessus : les chevaux en liberté - En dessous : une plage de diamants dans la lagune glacière de Jökulsárlón.

*Toutes les facettes magnifiques que l'Islande nous a dévoilées, resteront dans nos têtes comme plein de fragments de diamants ensoleillés sur du sable noir.*

■ Maurice Oudot



*Flashez ce QR code et retrouvez le montage photo de notre voyage*



Le palais des vents à Jaipur.



Jodhpur, la ville bleue.

## L'INDE en novembre 2025

Du **13 au 26 novembre 2025**, nous pourrons découvrir les merveilles du **Rajasthan**, magnifique région du nord de l'**Inde**. Chaque ville y a sa particularité et même sa couleur.

**Jaipur**, capitale du Rajasthan est la ville rose, **Jodhpur** quant à elle offre un magnifique kaléidoscope bleuté. Dans ce tourbillon de couleurs, nous serons emportés aux sons des musiques et aux rythmes des danses traditionnelles. Plein de vie et d'authenticité, ce pays chaleureux vous accueillera à bras ouverts pour vous faire découvrir ses trésors en tous genres. Vous irez de surprise en surprise.

À dos de dromadaire, en train, en jeep, en calèche, en cyclo-pousse, en touk-touk, en bateau et le plus souvent dans un car climatisé avec guide parlant français, vous découvrirez ce pays encore mystérieux pour nous, occidentaux.

Nous serons accueillis dans les meilleurs hôtels.

Allez dans la rubrique VOYAGES (bandeau horizontal) sur notre site [reussirsenior.fr](http://reussirsenior.fr) pour avoir tous le programme détaillé qui vous donnera encore plus d'arguments pour venir.

**Date limite d'inscription : 30 novembre 2024.**

**Renseignements** auprès de l'agence de voyages Mirabilia  
52, rue des Louviers - 78100 St-Germain-en-Laye.  
Tél. : **01 39 10 61 50**

ou par mail : [mojonlg@gmail.com](mailto:mojonlg@gmail.com)

■ Maurice Oudot  
*Responsable des voyages Réussir Senior*



# NOS ADHÉRENTS SE RACONTENT

## Gabriel Chevallier et l'assurance



Nous avons tous lu ou entendu parler de **Clochemerle** l'immortel chef-d'œuvre humoristique de Gabriel Chevallier (1895-1969), publié en 1934, mais ses autres ouvrages, tels « La Peur » (Stock, 1930) qui décrit les horreurs de la guerre de quatorze, ou Brumerives, publié chez Flammarion en 1968, et qui est centré sur la ville de Lyon, semblent être relégués dans un purgatoire immérité.

Or, ce roman lyonnais a au moins le mérite de consacrer à l'assurance plusieurs tableaux hauts en couleur. Commençons par le chapitre III consacré aux « Fantasques » et où l'auteur n'y va pas avec le dos de la cuiller pour détailler la dégaine de son personnage :

« Labègue, le mari, est quelque chose d'effacé dans les assurances. C'est un petit homme à l'air consterné qui serre sous son bras une plate serviette de cuir. Il a l'élégance un peu miteuse des gens qui font de la démarche, du porte-à-porte, sans avoir les moyens de s'offrir un bon tailleur, des chaussures cossues, des cravates rares et du linge fin. On devine que le malheureux monte les étages, tire les sonnettes, essuie des rebuffades et use beaucoup de salive à persuader le client. Quand il a ainsi arraché son bifteck, on conçoit qu'il éprouve en rentrant chez lui un grand besoin de se déchausser, de retirer veste et faux col et de se taire longuement en fumant sa pipe. »

