



Réussir Senior *Infos*

n° 29

AMICALE DES AGENTS GÉNÉRAUX RETRAITÉS DU GROUPE AXA

JANVIER 2025

Bonne
année
2025

CONGRÈS de

METZ

9 et 10 octobre 2025

Venez nombreux pour fêter
les **15 ans** de l'amicale !

SOMMAIRE N° 29



Photographie Bernard Brossard.



L'Amicale des agents généralistes retraités du groupe AXA

107, rue Réaumur - 75002 Paris
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
Janine Massonnaud

MISE EN PAGE

Renaud Scapin - 03 86 69 41 41

IMPRESSION

CIA GRAPHIC - Pougues-les-Eaux

PHOTOGRAPHIES

Maurice Oudot
Anne-Marie Rétif- François Caron
Bernard Brossard
Les équipes régionales

DÉPÔT LÉGAL

1^{er} semestre 2025 - 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 quelques procédés 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.



Origine du papier : **Finlande**
Taux de fibres : **0 %**
Certification : **PEFC**
Impact sur l'eau :
Ptot 0,005 kg/tonne

3 ÉDITORIAL DU PRÉSIDENT

4 ACTUALITÉS

6 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du 3 octobre 2024 de Réussir Senior

6 - Intervention du Président

8 - Résumé du rapport d'activité

10 - Résumé du rapport financier

11 - Rapport des contrôleurs aux comptes

12 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE REPRISE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

13 CONGRÈS DE PÉRIGUEUX du 3 et 4 octobre 2024

13 - Intervention d'A. Mattei

15 - Intervention d'E. Tedesco

16 - Intervention d'A. Montocchio et J.-M. Saunier

18 - Intervention de J.-P. Chatellier

19 - Intervention d'A. Abdou de Ellii.net

20 - Conférence « Les Croquants » de S. Villate

22 - Découverte du Périgord

24 - Soirée de gala

26 LES RÉGIONS

26 - Région Île-de-France : De La Villette au Musée d'Orsay
- Le tribunal de Paris

28 - Région Sud-est : La Roya

31 VOYAGES - Réussir Senior à Venise

32 DÉCRYPTAGE

32 - La caresse est-elle utile ?

34 - L'absinthe d'E. Degas

35 JEUX

35 - À qui sont ces chefs-d'œuvre ?

36 - Mots croisés

37 GASTRONOMIE - Les recettes de Janine : le Périgord

38 VIE DE L'AMICALE - Les adhérents et organigramme

Le site a évolué, la revue aussi, un changement de nom en 15 ans, c'est peu ! Alors ce numéro 29 vous fera découvrir une nouvelle charte graphique, grâce à la collaboration d'une cheffe de production, Pauline Levasseur ayant exercé vingt ans dans ce domaine, et à Renaud Scapin pour son travail de qualité, sa mise en page originale, ses idées nouvelles. Et pour vivre avec la technologie de notre temps, vous trouverez en janvier sur le site, un accès direct aux liens et QR codes des articles.

Vous lirez dans le bulletin, outre les comptes rendus du congrès, de voyages, un peu d'histoire du Périgord, de sa gastronomie, du bienfait de la caresse, un dernier thème. En partant d'une lecture d'une revue belge, les peintres sont devenus un petit fil rouge : d'un atelier d'Ellii.net, en passant par un quiz et pour finir par les mots croisés de Bernard. Alors bonne lecture !

■ **Anne-Marie Rétif**
Rédactrice en chef



Notre amicale Réussir Senior a été créée le 18 novembre 2010 (pour effet au 1^{er} janvier 2011) : 15 ans!

Depuis cette date, nous avons su conserver notre identité, maintenir nos effectifs, et assurer la continuité des liens qui nous unissent et qui nous unissent aussi à nos ex-collègues, agents en activité. Que tous les responsables de notre amicale qui se sont succédés depuis notre création soient ici remerciés de leur action. Nous fêterons cet anniversaire à Metz lors de notre congrès les 9 et 10 octobre prochains : soyons nombreux à nous y retrouver pour marquer cet évènement!

En 2024, notre pays a connu de bons moments, comme les Jeux olympiques, et des périodes plus troublées sur le plan politique. Formons des vœux en ce début d'année pour que nous gardions toujours à l'esprit la devise de notre république « liberté, égalité, fraternité », et surtout que nous la mettions en pratique.

Notre site internet *reussirsenior.fr* a été rénové et modifié : même si des améliorations sont toujours à réaliser, je vous recommande de vous connecter souvent afin de

vous familiariser avec les différentes rubriques. Vous pourrez ainsi également suivre l'actualité de notre vie associative.

Notre prochaine assemblée générale à Metz sera l'occasion de renouveler les équipes de l'amicale, puisque les élections triennales devront désigner les responsables nationaux et régionaux. J'incite les plus jeunes d'entre nous, retraités récents, à s'engager pour œuvrer au bien de notre communauté, soit en région, soit au national : c'est sans doute une « bonne action », mais c'est surtout indispensable pour la vie de notre amicale.

En ce début d'année, l'ensemble du conseil d'administration se joint à moi pour vous transmettre des vœux de bonne année, et surtout de bonne santé, pour vous et vos proches.

Bonne année à tous !

■ **Bernard Brossard**
Président de Réussir Senior



**BUREAU
DIRECTEUR**



Jean-Luc Schickelé
Vice-Président



François Caron
Secrétaire général



Catherine Mouchet
Secrétaire adjointe



Michel Maquevice
Trésorier



Alain Benoit
Trésorier adjoint



Françoise Tallon
Administratrice
responsable fichier



Anne-Marie Rétif
Administratrice
responsable presse



CONGRÈS AGÉA SÉNIOR À POITIERS

10 et 11 octobre 2024

Le **congrès de notre fédération** (qui regroupe l'ensemble des amicales) s'est tenu à Poitiers (Futuroscope) les 10 et 11 octobre derniers à l'initiative de **Jean-Pierre Chatellier, président d'agéa senior**. 24 amicales, amicales de région et amicales de compagnie, étaient au rendez-vous, représentées par leurs présidents, ainsi qu'un certain nombre d'adhérents de celles-ci. Notre président, Bernard Brossard, était naturellement présent. Vous pourrez consulter le compte rendu de cette assemblée générale sur le site de la fédération. Après énoncé et acceptation des différents rapports statutaires, plusieurs informations furent communiquées et notamment : cotisation BUA portée à 90 € et revue « agéa senior infos » dématérialisée sauf pour les adhérents souhaitant continuer à la recevoir imprimée (il faut en faire la demande par mail : secretariat@ageasenor.fr). agéa senior a un certain nombre de partenaires offrant des avantages aux adhérents des amicales et il serait souhaitable de faire plus souvent appel à eux. Pour terminer cette rencontre, une journée touristique fut organisée le vendredi 11 octobre.



I R. Romieux et J.-P. Chatellier

CONGRÈS RÉUSSIR À MONTPELLIER

7 et 8 novembre 2024

Le **congrès de nos collègues actifs** s'est tenu cette année à **Montpellier** où plus de 600 agents AXA se sont retrouvés. Traditionnellement Réussir Senior est invitée à se joindre à cet événement, ce qui fut encore le cas cette année. Une délégation de notre amicale emmenée par notre président Bernard Brossard, a profité de ce rendez-vous pour rencontrer nos anciens collègues, et notamment ceux qui vont prochainement prendre leur retraite. De nombreuses d'adhésions ont donc pu être enregistrées sur le stand mis à notre disposition. Un grand merci à **Rémi Gauttier, son président**, et à son équipe pour leur invitation et leur accueil ; il est important pour nous de garder des contacts étroits avec nos collègues actifs et leur Union professionnelle.



I B. Brossard, F. Caron, J. Descroix, M.-O. Cormier, M. Schmitt et M. Maquevice

NOTRE PROCHAIN CONGRÈS À METZ - 9 et 10 octobre 2025

Notre **prochain congrès** se tiendra à **Metz**, en région Nord-Est, les 9 et 10 octobre 2025. Ville importante connue depuis l'antiquité, Metz se caractérise notamment par sa cathédrale gothique, une des plus importantes de France, son centre Pompidou-Metz tourné vers l'art moderne, sa gare classée monument historique, et son église Saint-Pierre-aux-Nonnains, parmi les plus vieilles du monde. C'est une des capitales de la région Grand-Est. **Réussir Senior y fêtera son quinzième anniversaire** : donc ne ratez pas notre rendez-vous qui nous permettra de nous retrouver nombreux pour célébrer cet événement !



I Le Graouilly : dragon de légende, qui ne doit pas vous empêcher de venir, il fut chassé de la ville, il y a longtemps !



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



FAR PER



Sélection Premium
PER Individuel
2022 - 2023



FAR PER



Meilleur
contrat ENS

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



Une nouvelle fois le bureau s'est coupé en cinq pour offrir aux présents deux journées d'exception dans la région de Nadine Vialard, tant pour les accompagnants que pour les adhérents : l'hôtel, le parc, les repas, les visites emblématiques, sans oublier le cadeau déposé dans nos chambres, ce bloc de foie gras que certains ont déjà dû déguster dès leur retour. Nous garderons tous avec nos plus anciens parmi nous (92 ans, 85 et 84 ans), un bon souvenir de ce séjour où le soleil a daigné nous accompagner.

Nous avons décidé en conseil de consacrer une allocation substantielle pour son organisation afin de permettre à tous d'en profiter, d'où la présence d'un grand nombre de nos adhérents, nous les en remercions.

« Avant de vous parler de la vie de notre amicale, nous allons rendre hommage aux amis qui nous ont quittés durant cette année, la liste s'affiche sur l'écran. Donc merci de vous lever et d'observer une minute de silence. Je vous remercie.



Résumé du

RAPPORT MORAL du Président EXERCICE 2023

Merci à vous d'être présents nombreux pour ce congrès et je vous félicite de votre venue.

Les rapports statutaires d'activité 2023 vont vous être présentés par le secrétaire général François Caron et le trésorier Michel Maquevice, ainsi que par les contrôleurs aux comptes. Nous aurons ensuite une assemblée générale extraordinaire pour modifier quelques articles de nos statuts. Vous avez tous été destinataires de la nouvelle rédaction proposée pour ces articles.

De l'importance de nos régions

Grâce à vos bureaux régionaux, à qui je veux rendre hommage, la vie de notre amicale se poursuit. Les visites et sorties en région façonnent l'amitié et la convivialité, même s'il n'est pas toujours facile de motiver nos adhérents. Je vous encourage à participer à ces rencontres régionales, c'est une source de satisfaction pour vos responsables.

Au niveau national

Notre nombre d'adhérents à jour de cotisation en 2024 est stable et même en légère augmentation (1 266 pour 1 236 à fin décembre 2023).

Pour ceux ayant encore 2 adhésions séparées, une à Réussir Senior et l'autre à l'Amicale de région, je vous

rappelle que vous pouvez les regrouper et ainsi n'avoir qu'un seul appel de cotisation encaissé par agéa sénior ; c'est ce qu'on appelle la procédure BDC.

Notre ami Jean-Pierre Chatellier, président de notre fédération agéa sénior est parmi nous et nous en parlera cet après-midi. Sachez que Réussir Senior est l'amicale la plus importante, plus d'un tiers des effectifs, et que votre serviteur fait partie du conseil d'administration.

Nous avons un sujet l'année dernière concernant nos contrats complémentaire santé, Praga ou Réussir, suite au changement de gestionnaire. Les problèmes ont été réglés, et il n'y a plus de questions qui nous remontent, c'est une bonne chose.

Aide aux aidants

Des sujets nous occupent actuellement : le premier est l'aide aux aidants et le fonctionnement du fonds de solidarité. Jean-Luc Schickelé est en charge de ce dossier.

Réductions appliquées par AXA sur nos contrats d'assurance

Pour ce second point, vous savez que jusqu'à cette année nous bénéficions des mêmes réductions que les agents actifs, à condition d'être agent retraité adhérent à Réussir Senior.



I Le bureau autour de la présidente de région Nadine Vialard qui nous accueille

Je précise que ces accords obtenus par nos prédécesseurs, et ils avaient bien négocié, merci à eux, n'ont pas fait l'objet d'un protocole écrit signé par AXA et Réussir Senior. Il se trouve que le service juridique d'AXA a retoqué la clause qui nous était octroyée, arguant que ces réductions devaient s'appliquer à tous les agents retraités, adhérents ou non à Réussir Senior. Donc actuellement, c'est important de le préciser, les réductions s'appliquent toujours, mais avec l'inclusion d'une clause « agent retraité » et non plus « agent retraité adhérent à Réussir Senior ». Donc nous sommes actuellement en discussion avec la compagnie pour que nous puissions prendre en compte l'adhésion à Réussir Senior. Nous vous tiendrons informés de la suite de nos négociations.