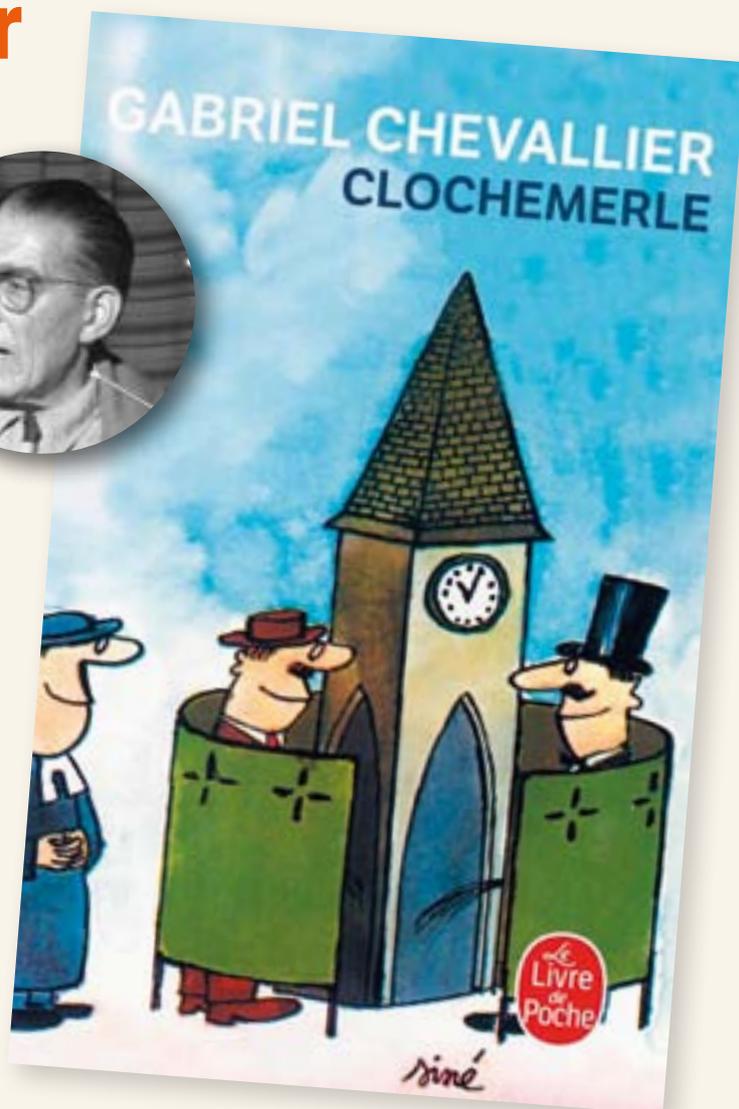
Mais ce n'est pas tout. Notre métier est à nouveau mis en cause à la page 300 qui dresse de notre héros le portrait suivant :

« Je fus considéré avec étonnement et un peu de méfiance la première fois que je pénétrais « Chez Popol » : que venait faire une tête nouvelle dans ce petit café d'habités ? Je me fis passer pour un inspecteur d'assurances qui était là pour prêter main forte à un démarcheur de sa compagnie opérant dans les rues adjacentes. La chose étant admise, on accepta que j'offre quelques tournées. »

Dès la page 310, nous retrouvons notre lampiste :

« M. Labègue était parfaitement heureux. Mieux encore, plus soigné, il avait pris de l'autorité et décrochait bien plus de contrats d'assurances que par le passé. Il envoyait de l'argent à Loulette qui avait un appétit d'oiseau. »

Mais il faut croire que cela ne suffit pas au romancier qui décoche sa flèche du Parthe page 318 en imaginant qu'il dialogue avec une vieille belle ce qui donne le vif échange que vous allez lire :



« - Personne ne le sait, et je vous demanderai de n'en pas parler.

- Vous avez ma parole.

- D'ailleurs, je vous soupçonne de n'être pas inspecteur d'assurances et de nous tromper tous. Est-ce que je me trompe.

- À mon tour de vous demander de n'en rien dire. Cela me met à votre merci. Ainsi, nous sommes quittes. »

Il faut croire qu'un bon roman de mœurs mettant en scène des figures pittoresques dans une intrigue bien menée ne se conçoit pas sans qu'un assureur vienne s'en mêler, de même que Guignol ne se rencontre pas sans Gnafron.

Et j'aurais pu titrer ma chronique « *Chapeau melon et ronds-de-cuir* ».

■ Daniel Ancelet

# NOS ADHÉRENTS SE RACONTENT

## VOL EN PLANEUR

### Comme un oiseau

Depuis 1977, j'ai la passion du vol en planeur. Dès mes 10 ans, mes parents m'ont amené avec mes frères et sœurs sur un terrain de planeurs, pour respirer le grand air d'un aérodrome...

J'ai pris mon premier baptême au Pic Saint-Loup, une belle montagne. Plus tard, un inspecteur de l'URSSAF m'a suggéré de m'inscrire dans ce grand club du Centre de vol à voile de Montpellier Pic Saint-Loup, et je ne le regrette pas. Je ne peux oublier la date du 10 mai 1994 où j'ai pu voler de mes propres ailes. Déjà 30 ans.



Photographie de gauche : vue du cockpit - à droite Mon premier vol en 1977.

### Explications

C'est un avion qui remorque un planeur avec un câble d'une vingtaine mètres et après quelques minutes de vol, le pilote du planeur se détache de l'avion et va chercher une ascendance thermique ou dynamique.

**Thermique** : c'est la chaleur qui monte et qui crée un nuage où dessous, nous avons une ascendance.

**Dynamique** : c'est le vent qui heurte la montagne.

**Une ascendance**, c'est comme un ascenseur avec des montées de plus de 5 m/s, c'est-à-dire 300 mètres en une minute.

Bref, il faut chercher l'ascendance tout en respectant l'altitude et surveiller au sol, en local, d'être près d'un terrain «posable» (pouvoir se vacher). Alors, il faut démonter le planeur. Les copains arrivent avec une remorque et c'est le retour au terrain.

**Qualités** : avoir de l'anticipation, de la concentration, savoir oublier les soucis personnels et professionnels.

**Mon record** : mon vol le plus long a été de 8 heures à 4 000 m d'altitude, du Sud des Alpes à la frontière Suisse. Il faut être assidu et voler régulièrement. J'ai plus de 750 heures de vol.

### Les contraintes

Mais actuellement compte tenu du covid et d'une situation familiale particulière, j'ai dû suspendre plusieurs semaines ma pratique. Hélas, la réglementation m'oblige donc à requalifier mes compétences, c'est nécessaire dans cette activité si technique du vol en planeur et qui, pourtant, me passionne toujours.

La pratique est ouverte dès l'âge de 13 ans pour être lâché à 15 ans, après une formation et une visite médicale aéronautique annuelle.

### Envie d'essayer ?

N'hésitez pas à vous déplacer vers un aérodrome de planeurs, ces plateformes existent pratiquement dans chaque département. Consultez le site [www.fvvp.fr](http://www.fvvp.fr), vous y trouvez beaucoup d'informations.

Des enthousiastes vous donneront sûrement l'envie de partager leur vol par un baptême en planeur. Les sites du Sud de la France sont ouverts toute l'année, en revanche, au Nord, de mars à octobre.

■ Un passionné, Alain Vayssettes

# MOTS CROISÉS

## LES JEUX OLYMPIQUES

Commencés dans la revue n° 26 avec 49 mots à trouver, vous avez bien aimé ! Alors son compositeur a eu de l'ambition, il y en avait 51 dans le n° 27, et aujourd'hui, 57 ! Avec un thème bien actuel que vous retrouverez dans plusieurs articles. Profitons en, il reviendra dans 4 ans...

### HORIZONTALEMENT :

- I. Ville des premiers en 1896 - Sport de Teddy Riner
- II. Sport où il faut du vent - Supprimés
- III. Pronom personnel - Nécessite un masque
- IV. Revu à nouveau - L'anneau jaune - Sud-Est
- V. Métal du premier - Rayon lumineux - Sans bavure
- VI. Court en bassin - Allez !
- VII. Service de renseignement - Oiseau coloré
- VIII. Agent de liaison - On le joue pour le podium
- IX. Sport de jet - Lança - Le champion
- X. Divinité solaire - Peuvent aussi être de bronze
- XI. Fera l'affaire - Halée - Pronom
- XII. Hume - Essais

### VERTICALEMENT :

1. Sport de canotage - C'est là que ça se passera
2. Carrosseras - Peu répandu
3. Répété quand on rit - Inventeur des jeux - Révolution
4. Article à Madrid - Vieux bovin
5. Éclore - Article - Action du lanceur de marteau
6. Connais - Répété
7. Pillages - Ancien conjoint - Défaut
8. Roi des fromages en 1815 - Il faut les sauter
9. Manifestation du premier - Homo - Entendu sur le court
10. Léger volant - ordinaire
11. Sur la partition - Poignées
12. Il ne faut pas se les casser pour participer - Ce ne sont pas les jeux d'hiver - Possessif

|      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| I    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| II   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| III  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| IV   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| V    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| VI   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| VII  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| VIII |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| IX   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| X    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| XI   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| XII  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

### Réponses de la grille de mots croisés

À ne regarder qu'après avoir rempli la grille.

|   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|
| S |   | S | I | S | E | T |  | T | N | E | S |  |
| E | S |   | E | E | R | E |  | T | A | R | I |  |
| S |   | L | E | L | A | I |  | M | E | D | A |  |
|   | S | A |   | V | A | T |  | J | E | T | C |  |
| E |   | M | N | E | Y | H |  | R |   | T | E |  |
|   | A | V |   | A |   | X |  | X |   | S | R |  |
| E |   | G |   | G |   | S |  | E | U | S | E |  |
| T |   | N |   | E |   | A |  | I | R | A |   |  |
| E |   | S |   | E |   | S |  | A |   | L | U |  |
|   |   | E |   | M |   | I |  | R |   | C | S |  |
| S |   | I |   | S |   | O |  | L |   | I |   |  |
| D |   | O |   | J |   | S |  | E |   | N | E |  |
|   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |

Pour retrouver une information sur notre amicale, consulter notre site [reussirsenior.fr](http://reussirsenior.fr)  
 Identifiant : votre adresse de messagerie internet  
 Mot de passe : votre numéro de CAVAMAC