Dernier sujet pour plusieurs d'entre nous : la rente AXIVA

Il s'agit des bénéficiaires de celle-ci. Ce sont des agents, principalement ex-UAP, mais pas seulement. Ils ont choisi d'anticiper l'âge de leur départ en retraite en acceptant de bénéficier d'une rente compensatoire par rapport à la diminution de la retraite CAVAMAC pour un départ avant l'âge normal. C'est un protocole d'accord qui a été signé par Arcades puis par Réussir. Depuis quelques années, un certain nombre de bénéficiaires estime que le taux de revalorisation annuel de cette rente est insuffisant. Je vous propose de dérouler notre assemblée générale et d'y revenir avec les questions.

Merci d'être si nombreux

Comme je vous le disais en préambule, nous avons retrouvé cette année pour notre congrès un taux de participation que nous n'avions plus connu depuis plusieurs années. Vous l'avez sans doute constaté, le coût de l'inscription au congrès a été minoré suite à la participation financière plus importante de la part de l'amicale, donc peut-être y-a-t-il une relation de cause à effet ?

Je ne saurais terminer cette intervention sans remercier l'ensemble des membres du conseil d'administration qui travaillent pour la communauté. Une mention spéciale pour Anne-Marie Rétif qui gère notre bulletin semestriel « Réussir Senior Infos » ; il est apprécié par tous. Et une autre pour notre secrétaire François Caron qui a organisé ce congrès. Vous pouvez les applaudir !

Votre écoute et votre présence sont une récompense pour nous. »

■ **Bernard Brossard**
Président de Réussir Senior



LES CHIFFRES CLÉS de l'assemblée générale de Périgueux

Au 31 décembre 2023 :

1 431 adhérents
(nombre stable depuis 2019)

10 % des adhérents
sans mail

76,6 ans

Âge moyen des retraités
(83,2 ans celui des conjoints survivants)



Résumé du

RAPPORT D'ACTIVITÉ de François Caron, secrétaire EXERCICE 2023



Très heureux de nous retrouver à nouveau plus nombreux qu'à Compiègne. Est-ce le Sud qui attire plus que le Nord ? Est-ce le coût, cette année, de 420 € pour 3 jours pour 2 personnes avec l'AG, le Gala, la visite de l'accompagnant, celle du vendredi et tous les repas ?

Je n'ai pas la réponse, mais vous certainement, alors venez nous en parler.

Ainsi, toujours aussi difficile de faire un compte rendu de l'année 2023, 10 mois plus tard.

Mais, le respect de nos statuts nous y contraint !

Activités du Bureau et du Conseil

- › 1 réunion de bureau.
- › 4 Conseils d'administration.

Activités des régions

Sans les détailler car vous les trouverez résumées sur notre site ou dans les revues. Elles sont nombreuses, diverses et dynamiques.

Des réunions d'informations (sur la fiscalité, transmission), des sorties sur 1 ou 2 jours ont été organisées pour faire découvrir nos territoires et surtout pour nous retrouver dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Nos activités récurrentes

Nos représentants sont toujours actifs au sein des organismes où ils siègent (CAVAMAC, agéa sénior et autres). Ils nous informent des décisions de ceux-ci, vous les retrouvez sur notre site.

Les appels de cotisations

Les appels de cotisations sont sous 2 formats encore à ce jour. Les adhérents avant 2018 adhèrent séparément à l'amicale Réussir Senior et/ou à l'amicale de région agéa sénior. Les adhérents après 2018 adhèrent en même temps à l'amicale Réussir Senior et à l'amicale de région agéa sénior.

Pour les premiers, chaque amicale gère ses appels de cotisation. C'est pourquoi vous recevez 2 mails ou 2 courriers pour leur cotisation respective.

Pour les seconds, c'est plus simple, agéa sénior se charge de l'envoi de l'appel de cotisation unique.

Une campagne de convergence pour n'avoir qu'un seul appel de cotisation au lieu de 2, dite opération BDC a été réalisée courant octobre 2023.

Ce fut un très gros succès. Plus de 50 % des adhérents sont ou ont opté (pour les plus anciens d'entre nous) pour une cotisation unique, appelée par agéa sénior qui ensuite nous reverse notre part.

Bulletin semestriel

Vous recevez toujours deux bulletins par an que vous soyez mono adhérent ou en BUA. Un exemplaire numérique est adressé à nos VIP.

C'est un travail important dirigé par la rédactrice en chef Anne-Marie Rétif entourée d'une petite équipe très efficace, Janine Massonnaud et Max Cazaux. Récemment, l'introduction de QR codes et liens divers vous permettent de voir des films ou des diaporamas. La bascule du site dans une nouvelle version a malheureusement écrasé tous les liens. Nous nous en excusons auprès de vous. Si vous avez des idées d'articles, n'hésitez pas à contacter Anne-Marie.

Les chocolats

Comme chaque année, nous avons envoyé un ballotin à nos adhérents âgés de plus de 80 ans, soit 448 adhérents (375 en 2022). On pourrait partir sur du nougat, mais il faut faire attention aux dents fragiles... Ce cadeau est toujours très apprécié par nos bénéficiaires.

Voyages 2023

Maurice Oudot les organise, aidé d'une agence de voyage. Maroc en mars et Rome en octobre. Vous trouverez les comptes-rendus sur le site de Réussir Senior dans la rubrique Voyages.

Le congrès

Le congrès s'est déroulé les 28 et 29 septembre 2023 à Compiègne. Ce fut un congrès intéressant, sans recueillir



Tous les participants autour d'Antoine Mattei au congrès. |

un grand nombre de participants, il nous a permis de nous revoir malgré les distances et nos régions différentes avec des visites historiques et somptueuses.

Le site de Réussir Senior

C'est un outil essentiel dans notre monde actuel, de communication et de lien entre Réussir Senior et ses adhérents. Il évoluera en 2024 dans une nouvelle présentation. Consultez-le régulièrement, regardez les newsletters que nous envoyons, vous y trouverez des informations importantes. Vous recevez votre attestation d'adhésion automatiquement après que votre cotisation soit payée. Celle-ci est nécessaire pour bénéficier des réductions AXA.

Plus nous pouvons communiquer par mail ou newsletter, avec vous et moins nous impactons le budget financier de notre association. Nos adhérents sans mail ne sont pas oubliés.

Conclusion

Notre prochain congrès en 2025 aura lieu les 9 et 10 octobre 2025 à Metz. Ce sera la région Nord-Est qui nous



Le congrès de Périgueux a renoué avec une forte affluence.

accueillera dans cette charmante ville. Certains souhaiteraient de plus grandes villes comme Bordeaux ou Toulouse, par exemple. Mais il nous faut trouver des villes où les coûts ne sont pas trop exorbitants pour nos adhérents.

Année électorale : ceux qui souhaitent venir nous rejoindre pour animer notre amicale, sont les bienvenus ! N'hésitez pas à vous faire connaître, toutes les bonnes volontés sont acceptées. >>>

■ **François Caron**
Secrétaire de Réussir Senior



Le rapport d'activité est approuvé à la majorité des présents, 2 votes contre et 1 abstention.



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 SCHICKELÉ** : 06 11 72 43 77 - jeanluschickele@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 19.



Résumé du

RAPPORT FINANCIER de Michel Maquevice, trésorier - EXERCICE 2023

Cotisations

Notre cotisation BUA en 2023 est de 80 € au total. Elle est répartie par moitié entre les deux amicales de région et de compagnie. Donc sur les 40 € reçus, nous gardons 23 € et 17 € reviennent à la fédération agée sénior. Pour les conjoints survivants, elle est de 50 €, dont 25 € se répartissent en 13 € pour nous et 12 € à la fédération. Les autres moitiés 40 € (adhérent) et 25 € (conjoints survivants) vont à l'amicale de votre région agée sénior. Il y a 18 amicales de région en France.

L'évolution de leur montant, qui n'a pas fait l'objet de revalorisation depuis quelques années, est à l'ordre du jour de notre assemblée.

Je rappelle l'importance d'utiliser le BUA (Bulletin Unique d'Adhésion), dont la Fédération administre intégralement les appels de cotisations et sa gestion comptable. La gestion ancienne, dite du « Stock », vous demande de régler séparément les cotisations. Ceci est source de complications et d'erreurs, mais aussi d'oublis...

Rôle de chacun

Comme lors de l'exercice précédent, je tiens à remercier chaleureusement Alain Benoit, notre Trésorier Adjoint, qui a la lourde tâche de s'occuper des trop nombreux règlements par chèque et qui souhaite de tout cœur vous voir privilégier les virements, pour alléger la gestion. Rappelons que les BUA peuvent se régler directement par carte bancaire, encore plus simple...

Une mention toute particulière à tous ceux qui ont eu la gentillesse d'apporter en plus de la cotisation, une contribution de soutien et solidarité.

BILAN DE L'EXERCICE 2023

L'excédent de l'exercice s'élève à **14 144 €** (voir tableau). Nous vous proposons la résolution suivante, soit la répartition de l'excédent selon les modalités ci-après : affectation de 860 € sur le compte **Provisions Fonds de Solidarité** et 13 284 € en **Réserve Risque et Fonctionnement**. Nous vous rappelons que nous avons cantonné des provisions, afin de veiller aux coups durs et s'assurer de pouvoir fonctionner au moins deux ans si nous perdons nos contributions.

Nature des recettes	Montants
Cotisations encaissées	53 354 €
Cotisations de soutien	2 795 €
Fonds de solidarité	860 €
Publicités pour les revues	5 400 €
Subventions AXA	40 000 €
Recettes congrès Compiègne	20 004 €
Intérêts bancaires	2 396 €
Produits exceptionnels	0 €
Total recettes	124 809 €

Nature des dépenses	Montants
Cotisations agée sénior	21 438 €
Réunions statutaires et bureau	10 549 €
Missions et commissions	3 227 €
Bulletins de l'amicale	13 754 €
Gestion et informatique	1 592 €
Cadeaux, fleurs, vœux	1 648 €
Chocolats adhérents	8 796 €
Affranchissements	806 €
Abondements aux régions (adhérents et manifestations)	14 992 €
Organisation et prestataires congrès Compiègne	33 758 €
Aides Fonds de solidarité	0 €
Frais bancaires	104 €
Total dépenses	110 664 €
Excédent	14 144 €
Fonds de solidarité	860 €
Excédent net de fonctionnement	13 284 €

Le compte à la BNP

Réussir Senior ne constitue qu'une seule entité juridique, cependant nous avons, en plus du compte national, cinq autres comptes dédiés aux Régions, ce qui complexifie grandement la gestion de l'espace client BNP (clé digitale unique pour validation). Sachant que l'ensemble des comptes est sous la responsabilité des élus nationaux, les contrôleurs aux comptes ont été amenés aussi à auditer les comptes régionaux. Je remercie l'ensemble des trésoriers pour leur coopération en souhaitant fortement qu'ils utilisent la même configuration pour présenter leurs résultats (nous leur fournissons un modèle).

■ Michel Maquevice
Trésorier de Réussir Senior



**Le rapport financier
est approuvé à l'unanimité
moins 1 abstention**

Résumé du

RAPPORT DES CONTRÔLEURS AUX COMPTES par Norbert Poignet et Alain Vayssettes

EXERCICE 2023



I Norbert Poignet



I Alain Vayssettes

Ils présentent leur travail dont, pour la première année, celui des comptes des régions.

 **Contrôle des comptes de l'année 2023**

Nous avons procédé au contrôle des comptes de Réussir Senior pour l'année 2023, en exécution de la mission qui nous a été confiée par l'Assemblée Générale de COMPIEGNE du 28 Septembre 2023. Les comptes annuels ont été arrêtés par votre Bureau directeur (Art. 20 des statuts) et il nous appartient sur la base de notre audit d'exprimer notre opinion (Art. 32 des statuts).

Le conseil d'administration nous a demandé de vérifier les comptes de chaque région, certes leur tenue de compte est différente, aussi nous avons proposé un simple tableau Excel afin que pour l'année 2024 nous ayons une homogénéité de présentation des comptes régions.

Nous souhaitons que les notes de frais soient datées et signées surtout pour des indemnités kilométriques et avoir une information sur la nature de la mission ou du déplacement.

Opinion sur la gestion et la tenue des comptes. Nous avons pris contact avec le trésorier Michel MAQUEVICE et un accès au logiciel nous permet de visualiser les comptes et de communiquer par courriels. Nous avons reçu quelques copies de factures et les relevés des comptes bancaires.