Vous avez un problème d'accès au site internet ou aux newsletters, n'hésitez pas à contacter **François Caron**  
[informatique@reussirsenior.fr](mailto:informatique@reussirsenior.fr)

## Pêle-mêle d'infos

glanées dans revues et journaux régionaux ou nationaux

Les jeux olympiques de Pékin se sont ouverts le **8** août 2008 à **8** heures, car pour les Chinois fort superstitieux, **le chiffre 8 porte bonheur.**



Dans les avions d'Air France, il n'y a pas de place **n° 13**, tout comme sur la compagnie italienne ITA Airways, de place **n° 17**, nombres qui portent malheur dans ces pays. Comme il n'y a pas d'étage 13 à l'Empire State Building à New-York, pour la même raison. De nombreux hôtels à travers le monde, n'ont pas de chambre n° 13, car ceci est attribué à la **triskaïdékaphobie**, peur irrationnelle et culturellement enracinée de ce chiffre.  
*Transmis par Françoise Tallon (Sud-Ouest).*



**Les petits poussins jaunes savent compter**, comparer des quantités et calculer des proportions.

*Sources : rapports de Rosa Rugani 2009/2022 revue Epsilon hors -série n° 10 avril-juin 2024.*



**07734** tapés par les écoliers sur un écran à 7 segments de leur calculatrice, regardé à l'envers, cela fait apparaître HELLO. *Source : revue Epsilon.*

À Paris, vous trouverez 2 points de mesure : celui qui détermine les kilomètres des routes de France (voir article de Maurice Oudot) ou celui qui matérialise le **méridien de Paris** dans **l'église de Saint-Sulpice** par une ligne courant au sol de l'édifice du Sud ou Nord (rendu célèbre depuis 2006 par le film *Da Vinci Code*).



**Super Castor** : ce gros rongeur de 20 kg pourrait sauver le monde ! En bloquant les incendies, en sauvant les espèces, en adoucissant les canicules, en empêchant les inondations, enfin en purifiant l'eau.  
*Source : revue Epsilon, avril 2024.*

**Vertigineux :** « Rien ne nous dit que le vieillissement conduise à la mort de manière automatique » nous dit Éric Gilson, scientifique.

**Au-delà de 105 ans, le risque de mortalité n'augmente plus,** selon la démographe Elisabetta Barbi, la probabilité se stabilise et donc vous arrêtez de vieillir... Pas encore vérifié. *Source : revue Epsilon, avril 2024.*



**EUS,** joyau caché des Pyrénées Orientales, un des villages les plus ensoleillés de France. *Transmis par Nadine Vialard (Sud-Ouest).*



Sur la côte Atlantique, entre Gironde et Charente Maritime, le **phare de Cordouan**, qui se visite, est le plus ancien en mer et le **dernier phare de France habité.** *Françoise Tallon (Sud-Ouest).*



**Un billet pour un voyage dans le temps ?** Dans le hors-série *Connaître les sciences* d'avril 2024 (réédition) aux articles passionnants, on peut retenir celui de la page 120. Possible, bientôt de se promener dans le passé ou le futur... Après, Galilée, Newton, Einstein et sa relativité restreinte, les trous noirs et les trous de ver de l'univers le permettraient. En effet, avec sa fameuse équation, il a démontré qu'un objet en mouvement vieillit moins vite qu'un objet immobile : son temps propre s'écoule plus lentement. La relativité restreinte s'utilise aujourd'hui dans la technologie GPS. **Postulat : le temps et l'espace ne sont plus absolus, ils se déforment pour obliger la lumière à conserver constante sa vitesse.** Ou encore, avec la vitesse, les longueurs se contractent et les durées se dilatent. Alors, il suffirait d'utiliser la dilatation du temps pour voyager dans le futur. Avec une accélération de  $9,81\text{m/s}^2$  (pesanteur terrestre), nous le supporterions. Cela nous prendrait 39 ans pour nous rendre au centre de notre galaxie distant de 30 000 années-lumière, donc 80 ans pour en revenir, mais sur terre c'est 60 000 ans qui se seraient écoulés. Il ne faut pas s'inquiéter, pour revenir dans notre passé, les scientifiques ont imaginé qu'en cousant deux trous noirs entre eux, on pourrait aller dans les deux sens. Stephen Hawking en 1980 en avait déjà supposé l'existence probable. Ce n'est pas tout à fait de la science-fiction, le grand collisionneur d'hadrons<sup>1</sup> de Genève, plus grand accélérateur de particules jamais construit, piloté par le CERN, est capable de produire des mini trous noirs dont la durée de vie est encore pour l'instant très limitée. Nous ne sommes pas sûrs de pouvoir vous tenir informés rapidement dans nos prochaines revues de l'évolution de ces recherches. Cependant, soyons heureux, il nous sera toujours impossible d'être propulsés pour rencontrer nos ancêtres homos sapiens à l'ère du Néolithique...