Après un dernier échange téléphonique nous avons clôturé notre mission.

Par rapport à 2022
Les recettes passent de 146058,84 à 124806,93 €
Et les dépenses passent de 13604861 € à 110664,95 €
Avec un excédent qui passe de **10010,23€** à **14143,98€**

Les soldes bancaires des régions au 31/12/2023

REGION	SOLDE AU 01/01/2023	SOLDE AU 31/12/2023	
SUD OUEST	6129,17 €	7680,17 €	ok banque
SUD EST	11808,49 €	12354,71 €	ok banque
OUEST	542,06 €	3667,59€	ok banque
IDF	4882,79 €	4788,99 €	ok banque
NORD EST	9799,69 €	5499,28 €	ok banque
TOTAUX		33970,73€	

contrôle des comptes année 2023 - AG PÉRIGUEUX le 3 OCTOBRE 2024

 **Contrôle des comptes de l'année 2023**

Le nombre d'adhérents passés de 1427 au 31/12/2022 à 1431 au 31/12/2023
Soit 1236 adhérents 166 conjoints survivants 29 sympathisants

Nous avons effectué également un sondage sur quelques factures de chaque région et nous n'avons rien de particulier à signaler.

Nous n'avons pas d'observation à formuler sur les vérifications spécifiques relatives à notre mandat.

Fait à Montpellier le 30 Août 2024
Les contrôleurs aux comptes

Norbert POIGNET


Alain VAYSSETTES


contrôle des comptes année 2023 - AG PÉRIGUEUX le 3 OCTOBRE 2024

Tous les rapports statutaires
se trouvent sur le site



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

Le président, Bernard Brossard, suspend l'assemblée générale ordinaire pour ouvrir l'assemblée générale extraordinaire consacrée à la modification des statuts.

Toutes ces propositions de modifications ont été portées à la connaissance des adhérents via la convocation à l'assemblée générale extraordinaire, et via notre site internet. Il est proposé de modifier partiellement les articles 1, 4, 6, 8, 9, 11, 14, 15, 16, 17,

19, 22, 23, 24, 25, 26, 27 et 30.

Le projet de modification a été adopté à l'unanimité du conseil d'administration du 14 décembre 2023, pour être présenté à l'assemblée générale extraordinaire de ce jour.



Les modifications des statuts
sont adoptées par 131 voix pour, 39 voix contre
et zéro abstention (170 votants, présents et représentés).

REPRISE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Deux derniers points seront abordés avant le déjeuner :

Hausse des cotisations en 2025

Le président informe ensuite l'assemblée que notre fédération agée sénior a décidé de porter la cotisation du BUA (bulletin unique d'adhésion) en 2025 :

- de 80 à 90 € (45 € pour l'amicale de compagnie et 45 € pour l'amicale de région),
- de 50 à 56 € pour les conjoints survivants.

En conséquence, nous vous proposons pour les adhésions simples (à notre seule amicale) :

- de porter aussi la cotisation de l'amicale Réussir Senior à 45 € pour nos seuls adhérents,
- De ne pas augmenter la cotisation « conjoint survivant » (en adhésion unique), elle reste donc inchangée.



Cette proposition
est adoptée à l'unanimité.

Rente AXIVA

Le sujet de la rente AXIVA est de nouveau évoqué dans les questions-réponses avec les présents. L'influence du « taux technique » est une nouvelle fois expliquée. Il est décidé de reposer la question de son taux de revalorisation à Antoine Mattei. Ce dernier lors de son intervention indique que c'est la commission paritaire qui est compétente pour traiter de ce sujet.

Cette dernière s'est tenue le 2 décembre 2024. Nos délégués sont toujours François Auréart et Jean-Luc Schickelé. Notre revue étant distribuée en janvier, il est probable que vous aurez reçu des informations entre temps, pour ceux qui sont concernés par ce sujet.



Des changements !

Vous changez d'adresse, de téléphone, d'adresse mail ou nous informer d'un décès : Françoise Tallon est à votre écoute : 13, chemin de Queyzac - 33340 Queyrac
05 56 59 76 34 - 06 73 61 29 45
fichier@reussirsenior.fr



Valeur du point

Conseil d'administration
de la CAVAMAC du 28 novembre 2024

À compter du 1^{er} janvier 2025, la retraite complémentaire (RCO) sera revalorisée de **2,2 %**
et la valeur du point passera de 0,3994 à **0,4082**.
Une information détaillée parviendra aux adhérents.



INTERVENTION d'Antoine Mattei

Directeur général adjoint du réseau des AGA France,
président de la commission Distribution-France Assureurs

« Ravi d'être à nouveau parmi vous. Des défis de tous ordres nous attendent (coût de la vie, dynamisme industriel, bourse..., contexte politique non stable...) mais des bonnes nouvelles sont là aussi chez nous.



THOMAS BUBERL
DIRECTEUR GÉNÉRAL D'AXA

**AXA a bien entamé la mise en œuvre
de son plan stratégique**

« **Unlock the Future** »
(= « **Libérer l'avenir** »)

« Ces résultats reflètent la solidité de notre modèle économique, bien équilibré entre les activités d'assurance des entreprises et de particuliers, et bien diversifié géographiquement. »



Performance d'AXA

La performance d'AXA est d'autant plus intéressante qu'elle s'est construite dans cet environnement macro-économique et géopolitique très incertain. Le Groupe a su tirer parti d'une demande qui est restée soutenue, malgré les hausses tarifaires, sur l'ensemble de nos géographies et sur l'ensemble de nos lignes de Métiers. Cette croissance a été soutenue, en IARD, par un contexte de marché très favorable, en particulier sur le segment des Entreprises.

Recentrage du groupe

Un nouveau chapitre s'est ouvert dans le recentrage du Groupe sur son métier originel de porteur de risque. Avec la vente d'AXA IM à BNP Paribas, AXA va se désengager du métier de la gestion d'actifs, en s'adossant à un acteur

majeur d'un marché dans lequel la course à la taille critique et aux économies d'échelle est intense. Cette vente se double d'un partenariat de long terme, qui permettra à AXA et à ses distributeurs de proposer une large gamme de solutions d'investissements. L'acquisition de l'assureur Nobis et de son réseau d'Agents s'inscrit dans la même dynamique de concentration sur notre activité assurantielle et renforce notre position en Italie, l'un de nos principaux marchés.

AXA France dans le groupe

AXA France, une fois encore, prend toute sa part dans la croissance du Groupe, dont elle est de loin le premier contributeur (25 % de l'activité et du résultat). L'activité commerciale y a été très soutenue. Malgré des pressions inflationnistes très fortes, nous avons contenu la dérive du ratio combiné en IARD (+ 0,7 % seulement), et l'avons maintenu en Santé et Prévoyance.

Chiffres clés AXA France au S1 2024 :
tous les voyants sont au vert



Nos grands métiers

Les trois lignes de métiers (IARD, Epargne et Santé-Prévoyance) contribuent de façon équilibrée à l'activité d'AXA France.

› Avec une croissance de 7,5 % (hors CLP) c'est un très bon début d'année pour l'ensemble des activités IARD d'AXA France. Au global, l'activité Dommages du segment Particuliers Professionnels d'AXA France est en hausse, tiré par l'Auto du particulier, grâce à la poursuite de la dynamique de ce marché qui se traduit par des apports nets historiquement élevés.

CONGRÈS PÉRIGUEUX



I Antoine Mattei bien entouré entre J.-M. Saunier, P. Jaeger et nos contrôleurs.

- › En Epargne-Retraite Individuelle, le chiffre d'affaires de ce premier semestre est en hausse de 1,6 % et s'établit à 4,4 Md€. Cette hausse est portée par les Unités de Compte.
- › En Santé Individuelle, le chiffre d'affaires est en hausse de 15 % principalement soutenu par un apport net positif de 9 600 nouveaux contrats.
- › La hausse du chiffre d'affaires en Prévoyance Individuelle de 6 % est tirée par l'ensemble des réseaux et des produits. Dans un contexte où la reprise des crédits immobiliers se fait encore attendre, l'assurance emprunteur progresse légèrement avec une croissance de son chiffre d'affaires de 3 %.

Notre communication : le mieux est de l'illustrer par ces deux publicités récentes :

<https://youtu.be/gGbQSMQ-gtc>

<https://youtu.be/6Bx8z3vQglo>

Nos professionnels

Notre stratégie

Une stratégie au service du plan 2024-2026 d'AXA France :

- › Politique réseau orientée croissance
- › Renforcement des expertises
- › Élargissement de la base des actifs
- › Amélioration de l'expérience de tous. »»



Antoine Mattei est longuement applaudi et répond à quelques questions de la salle. Tous réunis, nous nous regroupons autour de lui pour une belle photo. Vous la trouverez dans le rapport du secrétaire François Caron page 9.

INTERVENTION d'Éric Tedesco

Président-adjoint de Réussir (des actifs)



« Entretenir et conserver des liens ensemble

Il est important d'entretenir et de conserver des liens avec vous qui avez exercé la même activité que nous pour plusieurs raisons. Tout d'abord :

- › vous possédez une expérience et une expertise précieuse dans notre domaine. Certains que je vois ici ont été de redoutables négociateurs,
- › vous possédez la sagesse qui peut nous être utile pour faire face à des défis similaires à ceux que vous avez rencontrés.

Nous en avons besoin. Vous nous avez aidés à éviter certaines erreurs et à progresser plus rapidement dans nos négociations.

Les maintenir contribue aussi à préserver la mémoire collective de notre profession et de notre organisation « Réussir ».

Cette expérience et cette connaissance sont précieuses pour comprendre l'évolution de notre activité, les tendances qui l'ont marquée et les leçons à en tirer du passé.

En les préservant, nous participons à garder vivante la mémoire de ce métier et à transmettre cet héritage aux générations futures.

Enfin, ils aident à notre propre épanouissement... Les histoires, les récits et les expériences des grandes négos que nous avons partagés nourrissent notre passion pour notre métier et pour la défense de notre corporation.

Quelle météo entre nous ?

Ce n'est pas toujours le beau ciel bleu, de temps en temps, il peut y avoir quelques orages ! Mais ça, c'est un peu comme les enfants avec leurs parents!!!

Quelques différends sur les nouvelles technologies ! C'est vrai qu'elles peuvent entraîner des débordements, vous n'aimez pas trop le self-care (donner la possibilité au client de réaliser certaines tâches...). Honnêtement, je sais que chez Réussir Senior vous êtes néanmoins à la pointe !

Un sujet qui vous tient à cœur : les tarifs auto et mrh. J'espère que vous avez toutes et tous pris Antoine à partie sur ce sujet, nous devons encore avancer avec la compagnie compte tenu des nouveaux produits et de leurs tarifications.

Les sujets du moment sur la table de RÉUSSIR

- › Convention d'AXA en région :
 - Partage de la data (donnée) entre les intermédiaires exclusifs d'AXA,
 - Obligations réglementaires/KYC (connaître son client) et LCBFT (lutte contre le blanchiment).
- › AG de Montpellier les 7 et 8 novembre.
- › Les renouvellements du 1^{er} janvier.
- › Les irritants du quotidien sondage Réussir/sondage AXA fondés sur 3 piliers :
 1. Poids du réglementaire : grosse contrainte de temps pour les collaborateurs et une dégradation des conditions de travail (commercial) / impact négatif pour les clients / dégradation également de la relation avec eux (questions invasives).
 2. Exigences clients : sollicitation clients en forte augmentation / Ils demandent des Réponses immédiates.
 3. Écosystème interne des agences. Qualité de service/ coordination des flux d'information/parcours de souscription / Pb d'outils salesforce (comment obtenir plus de clients).

Et les prochains sujets ?

Évolution des taxes attentats et Cat Nat, partenariats et concurrence interne, Direct assurance plus que toujours, un Web de remplacement, réduction des engagements vs industrialisation, l'inassurabilité des risques. Vous voyez, nous avons encore de bons sujets à traiter... »



Voilà une synthèse très pertinente qui illustre bien de la nécessité d'être et de rester très vigilants pour l'avenir de notre métier et le maintien d'un niveau de retraite décent dans la mesure où peu d'agents généraux effectuent toute leur carrière au sein de cette profession.

Nos confrères non adhérents devraient bien pouvoir se rendre compte de l'obligation de rester nombreux au sein de nos amicales, afin de montrer nos force et cohérence : 90 € par an, c'est peu pour cela !