<sup>1</sup> Hadron : dans la physique des particules, il n'est pas élémentaire, mais composite. Il peut s'associer avec les quarks, les bosons ou les gluons, mais aussi disparaître du fait de la mécanique quantique, et devenir une particule virtuelle... (explications issues de recherches non évidentes sur Wikipédia). Il y est précisé qu'associée à des ions, l'hadronthérapie sert au traitement des tumeurs.

## Retrouvez les auteurs

Saurez-vous rattacher la citation à son auteur ?



1. L'ignorance mène à la peur, la peur mène à la haine, la haine conduit à la violence... Voilà l'équation.
2. La mort n'est rien pour nous.
3. On ne nait pas femme, on le devient.
4. Fais de ta vie, un rêve et d'un rêve une réalité.
5. Le souvenir, c'est la présence invisible.
6. Vis, comme si tu devais mourir demain, apprends comme si tu devais vivre toujours.
7. Si ceux qui disent du mal de moi savait exactement ce que je pense d'eux, ils en diraient bien plus.
8. Deux choses sont infinies, l'univers et la bêtise humaine. Mais en ce qui concerne l'univers, je n'en ai pas encore acquis la certitude absolue.
9. Le premier savoir est le savoir de mon ignorance : c'est le début de l'intelligence.
10. Quand on veut, on peut, quand on peut, on doit.
11. À la fin, nous nous souviendrons non pas des mots de nos ennemis, mais des silences de nos amis.
12. Je pense donc je suis.
13. 1,90 m pour 95 kg. Normalement c'est les dimensions d'un frigo, pas d'un petit frère.
14. Est-ce que les histoires que vous racontez ne vous empêchent pas de dormir ? Si, mais comme ce sont des histoires à dormir debout, je récupère.
15. Une fois rien c'est rien, deux fois rien, c'est pas beaucoup, mais pour trois fois rien, on peut déjà acheter quelque chose et pour pas cher.
16. Ne rien faire est le bonheur des enfants et le malheur des vieux.
17. Qui veut noyer son chien, l'accuse de la rage.
18. Ô combien d'actions, combien d'exploits célèbres sont demeurés sans gloire au milieu des ténèbres.
19. Le vent qui éteint une lumière, allume un brasier.

Textes glanés sur Wikipédia, Le Monde, Le Figaro, Ouest-France, entre autres.

**Réponses :** D - 19 D - 18 E - 18 E - 17 I - 17 I - 18 E - 19 D - 1 C - 2 F - 3 O - 4 B - 5 Q - 6 G - 7 N - 8 A - 9 P - 10 J - 11 H - 12 L - 13 K - 14 M - 15 M - 16 Q - 17 I - 18 E - 19 D



Assurance et Banque

VISA INFINITE



**Une carte  
exceptionnelle  
au service  
de votre quotidien**  
**Votre carte bancaire Visa Infinite**

**VISA**

Votre interlocuteur AXA est mandataire exclusif en opérations de banque d'AXA Banque.

Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR), 4 Place de Budapest, CS 92459, 75436 Paris Cedex 09.

Le détail des procédures de recours et de réclamations et les coordonnées du service dédié sont disponibles, pour la banque et l'assurance, sur le site [axa.fr](http://axa.fr)  
AXA Banque, S.A. au capital de 147 017 296 € - 542 016 993 RCS Créteil. Siège social : 203/205, rue Carnot - 94138 Fontenay-sous-Bois Cedex. Intermédiaires en assurance pour le compte d'AXA France Vie et AXA France IARD - N° ORIAS 07 025 377 - [orias.fr](http://orias.fr)



*Janine vous a préparé un repas olympique où les recettes viennent du Viêt Nam pour l'Asie, des États-Unis pour l'Amérique, de l'Australie pour l'Océanie, du Sénégal pour l'Afrique et de la France pour l'Europe ! Deux desserts et trois plats, c'est au choix pour faire le tour du monde en cuisine !*

*Bon appétit*

## AFRIQUE

### POULET YASSA

La veille, préparer la marinade en coupant **3 oignons** en fines rondelles, ajouter **3 cuillères à soupe de moutarde, un jus de citron vert, un jus de citron jaune, 1 pincée de piment, thym, laurier et persil**. Ajouter des **pilons de poulet** et laisser mariner une nuit au frais.