INTERVENTIONS d'André Montocchio, Président de la CAVAMAC et Jean-Marie Saunier, Directeur de la CAVAMAC



| André Montocchio



| Jean-Marie Saunier

ACTUALITÉS CAVAMAC - RÉUSSIR SENIOR Les points essentiels

Au niveau règlementaire

La réforme des retraites **avec de premiers effets à compter du 1^{er} septembre 2023**. Cette réforme modifie les règles du régime de base et a conduit le Conseil d'Administration de la caisse à apporter des modifications aux statuts du régime complémentaire.

La mesure emblématique de la réforme, le report de l'âge, n'a pas d'effet financier sur le RCO.

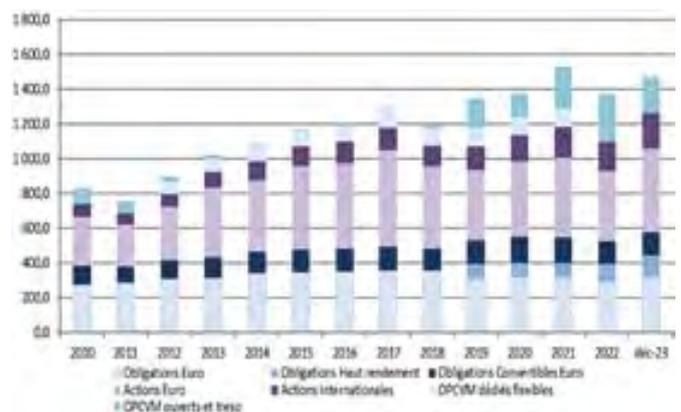
La réforme des retraites prévoyait un changement d'assiette pour le paiement des cotisations sociales et la CSG/CRDS. Ce changement sera effectif à partir de 2026. Les indépendants paieront moins de CSG, mais paieront plus de cotisations retraite (pour le régime de base + 0,5 %) et de cotisations maladie. Les actifs en dessous de 3 PASS paieront un peu moins de cotisations sociales, ceux qui sont au dessus de 5 PASS paieront un peu plus de cotisations sociales.

Croissance du nombre d'agents, forte augmentation des commissions

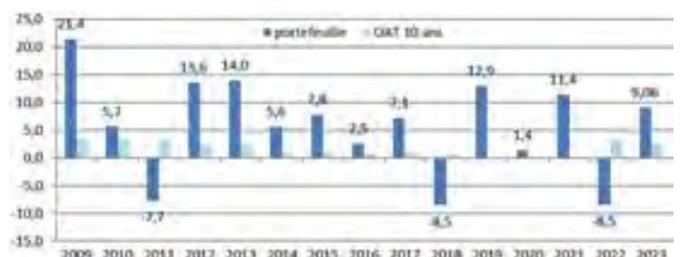
► **La profession s'est montrée résiliente**, le nombre d'agents progresse en 2023, certes plus lentement que les deux années précédentes, atteignant 12 360 actifs en fin 2023.

Les réserves de la CAVAMAC

► **Les réserves de la CAVAMAC ont pu se reconstituer** : la fin de la croissance des taux directeurs des banques centrales, associée à la résilience des économies, ont eu des effets très bénéfiques sur les marchés financiers. Les marchés sont un peu bousculés depuis quelques semaines.



Les réserves du RCO, rendement financier annuel



› Les réserves du RID, rendement financier annuel



Les revalorisations de la valeur du point retraite - comparatif

Comment évolue le point de retraite RCO CAVAMAC ?

Les revalorisations se font en fonction de l'inflation constatée l'année précédente, il y a un décalage d'un an entre les revalorisations et l'évolution de l'IPC.

	2024/2023	2023/2022	2022/2021	2024/2021	2024/2005
CARPV	4,3%	4,5%	1,1%	10,2%	18,7%
CPAV	4,3%	5,3%	0,0%	9,9%	23,2%
AGIRC	4,0%	5,1%	1,7%	11,2%	25,0%
CARPIMKO	1,2%	1,3%	1,1%	3,6%	25,2%
ARRCO	4,0%	5,1%	1,7%	11,2%	27,5%
ONAVPL	5,3%	2,8%	3,1%	11,6%	29,8%
Régime général	5,3%	2,8%	3,1%	11,6%	30,8%
CAVAMAC	4,2%	4,8%	1,1%	10,5%	32,2%
CAVEC	6,1%	5,6%	1,2%	13,4%	35,3%
Indice des prix à la consommation	3,5%	3,0%	3,4%	14,5%	37,7%
CARCDSF	5,0%	6,5%	3,8%	16,1%	42,8%

variation de la valeur du point en moyenne annuelle
inflation en moyenne annuelle : hypothèse pour 2024

La revalorisation depuis 20 ans place la CAVAMAC à un très bon niveau par rapport à d'autres régimes.

La particularité du financement de la CAVAMAC

La CAVAMAC a une particularité. Les compagnies mandantes financent depuis l'origine le régime complémentaire et sa participation a fluctué au cours des années pour assurer le financement à long terme du régime.

Cette participation est le résultat d'un accord revu régulièrement entre France Assureurs et agés.

Un accord a été négocié en 2021 pour la période 2022-2024. Il a conduit à diminuer le concours des compagnies de 3 % à 2,5 %.

Une nouvelle phase de négociations est en cours pour le prochain accord entrant en vigueur en 2025.

Ce qui se joue au travers des accords agés - FA (France Assureurs)

› L'importance du financement des compagnies dans l'équilibre du régime.

- › Des baisses considérables de droits si les compagnies se désengageaient (de l'ordre de 30 % si l'effort ne porte que sur la valeur du point).
- › L'absence de marges de manœuvre sur les actifs en cas de problèmes de financement.
- › La CAVAMAC ne disparaîtra pas avec une réforme des retraites. Les engagements passés seront toujours à la charge du groupe qui les a constitués.
- › Le rapprochement de la CAVAMAC avec un autre régime sera très coûteux pour les affiliés.

Chiffres clés 2023

- Stabilisation démographique de la profession **12 360 agents**
- Marginalisation du statut de conjoint collaborateur **123**

20 % des agents sont des femmes
Féminisation de la profession : **30 % des nouveaux agents sont des femmes**

Entrée dans la profession : **38 ans et 10 mois** Départ à la retraite : **64 ans et 9 mois**

Durée moyenne de carrière des sortants : **18 ans et 8 mois** Age moyen : **49 ans et 1 mois**

Chiffres clés 2023

Revenu moyen en 2022 : **110 850 Euros**
+ 6 % entre 2021 et 2022
+ 2,6 % en moyenne par an depuis 2009

Commission moyenne 2022 : **285 851 euros**
+ 2,7 % sur 1 an
+ 2 % par an depuis 2009

18 957 retraités de droits directs
8 733 réversions en 2023

Retraite moyenne annuelle 2023 : **18 181 € pour le RCO** (pour les AGA en activité au moment de la liquidation)

Régime de base : **3 522 €**

Hausse annuelle des effectifs :
- 0,4 % sur 1 an
+ 0,1 % par an depuis 2012



**Les participants ont applaudi.
La gestion de la CAVAMAC
est entre de bonnes mains.**



Retrouvez l'intégralité de l'intervention d'André Montocchio et de Jean-Marie Saunier.



INTERVENTION de Jean-Pierre Chatellier

Président agéa sénior



Il n'est pas inutile de commencer par rappeler ce qu'est notre Fédération et son rôle pour les agents généraux d'assurance retraités.

Tout d'abord, c'est **l'harmonisation des 30 amicales**, au travers des supports mis à leur disposition (Convention de Partenariat agéa/agéa sénior, club des pêcheurs, délégués sociaux, RCA, opérations BDC...), et la nécessité d'un suivi rigoureux des procédures mises en place.

Par ailleurs aussi, ce sont la gestion du fichier partagé (SiGaR) et la communication (site internet, bulletin agéa sénior « infos »). Il a donc été constitué fin 2023, un groupe de travail chargé de faire un « état des lieux » et de suggérer **des pistes pour optimiser** l'action de la Fédération et celle des amicales. La synthèse de ce travail de consultation et de réflexion a été présentée à l'A.G. du 20 mars dernier à Paris.

Situation à ce jour

- › **La refonte de notre site** internet est un chantier important, et, pour des raisons d'efficacité et de coût, nous allons solliciter l'accompagnement des services d'agéa.
- › **Adhésions** : agéa sénior, au travers de ses amicales, souffre d'une baisse régulière du nombre de ses adhérents. Pourquoi ? Déséquilibre entre le « potentiel de sorties » (27 000 allocataires y compris cjts survivants) et le « potentiel d'entrées » (12 500 actifs dont une partie cesse son activité avant le départ en retraite).

Rappel sur la Convention de Partenariat signée en avril 2021 entre agéa et agéa sénior dans le but de développer l'adhésion des nouveaux retraités en les contactant en amont, elle a pris désormais son rythme de croisière. Cependant, agéa sénior souhaite aller plus loin dans son processus de recrutement, et va engager une réflexion en ce sens avec agéa (des actifs).

Notre représentativité

L'autre volet de l'action d'agéa sénior concerne la **représentativité auprès des organismes extérieurs**, tels que la CAVAMAC, PRAGA, la CNRPL, et les pouvoirs publics. Pour rappel, le litige de 2022 opposant agéa à « France Assureurs » a démontré la nécessité d'organiser une meilleure reconnaissance de notre corps social par les pouvoirs publics et de sa spécificité, et donc d'entreprendre une véritable action de lobbying. C'est ainsi qu'avec l'appui de Julien Arnout, responsable des études et des relations institutionnelles chez agéa, nous avons recherché auprès de vous, **des parlementaires** avec lesquels vous pouvez avoir des relations privilégiées, nous permettant, le moment venu, d'avoir une écoute de qualité.

Conclusion

L'année 2025 sera donc celle d'un grand chantier visant à renforcer nos échanges avec les actifs et notre communication avec notamment un site devenu incontournable. »

INTERVENTION en visioconférence d'Andréa Abbou

Dirigeant de la start-up Ellii.net



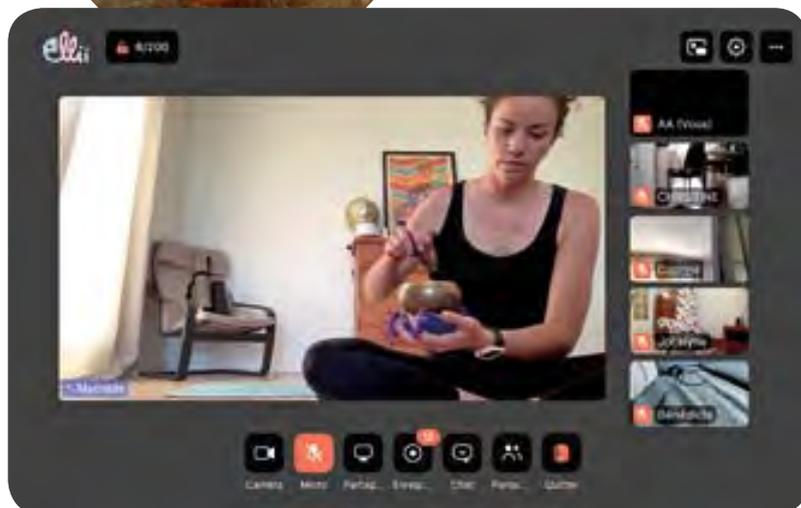
Andréa revient sur les avantages offerts par le partenariat avec Réussir Senior et dont vous pourriez profiter (voir articles publiés dans la revue précédente). Différents ateliers d'Ellii tels que le yoga, le chant, l'histoire de l'art, la pâtisserie, le Qi Gong* et plein d'autres encore sont accessibles !

Sur ordinateur, tablette ou téléphone, vous suivez le cours d'un professionnel sur l'écran et échangez avec lui au besoin. Rien de plus simple, inscrivez-vous sur <https://www.ellii.net> en renseignant le code de parrainage **REUSSIR** en fin d'inscription, pensez-bien à activer votre compte en vérifiant éventuellement vos spams.

À bientôt donc !

N'hésitez pas à nous appeler au besoin au **01 83 64 36 07** ou à nous écrire à bonjour@ellii.net

Pour ceux qui liront avec intérêt ou plaisir, dans ce numéro, ci-après, les articles sur l'Absinthe d'E. Degas, le jeu à la recherche des peintres ou les mots croisés sur le même sujet, nous leur proposons de rejoindre le groupe d'amateurs dans l'atelier **Histoire de l'art**, animé par Luce sur Ellii.net. En novembre, la conférence portait sur **Les Génies de la Renaissance**. Passionnant ! Il se termine souvent par une approche ludique du thème traité sous forme d'un quiz qui a consisté, cette fois-ci, à deviner le nom du peintre d'œuvres peu connues de



Visio : atelier yoga

Vinci/Michel-Ange/ Raphaël/ Botticelli avec les seules explications fournies par Luce.