Le lendemain, retirer le poulet de la marinade et le mettre au grill ou au four 20 minutes environ. Dans une cocotte faire cuire la marinade, ajouter le poulet et terminer la cuisson à feu doux encore 20 minutes. Servir avec du riz blanc.

## EUROPE

### STEAK FRITES Beurre Maître d'Hôtel

Couper **100 g de beurre** en petits morceaux et réserver à température ambiante. Puis y mélanger **2 cuillères à soupe de persil** finement haché et **2 cuillères à soupe de jus de citron, une pincée de sel et 4 tours de moulin à poivre**. Cuire les steaks au grill ou à la poêle.

Dresser le steak et poser une noix du beurre préparé au-dessus - appelé beurre maître d'hôtel. Servir avec des frites ou pommes de terre sautées.

## AMÉRIQUE

### APPLE PIE

Chauffer le four à 180°. Éplucher et couper **1 kg de pommes** en morceaux, les arroser d'un **jus de citron**, ajoutez **5 g de cannelle** et mélanger. Placer **1 pâte brisée** au fond d'un moule et tapisser avec les pommes et **25 g de cassonade**. Recouvrir d'une **autre pâte brisée** et sceller les bords avec les doigts. Avec un couteau, faire des incisions en étoile pour que la vapeur de cuisson s'échappe.

Saupoudrez de **25 g de cassonade**.

Enfourner 55 minutes.

Servir tiède.



### CHE CHUÔI : entremets tapioca, banane et coco

Tremper **50 g de billes de tapioca** dans **250 ml d'eau** pendant 10 min. Couper **4 bananes** en rondelles. Réserver. Égoutter le tapioca et garder l'eau. Dans une casserole, faire bouillir **400 ml de lait de coco, 70 g de sucre et l'eau**, puis ajouter les billes de tapioca. Cuire à feu doux 10 min en remuant de temps en temps jusqu'à obtenir la consistance d'une crème. Ajouter **une pincée de sel** et les rondelles de bananes.

Laisser encore mijoter 5 min. Servir tiède en parsemant **40 g de graines de sésame** sur le dessus.

### AGNEAU À L'AUSTRALIENNE

Cuire 1 h à l'eau **2 patates douces** coupées en tranches, les enduire de **beurre** et les placer sous le grill. Dans une casserole, cuire **un oignon haché** avec **15 g de miel, un jus d'orange et le zeste d'une demi-orange**, comme un sirop. Cuire au grill des **côtelettes d'agneau**. Enrober les côtelettes de cette sauce et servir avec les tranches de patate douce et d'autres de **kiwis et d'oranges**.

## ASIE

## Océanie

# À DÉCOUVRIR sur [reussirsenior.fr](http://reussirsenior.fr)

Rubrique « Actualités »

## « Sur les plages du débarquement »

Retrouvez le compte rendu de la visite, une explication historique et un film.

### LES ROYNAIS DE NORMANDE OUEST

Un des antiquaires ne pourra résister à traverser la zone comme le journal de l'armement de Lord Louis, 8th Mar, et faire du fond du canal au plus grand Albatross de son utilisation du moment.

L'après-midi est consacré à la visite des vestiges de la Batterie de Merville prise de force lors par les 150 hommes présents du 6<sup>e</sup> Saarlouis para du Lt Colonel O'Leary (29 ans) et ses 700 prisonniers. L'après-midi est consacré à la visite de la Batterie de Merville prise de force lors par les 150 hommes présents du 6<sup>e</sup> Saarlouis para du Lt Colonel O'Leary (29 ans) et ses 700 prisonniers. L'après-midi est consacré à la visite de la Batterie de Merville prise de force lors par les 150 hommes présents du 6<sup>e</sup> Saarlouis para du Lt Colonel O'Leary (29 ans) et ses 700 prisonniers.



DC-3 Dakota à la Batterie de Merville.



Point de la Batterie de Longue-sur-Mer.

### LES ROYNAIS DE NORMANDE OUEST

18 mai



18 mai

18 mai

18 mai

### 1944 - 2024

#### 80<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE DU DÉBARQUEMENT DE NORMANDIE

De Pegasus Bridge à Sainte-Mère-Église



18 mai



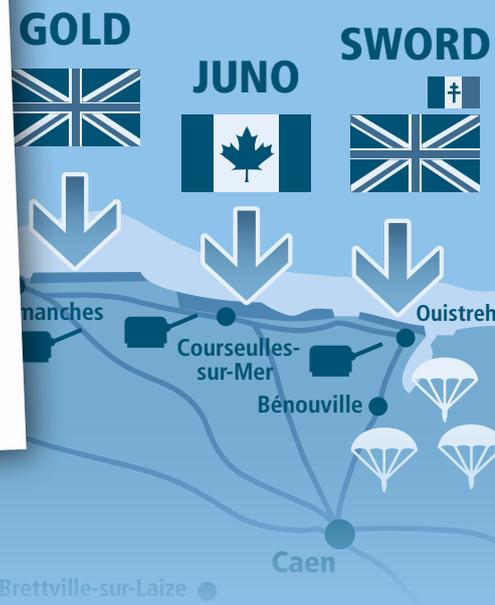
18 mai



Coffin Gendreau et la commémoration.