Réussir Senior a le plaisir de vous offrir une séance à cet atelier en janvier, février ou mars.

Pour cela, dès que possible, il vous suffira d'envoyer un mail à retifam@wanadoo.fr

Votre inscription sera transmise à Ellii.net

*L'article La caresse page 32 vous rappellera les bienfaits possibles du Qi Gong.



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 devez adresser au siège de la caisse, 30 rue Olivier Noyer 75014 Paris, votre demande motivée. Un formulaire vous sera retourné. Il sera à remplir, à signer et à adresser à la CAVAMAC 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. À l'issue de l'examen de votre dossier vous recevrez une notification d'accord ou de rejet.

Quelles sont les aides attribuées ? De toutes sortes :

- › 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.

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

06 83 88 44 54

marie-odile.cormier@orange.fr

Questionnaire et calendrier de réunions de la commission sociale sur www.cavamac.fr





LES CROQUANTS de Sébastien Villate

Guide-conférencier

Sébastien Villate, est venu nous transporter au sein des révoltes paysannes et des conflits religieux du XVII^e et du XVIII^e siècles. En voici un résumé. Vous y trouverez peut-être d'étranges ressemblances avec la période actuelle.

Les Croquants

L'image du « Croquant » évoque souvent un paysan rustre et pauvre. Pourtant, à l'origine, il désignait un paysan armé, insurgé contre une certaine forme d'oppression.

Les révoltes paysannes, ou « émotions populaires », interviennent dans les dernières années des guerres de Religion (1562-1598) en ravageant le Périgord. Elles ont laissé des villes divisées entre Protestants (Bergerac) et Catholiques (Périgueux et Sarlat), provoquant des destructions et famines.

La société d'Ancien Régime en France

Les ordres privilégiés

Le clergé : représentant environ 130 000 personnes, il possède 10 % des terres, ne paie pas d'impôts et bénéficie de la dîme (10 % des récoltes). Cet ordre regroupe tous les ecclésiastiques (clergé séculier et régulier).

La noblesse : 300 000 à 400 000 personnes exemptées d'impôts, avec des privilèges juridiques et honorifiques.

Le Tiers État : ordre très hétérogène, il constitue 98 % de la population, regroupe des paysans et des citadins aux statuts très variés (marchands, banquiers, domestiques, etc.). La majorité du Tiers est soumise à de lourdes taxes.

Ainsi, cette société est fortement inégalitaire, avec des privilèges accordés à une minorité et, a contrario, une majorité de la population vivant dans des conditions difficiles.

Les campagnes, lieu de vie

Environ 80 % des Français vivent en milieu rural structuré autour de la famille et de la paroisse, en suivant le rythme des saisons, mais les techniques restent rudimentaires et les rendements faibles. Les paysans doivent payer des impôts au roi, au clergé, et des redevances à leur seigneur. Des innovations agricoles, comme l'usage accru



L'homme de village. Né pour la peine.
Nicolas Guérard, graveur (début XVIII^e siècle.)

de la charrue et l'introduction de nouvelles cultures (pomme de terre, maïs), améliorent progressivement les rendements, mais restent marginales avant le milieu du XVIII^e siècle. Seuls les riches exploitants en profitent.

Les révoltes paysannes en Périgord (1593-1642)

Après 30 ans de guerres religieuses, les paysans du Périgord (et du Limousin), accablés par les impôts et les exactions des troupes stationnées dans plusieurs forteresses, se révoltent. Ces troubles ont participé de la rupture du pacte féodal, qui enjoignait les seigneurs d'assurer la sécurité de leurs tenanciers en contrepartie de leur travail.

Les assemblées des Tard Avisés en Limousin et en Périgord ou les premiers Croquants (1593-1595)

Organisation des assemblées et début des révoltes : entre 1593 et 1595, les « Tard Avisés » - nom donné aux insurgés - se regroupent en assemblées de paroisses, tant en Périgord qu'en Limousin, discutent de leurs revendications et prennent les armes sous la direction de syndics et de notables locaux. Les révoltes sont bien organisées, avec des groupes armés de bâtons, de fourches, et d'anciennes armes de soldats.

Les limites du mouvement : les révoltes, bien que bruyantes, restent défensives et courtes. Les Croquants n'élaborent pas de grands plans stratégiques et se dispersent dès les premiers affrontements. Ils manquent de moyens militaires pour des sièges prolongés. Les périodes de travaux agricoles sont également un frein important qui peut mener à l'interruption de toute action vindicative !

L'originalité des Tard Avisés de 1594-1595, réside essentiellement dans la netteté de leur opposition aux villes et contre l'expansion de la bourgeoisie urbaine.

Le soulèvement des communes du Périgord (1637-1641)

Il est considéré comme le plus grand soulèvement paysan de l'Histoire de France. En 1637, la colère gronde. La cause principale en est la participation du royaume à la guerre de Trente Ans, qui entraîne une forte hausse des impôts, aggravée par de mauvaises récoltes rendant difficile le paiement des rentes et droits seigneuriaux.

Début de l'insurrection : le 1^{er} mai 1637, une armée paysanne de 4 000 à 5 000 hommes tente d'investir Périgueux, ville exempte d'impôts directs. Ne parvenant pas à entrer dans la cité, ils saccagent les maisons de campagne et les terres des collecteurs d'impôts. La nouvelle du soulèvement se répand rapidement, atteignant Bordeaux le 4 mai.

Expansion de la révolte : le 10 mai, les Croquants prennent Bergerac, ville protestante d'importance sur la Dordogne, sans remparts depuis 1621. Leur organisation militaire est sous la direction d'Antoine Du Puy, son plan est de marcher sur Bordeaux, mais devant l'impossibilité de prendre la citadelle de Sainte-Foy, il bat en retraite vers Bergerac, en incendiant des granges au passage.

Répression de la révolte : violente, avant même que la justice royale n'intervienne, les soldats mettent à sac La Sauvetat, laissant libre cours à la violence et aux pillages. Les communes ayant soutenu les Croquants sont ensuite forcées d'héberger et d'entretenir les garnisons royales.

Imaginaire, mythes fiscaux populaires et « conservatisme »

Les révoltes populaires du XVII^e siècle étaient en partie alimentées par des peurs et des mythes autour de nouveaux impôts imaginaires. Un des plus fréquents était l'impôt sur les naissances, perçu comme une atteinte sacrée à la vie.

Le mythe aquitain de la gabelle

La gabelle, ou taxe sur le sel, avait été abolie en Aquitaine depuis 1549, mais le terme était utilisé, en définitive, pour désigner tout impôt injuste. La crainte d'une réintroduction de cette taxe persistait, alimentant des psychoses collectives et des révoltes violentes contre les collecteurs d'impôts, les « gabeleurs », perçus comme des sangsues et des opportunistes.

La chasse aux gabeleurs : un exemple périgourdin

En Périgord, les révoltes prenaient souvent la forme d'attaques contre des figures locales de l'administration fiscale.

Un « conservatisme » social et religieux revendiqué : le cas des Tard Avisés

Les Tard Avisés, à la fin du XVI^e siècle, justifiaient leur révolte au nom de Dieu et de la défense de l'ordre



I Tournage Jacquou (1968) - Fonds Diaz-ADD24

social. Ils dénonçaient les abus des gens de guerre et l'indifférence des citadins protégés derrière leurs murailles. Leur mouvement prônait l'union des paysans contre les divisions religieuses, appelant à prendre les armes pour restaurer la paix et protéger les campagnes. Réclamant essentiellement une réduction des taxes (rabais des tailles), la suppression des offices financiers et le droit pour les paysans de s'armer contre les ennemis du roi, ils cherchaient à restaurer un ordre social ancien, où les nobles, prêtres et paysans tenaient chacun leur place mémorielle.

Jacquou...

La plus célèbre version des Croquants faisant la « guerre aux châteaux » fut donnée par Eugène Le Roy, l'auteur de Jacquou le Croquant. Le Roy, est né en 1836 au château d'Hautefort, en Dordogne, où ses parents travaillaient. Il publie son premier roman en 1891 et Jacquou le Croquant en 1899. Pour décrire les mouvements sociaux du XIX^e siècle, et les passions politiques qu'il éprouvait, Le Roy a repris le vieux mot de « croquant », riche de saveurs paysannes et détaché de sa lointaine origine : télescopage d'époques et de mentalités !

En Aquitaine, le premier grand soulèvement populaire des temps modernes fut, sans conteste, celui de Guyenne en 1548, déclenché par l'impopulaire gabelle. Ensuite, les Tard Avisés (1593-1595), révoltés contre les effets des guerres de Religion, furent les premiers à être surnommés « Croquants ». Ces révoltes paysannes, bien qu'intenses, étaient souvent interrompues par les travaux agricoles, comme la moisson ou les vendanges. Entre 1590 et 1715, environ 450 à 500 révoltes sont recensées en Aquitaine. Leur idéal était le retour à un ordre social immuable et conservateur, où chacun restait à sa place. Ils aspiraient à un monde sans impôts excessifs ni bouleversements sociaux, où les statuts demeuraient fixes. Au final, aucune remise en cause des structures de l'Ancien Régime ne saurait être démontrée avant au moins 150 ans. Mais ceci est une autre histoire et dans un cadre totalement différent...

■ Sébastien Villate

Guide conférencier des villes et pays d'art et d'Histoire
F.L.S.H., département d'Histoire, Limoges



Retrouvez le texte complet
de la conférence.



| Tête d'auroch

DÉCOUVERTE DU PÉRIGORD

Jeudi

Visite de la Cathédrale Saint-Front avec un guide très intéressant, il y avait un exercice des pompiers pour descendre en rappel dans une civière, une victime située en haut de l'édifice. Puis une marche dans les rues étroites pour découvrir la vieille ville. Nous avons pu accéder à un intérieur privé au superbe escalier Renaissance ainsi qu'à une partie du secteur sauvegardé (ruelles, places, bâtiments importants)..., où des façades de vieilles demeures nous ont plongés dans les siècles précédents.



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

Après un excellent déjeuner, nous avons pu admirer les rives de Brantôme (aussi appelée La Venise du Périgord) depuis la rivière Dronne, confortablement installés sur une gabarre pour touristes.

Pour finir cette belle journée, découverte de l'Écomusée de la Truffe à Sorges et Ligeux en Périgord et sa dégustation de ses perles ou diamants noirs.

Vendredi

Deux cars, partis de l'hôtel Ibis et de l'hôtel Kyriad, nous transportèrent de bon matin vers le site de Lascaux. La

grotte originelle, découverte en 1940, ne se visite plus depuis longtemps et c'est une reproduction à l'identique de la grotte, appelée Lascaux IV, qui est proposée aux visiteurs. C'est le « Centre International de l'Art Pariétal ».

Lascaux IV

Deux groupes furent formés pour découvrir ce « fac-similé » totalement identique à l'original, tant du point de vue du relief de la grotte que du point de vue des peintures : époustoufflant ! Vache rouge à tête noire, chevaux,



| Troupeau de chevaux

taureaux, cerfs, aurochs se succédèrent au fil de la découverte agrémentée des commentaires d'un guide captivant. Nos ancêtres artistes de plus de 20 000 ans ne se doutaient certainement pas qu'ils auraient un jour autant d'admirateurs !

La visite terminée, après un passage obligé par la boutique, les cars repartirent pour nous transporter vers une ferme auberge « l'Étable gourmande » à Aubas. Un menu typique périgourdin faisant la part belle au canard ravit les papilles des visiteurs. Certains achetèrent les produits gastronomiques artisanaux proposés sur place.



! Comment avec un chien dressé, on découvre des truffes au pied des arbres

! Découverte d'une truffe

Menu

- Soupe de carcasses de canard
- Rondelle de mousse de foie gras sur son pain toasté
- Confit de canard dans ses pommes sarladaises
- Fromages frais et ses confitures
- Gâteau aux noix sur son lit de crème anglaise

Le tout accompagné de vins de qualité

Visite d'une truffière

La découverte de la gastronomie périgourdine n'était pas terminée puisque l'après-midi se prolongea par la visite d'une truffière : exploitation agricole cultivant des truffes. L'agricultrice et sa fille nous dévoilèrent les « secrets » de cette production très particulière : de la reproduction des chênes à la plantation, des façons culturales jusqu'à la récolte avec démonstration par le chien de la maison. Certain : nous ne mangerons plus des truffes de la même manière !