Camer dans un bunker.



# VIE de L'AMICALE : Nos ADHÉRENTS



**Bienvenue à nos 10 nouveaux adhérents !**  
(qui s'ajoutent aux 18 figurant dans la revue n° 27)

## Région Île-de-France

Elisabeth MOTSCH (Paris)

## Région Nord-Est

Jacky BAGUE (Pontcey)

## Région Ouest

Isabelle ALLIO-COPPIN (Elven)

Didier CHAUVIN (Dol-de-Bretagne)

Jean-Hugues DE LA BROSSE  
(Orvault)

Jean-Pierre FARGE (Paizay-le-Sec)

## Région Sud-Est

Dominique CLEMENT (Diémoz)

Michel HASLE (Vence)

André ROLLAND (Tournon)

Patrick TERIO (St-Cyprien)

## Ils nous ont quittés cette année.

### Région Île-de-France

Guy DUGAST (Bougival)

Albert FABER (Versailles)

Renée MARCAUX (Viarmes)

Gilbert REYNAUD  
(Levallois-Perret)

### Région Nord-Est

Marie-Thérèse DUFOSSE  
(Occoches)

Gilles HENRY (Strasbourg)

Jean-Marie PELLUAULT  
(Prouvy)

Paulette NEVE (Somain)

### Région Ouest

Jacques DELAFOSSE  
(St-Malo)

Pierre DUFFER (Pigny)

Pierre HAUCHECORNE  
(Montvilliers)

Jeanine LESAGE  
(Les Herbiers)

Jean-Claude PEPIN  
(Pont-Audemer)

Alain ROBERT (Orléans)

Jean-Claude VERTADIER  
(Mauléon)

### Région Sud-Est

Jean-Pierre KURZENNE  
(Annecy)

Bernard LAREAL (La Tronche)

Jean Bertrand LATAILLADE  
(Annecy)

Jacqueline LEMOINE  
(Villefranche-sur-Saône)

Pierre MILLET (Cannes)

Jean-Claude PIERRE  
(Montluçon)

Lucien BEDRINES (Magalas)

Simone CANCEL (Sète)

### Région Sud-Ouest

Marguerite CALVIGNAC  
(Castelnaudary)

Alain PERRET DU CRAY  
(Bayonne)

Michel SERVET (Murat)

### RAPPEL aux nouveaux retraités adhérents à l'amicale :

Pour souscrire ou conserver votre surcomplémentaire  
Santé praga ou Réussir au moment de votre retraite,  
il faut être bénéficiaire de Praga 100 !

Pour toutes vos questions concernant le contrat  
complémentaire Santé Réussir une seule adresse :

Service client Réussir 2821- 1 place Victorien Sardou  
78161 Marly-le-Roi cedex - Tél. : 01 73 60 06 23  
Mail : [service.coll2821prevoyance@axa.fr](mailto:service.coll2821prevoyance@axa.fr)

vous pouvez également vous adresser  
au représentant de Réussir Senior :

Joël Chrétienne : mail : [joelchretienne@gmail.com](mailto:joelchretienne@gmail.com)

ou consultez : [www.reussirsenior.fr](http://www.reussirsenior.fr)

La nouvelle plaquette 2024 est y accessible (colonne de gauche).

Vous changez d'adresse,  
de téléphone, d'adresse mail,  
vous voulez nous informer d'un décès :

Françoise Tallon est à votre écoute :  
13, chemin de Queyzac - 33340 Queyrac  
Tél. : 05 56 59 76 34 - 06 73 61 29 45

Courriel : [fichier@reussirsenior.fr](mailto:fichier@reussirsenior.fr)

# ORGANIGRAMME

## BUREAU DIRECTEUR

**PRÉSIDENT : Bernard BROSSARD**

Tél. : 06 08 64 78 51 - [bernard.brossard@wanadoo.fr](mailto:bernard.brossard@wanadoo.fr)

**VICE-PRÉSIDENT : Jean-Luc SCHICHELÉ**

Tél. : 06 11 72 43 77 - [jeanlucschickele@gmail.com](mailto:jeanlucschickele@gmail.com)

**SECRÉTAIRE GÉNÉRAL : François CARON**

Tél. : 06 80 42 86 90 - [secretariat@reussirsenior.fr](mailto:secretariat@reussirsenior.fr)