Un petit encas, éclairé d'une belle lumière de fin de journée, fut accompagné d'un seul petit verre de Monbazillac, nous les avons appréciés tandis que les conversations allaient bon train.

Après cette journée bien remplie où nous apprîmes tant de choses nouvelles, nos cars nous ramenèrent à Périgueux toujours sous le soleil du Périgord.

■ Bernard Brossard



! Photo au-dessus : un petit buffet sympathique en plein champ
Photo en-dessous : à la ferme auberge



Pour se souvenir de cette belle journée.



SOIRÉE DE
GALA



Le gala s'est déroulé dans la salle de l'assemblée, après quelques instants de stress pour placer tout le monde, les conversations ont repris à toutes les tables.

À l'issue d'un savoureux repas, un sympathique DJ accompagné de ses platines dans un décor de lumières multicolores a réussi à faire danser quelques-uns et quelques-unes. Disparaissant parfois dans un nuage blanc, au son d'airs connus, cela ne les empêchait pas de sourire et de bouger en rythme : le point d'orgue de cette belle journée !



*Pour les plus curieux, un
petit film de cette journée.*



Me constituer
une **ÉPARGNE**

Préparer ma
RETRAITE

Me **PROTÉGER**
ainsi que
mes proches

Anticiper la
DÉPENDANCE

COMPRENDRE
l'assurance-vie
Tutos vidéos, quiz,
fiches pratiques

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

WWW.ANPERE.FR

    @anpere_asso


lafinancepourtous
INSTITUT POUR LE DÉVELOPPEMENT FINANCIER DU PUBLIC

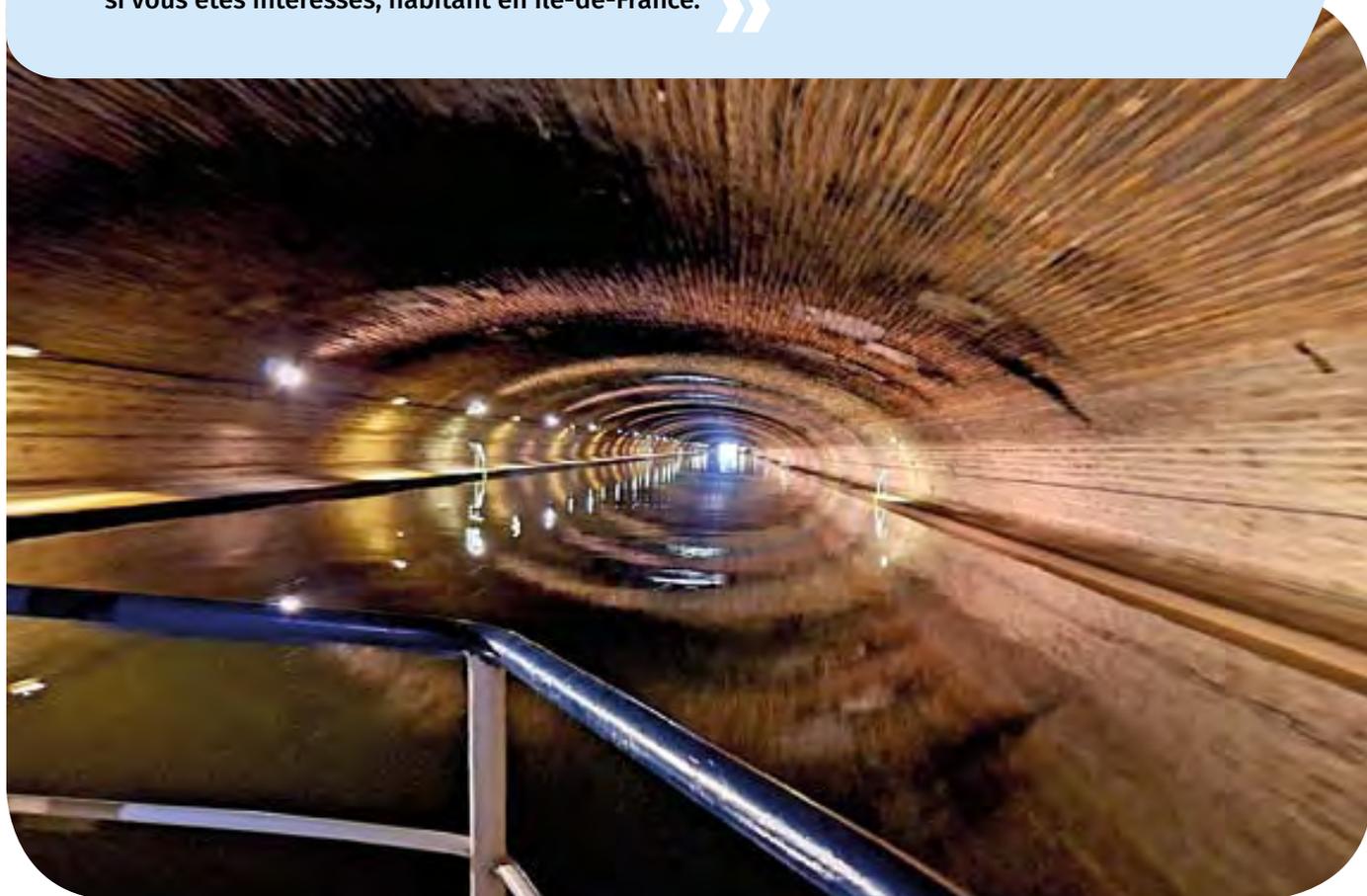
Retrouvez l'ensemble
de nos tutos de pédagogie
financière sur notre chaîne
YouTube ANPERE ASSO
ou notre site internet



Maurice Oudot
Président régional
Île-de-France

LE MOT DU PRÉSIDENT

« Après de belles sorties autour d'un repas convivial durant l'année 2024, de nouvelles propositions vous seront faites pour le premier semestre 2025, année électorale, vous le savez tous. Un nouveau président ou une présidente sera à rechercher parmi les plus récents retraités, disponible, convivial, disposant de connaissances en nouvelles technologies de communication. Posez votre candidature, si vous êtes intéressés, habitant en Île-de-France. »



! Dans le tunnel sous la place de la Bastille

DE LA VILLETTE AU MUSÉE D'ORSAY

Jeudi 17 octobre, une dizaine d'adhérents de Réussir Senior Île-de-France se retrouvent à 12 h au restaurant la Maison Becquey, brasserie contemporaine, au bord du canal de l'Ourcq, pour un repas amical avant de monter à bord d'un bateau qui va les emmener jusque devant le musée d'Orsay.

Sur ce trajet de 2 h 30, nous avons tout le temps d'observer ce qui se passe sur les berges ou le long du chemin de halage. Après avoir franchi 5 doubles écluses, être passés

devant le mythique « Hôtel du Nord » cher à Louis Jovet et Arletty, franchi le tunnel de 2 km sous le boulevard Richard Lenoir, nous traversons le port de l'Arsenal pour arriver sur la Seine.

Au moment de se séparer sous une pluie battante mais qui nous aura heureusement épargnés jusque-là, chacun exprime sa satisfaction après ces quelques heures passées en compagnie d'amis de longue date.

■ Maurice Oudot

AU TRIBUNAL DE PARIS

Le lundi 27 mai, les adhérents de Réussir Senior Île-de-France se retrouvent en fin de matinée dans le hall d'accueil du nouveau tribunal de Paris pour une visite guidée.



! Le groupe participant à la visite dans le hall du tribunal

Il a ouvert ses portes le 16 avril 2018. Conçu par l'architecte de renommée mondiale, Renzo Piano et ses équipes, autour des notions de lumière et de transparence, le regroupement sur un seul site des 25 qui constituaient la juridiction parisienne était nécessaire pour répondre aux défis de la justice de notre siècle. C'est pour cela que la taille du bâtiment avec ses 160 mètres de hauteur et ses 38 étages s'impose dans l'écoquartier Clichy-Batignolles au Nord-Ouest de Paris.

Haute Qualité Environnementale (HQE), Bâtiment à Basse Consommation (BBC), ce gigantesque ouvrage consomme deux fois moins d'énergie que les plus récentes tours implantées non loin de là, à La Défense.

L'accueil quotidien de milliers de justiciables au tribunal de Paris a été organisé pour répondre au mieux à leurs attentes. 9 000 personnes dont plus de 500 magistrats et 1 300 fonctionnaires du Greffe y travaillent. Tous les types d'affaires peuvent y être traités : procédures civiles et pénales, mais aussi terrorisme, affaires économiques et financières (cours d'appel et cassation restent sur l'île de la Cité). Compétent sur l'ensemble de la capitale, le tribunal de Paris a aussi une compétence interrégionale, voire nationale pour certaines de ses activités (lutte antiterroriste et délinquance financière notamment).

Les justiciables, avocats et journalistes sont orientés sur ces 110 000 m² par les moyens informatiques et vidéo les plus modernes.

Toutes ces informations et bien d'autres nous ont été données par Madame Lora Romano qui nous a fait découvrir ce gigantesque hall d'accueil et les 9 étages qui l'entourent, baignés de lumière lorsque le soleil se montre. Elle nous a aussi emmenés dans une salle



! Au-dessus : vue extérieure du tribunal - Dessous : hall du tribunal

d'audience juste avant qu'elle ne soit occupée en début d'après-midi, après nous avoir communiqué de multiples informations sur le fonctionnement de notre justice, dont se sont inspirés Renzo Piano et son équipe dans la conception de l'ouvrage.

Vers 13 h 15, nous traversons le périphérique pour un excellent repas, moment de convivialité toujours apprécié par les adhérents. Après le café, ceux qui étaient intéressés ont pu retourner au tribunal, juste à côté, pour assister à une audience publique dans le respect des règles imposées lorsque la Justice officie (comme le fait d'avoir éteint son téléphone portable, mode avion exclu!).

Nos adhérents d'Île-de-France ont encore montré leur intérêt pour la découverte d'un site remarquable avec la possibilité de se retrouver autour d'une table accueillante comme ce fut le cas ce jour-là.

■ Maurice Oudot



Philippe Petit
Président régional
Sud-Est

LE MOT DU PRÉSIDENT

« En 2023, j'avais proposé à nos confrères retraités adhérents ce séjour dans la vallée de la Roya et de la Vésubie. Cette sortie devait nous permettre de découvrir à la fois des lieux magnifiques, une histoire passionnante, mais aussi la tristesse d'une catastrophe naturelle qui a tout détruit le 30 septembre 2020. Près de quatre ans après, seule la vallée de la Roya a été suffisamment reconstruite pour permettre notre visite. Depuis le passage de la Tempête Alex, plus de 70 km de routes ont été remis en état ainsi que 200 brèches pour un investissement total de 245 M€. Outre l'intérêt culturel de cette visite, nous avons participé à notre petite échelle à la renaissance touristique de ce lieu. Nous sommes en train d'envisager une autre escapade pour 2025 très différente des deux dernières : 2023 (Grignan), 2024 (La Roya). Surveillez notre prochaine présentation pour être plus nombreux. »

LA ROYA

Les 6 et 7 juin 2024, nous avons organisé notre sortie annuelle dans la vallée de la Roya qui est située dans les Alpes maritimes. C'est une des vallées qui fut touchée lourdement par la tempête Alex en septembre 2020. La vallée est bordée à l'Ouest par le pays de la vallée de la Vésubie et au Sud-Ouest par le pays niçois. De nombreux stigmates de cette catastrophe sont encore bien visibles. Nous nous sommes retrouvés à 37 adhérents et conjoints à participer et tous furent enchantés par leur séjour. Les moments forts de ce séjour ont été nombreux et ont donné aux participants l'envie de renouveler un séjour plus long dans ces vallées riches d'histoire et d'événements marquants.

Nous avons eu la chance de loger dans un ancien monastère transformé en hôtel avec la particularité d'employer la majorité du personnel en situation de handicap. Ce fut une riche expérience humaine qui a permis de passer des moments pleins de gaieté et d'émotions dans un site simple et accueillant.

Train des Merveilles à la découverte des vallées

Nous avons visité la vallée en utilisant le **Train des Merveilles**, et le fait d'avoir eu un guide de l'office du tourisme de Nice avec des audio guides a été riche de découvertes de paysages, d'ouvrages et de références à l'histoire.

La visite du **musée départemental des Merveilles à Tende** est incontournable. Il est difficilement imaginable que l'on puisse parcourir l'histoire de cette vallée de la préhistoire à notre époque actuelle sans venir dans ce lieu.