**TRÉSORIER : Michel MAQUEVICE**

Tél. : 06 60 45 18 74 - [tresorier@reussirsenior.fr](mailto:tresorier@reussirsenior.fr)

**SECRÉTAIRE ADJOINTE : Catherine MOUCHET**

Tél. : 06 80 45 22 00 - [cath.mouchet@hotmail.com](mailto:cath.mouchet@hotmail.com)

**TRÉSORIER ADJOINT : Alain BENOIT**

Tél. : 06 09 33 12 96 - [alain.benoit8@wanadoo.fr](mailto:alain.benoit8@wanadoo.fr)

**ADMINISTRATRICE RESPONSABLE FICHIER**

**Françoise TALLON**

Tél. : 06 73 61 29 45 - [fichier@reussirsenior.fr](mailto:fichier@reussirsenior.fr)

**ADMINISTRATRICE RESPONSABLE PRESSE**

**Anne-Marie RÉTIF**

Tél. : 06 08 02 30 95 - [retifam@wanadoo.fr](mailto:retifam@wanadoo.fr)

## PRÉSIDENTS DE RÉGION

**RÉGION ÎLE-DE-FRANCE**

**PRÉSIDENT : Maurice OUDOT**

Tél. : 06 11 78 21 67

[mojonlg@gmail.com](mailto:mojonlg@gmail.com)

**RÉGION NORD-EST**

**PRÉSIDENT : Michel SCHMITT**

Tél. : 06 30 56 58 87

[michel.schmitt57@gmail.com](mailto:michel.schmitt57@gmail.com)

**VICE-PRÉSIDENT : Denis ROUILLON**

Tél. : 06 85 81 22 50

[denisrouillon14@orange.fr](mailto:denisrouillon14@orange.fr)

**RÉGION OUEST**

**PRÉSIDENT : François AUREART**

Tél. : 06 64 80 03 69

[aureart.francois@orange.fr](mailto:aureart.francois@orange.fr)

**VICE-PRÉSIDENT : Jocelyn CHEVAILLER**

Tél. : 06 20 93 11 23

[chevaillerjocelyn@wanadoo.fr](mailto:chevaillerjocelyn@wanadoo.fr)

**RÉGION SUD-EST**

**PRÉSIDENT : Philippe PETIT**

Tél. : 06 20 78 16 20

[philpetit69@wanadoo.fr](mailto:philpetit69@wanadoo.fr)

**VICE-PRÉSIDENT : Joël DESCROIX**

Tél. : 06 45 57 79 53

[joeldescroix@wanadoo.fr](mailto:joeldescroix@wanadoo.fr)

**RÉGION SUD-OUEST**

**PRÉSIDENTE : Nadine VIALARD**

Tél. : 06 09 52 90 35

[vialard.nadine@wanadoo.fr](mailto:vialard.nadine@wanadoo.fr)

**VICE-PRÉSIDENT : Eric JAILLON**

Tél. : 06 59 25 68 69

[eric.jaillon17@gmail.com](mailto:eric.jaillon17@gmail.com)

**SYNDIC**

**Marie-Odile CORMIER**

Tél. : 06 83 88 44 54

[marie-odlie.cormier@orange.fr](mailto:marie-odlie.cormier@orange.fr)

**RESPONSABLE  
VOYAGE**

**Maurice OUDOT**

Tél. : 06 11 78 21 67

[mojonlg@gmail.com](mailto:mojonlg@gmail.com)

**Sapiteur RESPONSABLE  
ASSURANCES  
COLLECTIVES**

**Joël CHRÉTIENNE**

[joelchretienne@gmail.com](mailto:joelchretienne@gmail.com)

**RESPONSABLE  
INFORMATIQUE**

**François CARON**

Tél. : 06 80 42 86 90

[informatique@reussirsenior.fr](mailto:informatique@reussirsenior.fr)

## Un sourire

*Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup,  
Il enrichit celui qui le reçoit sans appauvrir celui qui le donne,  
Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel,  
Personne n'est assez riche pour s'en passer,  
Personne n'est assez pauvre pour ne pas le mériter,  
Il crée le bonheur au foyer, soutient les affaires,  
Il est le signe sensible de l'amitié,  
Un sourire donne du repos à l'être fatigué,  
Donne du courage au plus découragé  
Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler,  
Car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du moment  
où il se donne.  
Et si toutefois, vous rencontrez quelqu'un qui ne sait plus sourire,  
Soyez généreux, donnez-lui le vôtre,  
Car nul n'a autant besoin d'un sourire  
Que celui qui ne peut en donner aux autres.*

*Raoul  
Follereau*

(1903-1977)