Au cœur des vallées du moyen et du haut pays à la rencontre des villages perchés ou nichés dans leurs creux

au sein des vallées, la ligne s'élève à plus de 1 000 m d'altitude, symbole des exploits techniques du XIX^e siècle. Plus de 45 ouvrages d'art, de tunnels hélicoïdaux et viaducs sont érigés en surplomb des canyons. Les petits villages typiques s'égrènent tour à tour le long de la ligne de chemin de fer : Peillon, Sospel, Saorge, Breil. Pour terminer, un apéritif de bienvenue suivi d'un dîner copieux furent légèrement bruyants par les nombreux échanges de nos impressions.

Musée des Merveilles et chapelle Notre-Dame des Fontaines

Au programme de ce début de journée, visite du **musée de la Vallée de Tende**. Vallée si durement touchée lors



I Au musée des Merveilles



I Chapelle Notre-Dame des Fontaines

de la dernière tempête tout comme la vallée voisine de la Vésubie. Le Musée départemental des Merveilles est un lieu de conservation, de recherche et d'exposition du patrimoine archéologique et ethnologique de la haute vallée de la Roya.



I Les fresques de la Chapelle Notre-Dame des Fontaines

À moins de 10 km de La Brigue, vous découvrirez un joyau : **Notre-Dame des Fontaines**. En surplomb de ses sources, ce trésor médiéval unique en fait une vraie découverte surnommée la « chapelle Sixtine des Alpes-Maritimes ». Une chapelle peinte au milieu d'un écrin de nature. Des fresques du XVI^e siècle, chargées de dynamisme et de personnages plus vrais que nature, constituent le cœur d'une œuvre insoupçonnée racontant la vie de Jésus. Elles demeurent les mieux conservées de la région. Cette visite fut mise en valeur par une guide passionnante et pleine d'humour.

La Vésubie

Il est temps de repartir et pourquoi ne pas traverser la vallée de la Vésubie, encore touchée par la tempête

Aline de 2023, qui regorge de bijoux perchés à la lisière du Mercantour, comme Saint-Martin-Vésubie surnommée la « Petite Suisse Niçoise », au riche passé médiéval !

■ Philippe Petit & François Caron

POUR EN SAVOIR +

Le Prieuré :

• <https://hotel.leprieure.org/>

Train des merveilles :

• www.menton-riviera-merveilles.fr/offres/train-des-merveilles-nice-tende-tendefr-3051343/

Musée des merveilles Tende :

• <https://museedesmerveilles.departement06.fr>

Chapelle Notre-Dame des Fontaines :

• www.menton-riviera-merveilles.fr/sinspirer/art-et-inspiration/lart-dans-leschapelles-et-eglises/notre-dame-des-fontaines/

Histoire catastrophe vallée de la Roya :

• www.youtube.com/watch?v=aTtpgLhQUYQ
• www.youtube.com/watch?v=pkjvGx_Pcus
• www.youtube.com/watch?v=wuJu5jJONEk



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

AXA Banque, S.A. au capital de 246 017 296 € - 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



À VENISE

Sur le Michel Angelo

Mardi 29 octobre, nous nous retrouvons à 26 pour embarquer à bord du Michel Angelo, un des nombreux bateaux fluviaux du voyageur strasbourgeois, *CroisiEurope*. Au moment de l'apéritif, le commissaire de bord nous dévoile ce que sera notre séjour vénitien, une découverte guidée en 3 jours, de cette ville mythique et des îles environnantes.

Nous commençons par le Palais des Doges, un chef-d'œuvre de l'art gothique avec ses nombreuses salles majestueuses, chacune ayant une fonction bien précise au temps de la République de Venise (le Doge étant un duc élu par les nobles pour diriger la république). Puis ce furent la place Saint-Marc et sa basilique, le pont des Soupirs (qui relie le Palais des Doges à la prison de l'autre côté du canal). Durant une demi-journée, nous avons arpenté les vieilles ruelles qui vont de l'Arsenal (encore militarisé) au pont du Rialto à proximité duquel une collation de produits régionaux nous a été servie.

Burano et Murano

La visite des deux îles de Burano et Murano, dans la lagune, nous a permis de constater la réalité de leur renommée respective, comme les maisons colorées de Burano, en bordure des canaux qui traversent l'île et la beauté des verres soufflés produits depuis le Moyen Âge par l'artisanat verrier de Murano. Nous avons eu la possibilité de voir un maître verrier faire un magnifique cheval en quelques minutes avec, comme seuls outils, son souffle et une pince. C'était magique.

Le jour de la Toussaint, départ pour Padoue où vécut Saint-Antoine. Nous sommes restés un moment dans la basilique qui lui fut dédiée et les alentours. Retour à Venise et sa lagune que nous avons pu découvrir pendant



↑ En partant du haut : le Grand Canal, Burano et le long du Grand Canal

quelques heures de navigation en longeant le Lido, cette longue langue de terre avec la mer Adriatique au-delà.

Sur le Grand Canal

Pendant les temps libres, chacun a pu s'aventurer en marchant le long des canaux ou en se déplaçant grâce au vaporetto, le transport en commun local. C'est bien pratique pour admirer l'habitat vénitien unique en son genre avec ses demeures colorées, mélange d'influences byzantine, gothique et Renaissance. La découverte du Grand Canal et de ses rives grâce à la ligne n° 1 du vaporetto est un enchantement, surtout avec le ciel bleu et le soleil qui ont été nos compagnons durant ces 3 jours.

Il est fort probable que cet avant-goût trop bref d'un endroit avec son originalité en tous points remarquable donnera à certains des participants une grande envie de revenir à Venise pour découvrir dans le détail tous ses trésors. C'est bien mon intention.

■ Maurice Oudot



Découvrez le film réalisé par Anne-Marie Rétif avec les photos de Maurice Oudot

↑ Le Palais des Doges et la place Saint-Marc





LA CARESSE EST-ELLE UTILE ?

OU Du rôle de la caresse

La lecture des divers comptes rendus de notre congrès a dû vous réjouir. Même si quelques ombres subsistent, pour autant, continuons à prendre le temps de vivre mieux et bien ! Toutes les revues qui nous sont dédiées insistent sur l'importance d'une vie saine, d'une interactivité sociale ou encore d'effectuer un sport quelconque au moins une demi-heure par jour. **Alors quel est le rôle de la caresse pour cela ?**

Voici ce qu'en disait le psychanalyste Christophe André en octobre 2022 sur France Inter :

« *L'amour humain ne se distingue du rut stupide des animaux que par deux fonctions divines : la caresse et le baiser.* »

Remarque de l'écrivain Pierre Louÿs, oublié aujourd'hui, ami d'André Gide. Il s'étonne que les animaux, qui aiment souvent les caresses par ailleurs, ne les impliquent pas dans leur vie sexuelle. Et nous rappelle que les humains ont développé un art de la caresse très riche, qui d'ailleurs ne se limite pas à la sexualité, mais va bien au-delà...

C'est pourquoi il nous invite à découvrir le jeu des 7 familles des caresses que l'on résume ici :

- › Les caresses de tendresse et d'affection : celles des parents pour leurs enfants, celles de nos proches qui viennent nous consoler.
- › Les caresses liées à la sexualité : elles seraient le propre de l'homme selon certains, nous le disions tout à l'heure.

- › Les caresses pour soulager ou pour soigner, que l'on dispense aux patients qui souffrent, ou les caresses pour accompagner, offertes aux personnes en fin de vie.
- › Les caresses peuvent se ressentir sans contact : par exemple, la caresse du vent tiède sur notre peau, en été, ou la caresse d'une voix dont le timbre et/ou l'élocution sont doux à nos oreilles.
- › Ma préférée : les caresses des gros bourrins. Celles qu'on se donne au rugby par exemple, avant un match pour s'encourager, ou après pour se féliciter ou se consoler : coups de tête, coups d'épaules. Gestes de tendresse, mais masqués et musclés par la pudeur !
- › Les caresses fondées sur la science, elles ont été étudiées, par exemple à l'aide de robot réglés pour caresser des volontaires à différentes vitesses. Des fibres nerveuses spécifiques, les CT, dédiées à la perception des caresses nourrissent ce que les chercheurs nomment le toucher affectif, ou social.
- › La plus triste : celle de toutes les caresses non données, qu'on a eu envie d'offrir, mais qu'on n'a pas osé accomplir ou proposer. Toutes ces caresses que notre corps nous conseillait de faire, mais que notre cerveau a bloquées et refoulées à la frontière de la peau...

Qu'en déduire ?

Les caresses sur la main, l'épaule, l'avant-bras, le dos ou la joue, ont disparues avec la pandémie du Covid et

elles ne sont pas toutes revenues. Redécouvrons-les ! Elles sont nécessaires, les scientifiques se sont penchés depuis longtemps sur leur rôle.

Chronique extraite de la revue Psychologie par Hélène Fresnel en date du 25 juin 2020 :

« Le toucher est un message de tendresse ou d'attention porté à l'autre. Ses bienfaits thérapeutiques sont connus de tous, mais les neurosciences les éclairent aujourd'hui d'un jour nouveau.

Toucher la peau : une réaction en chaîne.

Nous savons, nous sentons intuitivement les bienfaits de mains tendres et attentionnées sur nos épidermes, parfois marqués de tristesse et de fatigue. « *La peau est un organe sensoriel aussi sensible et performant que l'œil* », confirme le chercheur Laurent Misery. Quand la main nous touche, les récepteurs de notre épiderme sont stimulés de telle manière qu'ils rechargent nos batteries. Ils provoquent dans le cerveau la sécrétion des neurotransmetteurs et des hormones liées au plaisir : les endomorphines qui calment, apaisent, adoucissent et plongent dans un état euphorique ; l'ocytocine, dite « hormone de l'attachement », qui nous lie durablement aux autres ; la dopamine, qui donne de l'énergie et régule l'humeur.

Un effleurement suffit. Au début des années 2000, une équipe de scientifiques de l'université de Montréal a même découvert dans la peau des terminaisons nerveuses spécialisées dans le plaisir. Elles se situent dans les zones duvetueuses, autour des follicules pileux : le dos, les avant-bras... Leurs capteurs sont sensibles à la lenteur et à la légèreté du toucher. Ils envoient des signaux électriques réceptionnés par l'insula, une région cérébrale spécialisée dans les émotions, qui diffuse ensuite le plaisir partout.

Forts de ces découvertes, les scientifiques ont établi les conditions idéales pour qu'une caresse décuple le plaisir : qu'elle soit donnée sur une zone légèrement poilue, que la pression de la main soit modérée, que sa vitesse ne soit ni trop rapide ni trop lente (2,5 cm/s), que la température de la main qui caresse avoisine les 32°C, c'est-à-dire celle de la peau humaine.

Que dire alors du Qi Gong ?

Art énergétique chinois, le Qi Gong est un merveilleux outil de liaison entre l'énergie, le corps et la nature qui fait agir plus le toucher que la caresse. Il permet de capter cette énergie (le Qi) et de la faire circuler harmonieusement dans le corps. Présente dans toutes



ses parties, elle circule le long de canaux énergétiques appelés les **méridiens** liés à un ou plusieurs organes. Gymnastique traditionnelle très ancienne, accessible à tous, qui peut se pratiquer debout ou assis, son action sur notre respiration dynamise notre vitalité. Les mouvements lents, amples et précis avec nos mains plus le travail du souffle agissent sur les points d'acupression, sans être invasifs, ils stimulent les organes via les méridiens.

« **De sa bonne pratique :** régule le système nerveux, facilite l'apaisement du mental, la concentration sur la respiration ; améliore le système lymphatique et immunitaire, les fonctions cardiovasculaires, pulmonaires, digestives ; renforce le centrage et la stabilité de la posture, stimule les forces d'auto-guérison de l'organisme. **C'est l'art de la guérison, du vivre en paix, en harmonie avec soi-même.** »

Merci à **Claire** (Conflans-Sainte-Honorine), une spécialiste, pour son éclairage en la matière.

Redécouvrez les notions de bien-être et d'apaisement mental

Devenez des pros de la caresse et du toucher !

Venez entrevoir ces principes dans le cours en visio, d'Ellii.net, grâce à Réussir Senior. Nous vous offrons la première séance.

Renseignements auprès d'Anne-Marie Rétif (retifam@wanadoo.fr), si nécessaire.

POUR EN SAVOIR +
www.ellii.net/ateliers/qi-gong-pascale



L'ABSINTHE d'Edgar Degas

L'Absinthe est une huile sur toile de 92 x 68,5 cm peinte entre 1875 et 1876 par Edgar Degas, conservée au Musée d'Orsay.

Edgar Degas est un célèbre peintre et sculpteur français, né à Paris en 1834 et décédé en 1917. Il fait officiellement partie des impressionnistes. Il est cependant surtout connu pour ses œuvres représentant la vie urbaine parisienne, en particulier ses scènes de danseuses et de chevaux. En 1855, il intègre les Beaux-Arts de Paris mais préfère suivre l'approche des grands maîtres classiques de la Renaissance italienne et se rend en Italie pour approfondir son art. Hélas, dès 1860, sa vue commence à se dégrader et à partir de 1905, il se retranchera dans son atelier.

La scène

La scène de **L'Absinthe** se passe au **café de la Nouvelle Athènes**, place Pigalle, alors lieu des peintres impressionnistes. La signature de Degas apparaît en bas à gauche, inscrite par le peintre sur la page d'un journal. Dans cette scène, les deux personnages représentés, une femme et un homme, sont l'actrice Ellen Andrée et le peintre graveur Marcel Desboutin.

Description

Ce tableau dégage une atmosphère lugubre, renforcée par les tons sourds employés par l'artiste : des gris, du marron, du noir. Le cadrage est atypique. Degas l'utilise pour créer un déséquilibre éthylique. Il donne l'impression d'un instantané pris sur le vif par un témoin d'une table voisine mais l'effet de réel est le résultat d'une minutieuse élaboration. Le tableau a été peint en atelier. Les personnages sont décentrés. La main et la pipe de l'homme sont coupées. Le peintre a oublié de dessiner



les « pieds des tables », laissant les plateaux en lévitation. La femme est représentée de manière mélancolique, les yeux vides et le regard perdu dans le vide. Elle tient un verre d'absinthe, une boisson alcoolisée très populaire à l'époque. Son visage est marqué par la tristesse et la dépression. À côté d'elle, l'homme semble tout à fait accablé, perdu dans ses pensées. La communication semble inexistante, symbolisant ainsi l'isolement et la solitude que peut provoquer la consommation excessive d'alcool.

À noter que le tableau a entaché la réputation des 2 personnages et Degas a dû

préciser publiquement qu'ils n'étaient pas alcooliques. L'absinthe surnommée *la fée verte* en raison de sa couleur émeraude était connue pour ses effets hallucinogènes dus à la présence de thuyone, une substance toxique présente dans l'armoise, une plante utilisée dans la fabrication de cette boisson. Cette substance provoque des hallucinations, des crises d'épilepsie chez les consommateurs réguliers.

Au-delà de son talent artistique, Degas a su utiliser sa peinture pour sensibiliser le public aux méfaits de l'alcoolisme et à la détresse humaine qui en découle.

L'absinthe est devenue une **œuvre emblématique dénonçant les ravages de l'alcool sur la société**. Cette peinture symbolise les conséquences néfastes de la dépendance à l'alcool comme le souligne le numéro de *Louvain Médical* consacré à l'alcoolisme.

■ Dr Chantal Daumerie,
docteur en endocrinologie à Hôpital de Louvain.

Texte publié avec l'accord du Dr C. Daumerie et issu de la revue *Louvain Médical*, rubrique Art et Médecine :
<https://www.louvainmedical.be>

À QUI SONT CES CHEFS-D'ŒUVRE ?

Retrouvez les auteurs de ces œuvres célèbres

..... Courbet, Fouquet, Gauguin, Hopper, Ingres,
 Magritte, Manet, Renoir, Vermeer, Vinci,
 Van Gogh, Berthe Morisot, Frida Kahlo



Réponses

1 Fouquet - 2 Vinci - 3 Gauguin - 4 Renoir - 5 Hopper - 6 Magritte - 7 Berthe Morisot
 8 Frida Kahlo - 9 Ingres - 10 Vermeer - 11 Manet - 12 Van Gogh - 13 Courbet



Pour continuer
ce jeu



LES RECETTES

de Janine

UNE RÉGION : le Périgord à l'honneur,
pour un repas parfait !



• Toasts à la truffe



Préparation : pour se régaler facilement, toaster quelques tranches de pain puis les beurrer généreusement. Au moment de servir, râper de la truffe sur les toasts (j'utilise une truffe préalablement surgelée, faute de truffe fraîche) et ajoutez un peu de fleur de sel, selon le goût.

À vos papilles !

• Tourin à l'ail



Ingrédients : 10 à 12 gousses d'ail (2 têtes), 1 cuillère à soupe (CS) de graisse de canard, 2 CS de farine, 1 litre d'eau, 1 œuf, quelques gouttes de vinaigre, sel, poivre.

Préparation : pour cette soupe périgourdine, épluchez les gousses d'ail. Faire fondre à feu doux la graisse de canard (ou d'oie) et ajoutez l'ail. Faire blondir à feu doux pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez la farine en remuant pour un mélange homogène et ajoutez l'eau par petites quantités. Assaisonnez et faire cuire une

vingtaine de minutes à petits bouillons. Séparez le blanc du jaune d'œuf. Ajoutez le vinaigre au jaune, versez un peu de bouillon puis incorporez ce mélange dans le bouillon en remuant pour éviter les grumeaux. Avant de servir, portez à ébullition et faites couler en fin filet le blanc d'œuf en tournant le bouillon. Servez en disposant dans les assiettes un peu de pain rassis.

• Gâteau aux noix



Ingrédients : 250 g de noix entières décortiquées, 4 œufs, 125 g beurre, 250 g de sucre, 15 cl lait, 180 g farine, 1 sachet de levure chimique.

Préparation : mixez les noix. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, mélangez le beurre fondu et le sucre. Ajoutez les jaunes d'œufs. Dès que le mélange est lisse, ajoutez le lait, la poudre de noix, la farine et la levure. Montez les blancs en neige et les incorporer délicatement à la pâte. Versez dans un moule beurré et fariné ou garni de papier cuisson. Four à 180°. Cuire 40 minutes.

Bon appétit



NOS ADHÉRENTS

Bienvenue à nos **16 nouveaux adhérents !**
(qui s'ajoutent aux 10 figurant dans la revue n° 28)

ÎLE-DE-FRANCE

Corinne BERCIER (Thiais)
Alain VIDAL (Villeneuve-sur-Bel)

NORD-EST

Pascal COUE (Lille)
Thierry D'HULST (Willemms)
Christophe EYSSAUTIER
(Chassal)
Patrick MILLESCAMPS (Roncq)
Denis SAPA (Boismont)

OUEST

Xavier CACHART (Liguge)
Eric D'HUGLEVILLE
(Hugleville-en-Caux)
Renaud
DE SCHMIDT-WELLENSTEIN
(St-Brévin-les-Pins)
Hervé LE CALVEZ (Perros-Guirec)
Hervé LORIEUL-AUBERT (Brech)
Christian MARCADE (Caulnes)
Christine MAURIN-POTTIER
(Jarnac)
Hervé MENEUST (Cholet)

SUD-OUEST

Stéphane JOUBERT (Toulouse)

Ils nous ont quittés cette année

NORD-EST

Henriette BRUSCHINI
(Saint-Quentin)
Pierre COUSON
(Moutiers-en-Puisaye)
Pierre HOIN (Abbeville)
Claude KIEFFER (Nancy)
Paulette MALICET (Sebourg)
Bernard PIERRAT (Épinal)

OUEST

Pierre DUFFER (Pigny)
Jacqueline FAURE (Montargis)
Annick LOUTELIER (L'aigle)
Florence SANCHEZ (Isle)

SUD-EST

Colette BEDRINES (Magalas)
Pierre DAVID
(St-Pierre-d'Albigny)
François-Régis DUPERRAY
(Bussières)
Marie-Claude LEFEBVRE
(Cormoranche-sur-Saône)

SUD-OUEST

Jacques BESSOU (Cazaux)
M^{me} BESSOU (Cazaux)
Christian BOYER (Lavelanet)
François CARRADE (Albi)
Claude RICARD (Biarritz)



Rappel aux nouveaux retraités

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 - **01 73 60 06 23**
Courriel : service.coll2821prevoyance@axa.fr

vous pouvez également vous adresser au représentant
de Réussir Senior : **Joël Chrétienne** : joelchretienne@gmail.com
ou consultez : www.reussirsenior.fr

La nouvelle plaquette 2025 sera accessible en février.



Complémentaire Santé

**Pas de hausse en 2025
sur votre contrat
complémentaire Santé Réussir**

Outre un changement de tranche d'âge
et la hausse du PMSS de l'exercice.

ORGANIGRAMME

BUREAU DIRECTEUR

PRÉSIDENT : Bernard BROSSARD
06 08 64 78 51 - bernard.brossard@wanadoo.fr

VICE-PRÉSIDENT : Jean-Luc SCHICHELÉ
06 11 72 43 77 - jeanlucschickele@gmail.com

SECRÉTAIRE GÉNÉRAL
François CARON
06 80 42 86 90 - secretariat@reussirsenior.fr

TRÉSORIER
Michel MAQUEVICE
06 60 45 18 74 - tresorier@reussirsenior.fr

ADMINISTRATRICE RESPONSABLE FICHIER
Françoise TALLON
06 73 61 29 45 - fichier@reussirsenior.fr

SECRÉTAIRE ADJOINTE
Catherine MOUCHET
06 80 45 22 00 - cath.mouchet@hotmail.com

TRÉSORIER ADJOINT
Alain BENOIT
06 09 33 12 96 - alain.benoit8@wanadoo.fr

ADMINISTRATRICE RESPONSABLE PRESSE
Anne-Marie RÉTIF
06 08 02 30 95 - retifam@wanadoo.fr

PRÉSIDENTS DE RÉGION

RÉGION ÎLE-DE-FRANCE
PRÉSIDENT : Maurice OUDOT
06 11 78 21 67
mojonlg@gmail.com

RÉGION NORD-EST
PRÉSIDENT : Michel SCHMITT
06 30 56 58 87
michel.schmitt57@gmail.com
VICE-PRÉSIDENT : Denis ROUILLON
06 85 81 22 50
denisrouillon14@orange.fr

RÉGION OUEST
PRÉSIDENT : François AUREART
06 64 80 03 69
aureart.francois@orange.fr
VICE-PRÉSIDENT : Jocelyn CHEVAILLER
06 20 93 11 23
chevaillerjocelyn@wanadoo.fr

RÉGION SUD-EST
PRÉSIDENT : Philippe PETIT
06 20 78 16 20
philpetit69@wanadoo.fr
VICE-PRÉSIDENT : Joël DESCROIX
06 45 57 79 53
joeldescroix@wanadoo.fr

RÉGION SUD-OUEST
PRÉSIDENTE : Nadine VIALARD
06 09 52 90 35
vialard.nadine@wanadoo.fr
VICE-PRÉSIDENT : Eric JAILLON
06 59 25 68 69
eric.jaillon17@gmail.com

SYNDIC
Marie-Odile CORMIER
06 83 88 44 54
marie-odile.cormier@orange.fr

RESPONSABLE VOYAGE
Maurice OUDOT
06 11 78 21 67
mojonlg@gmail.com

Sapiteur RESPONSABLE ASSURANCES COLLECTIVES
Joël CHRÉTIENNE
joelchretienne@gmail.com

RESPONSABLE INFORMATIQUE
François CARON
06 80 42 86 90
informatique@reussirsenior.fr

nior

Quand on lui demandait comment elle faisait pour être aussi belle, Audrey Hepburn répondait en citant ce texte de Sam Levenson*, qu'elle s'était totalement approprié :

*Pour avoir des lèvres attirantes,
prononcez des paroles de bonté.*

*Pour avoir de beaux yeux,
regardez ce que les gens ont de beau en eux.*

*Pour rester mince,
partagez vos repas avec ceux qui ont faim.*

*Pour avoir de beaux cheveux,
faites qu'un enfant y passe sa main
chaque jour.*

*Pour avoir un beau maintien,
marchez en sachant que vous n'êtes
jamais seule.*

Elle poursuivait :

*Vous le faites pour les choses,
mais les gens en ont eux aussi besoin :
réparez-les, bichonnez-les,
redonnez-leur vie, sauvez-les...
ne les "jetez" jamais.*

*Et si un jour vous avez besoin d'une main
secourable, vous en trouverez une à chaque
bout de vos bras. En vieillissant vous vous
rendrez compte que vous avez deux mains,
l'une pour vous aider vous-même, l'autre
pour aider ceux qui en ont besoin.*

Le texte de Levenson se termine par :

*« La beauté d'une femme
grandit avec les années ».*

Chez celles qui ont un cœur, c'est vrai.



* Samuel Levenson (1911-1980) - Humoriste, écrivain, professeur et journaliste américain.