

LA VOIX DE L'ANR

le magazine de tous les retraités, reconnue d'intérêt général

N° 517

JUILLET 2026

DÉFENSE
RENCONTRE
INFORMATION
ENTRAIDE
PROTECTION

www.anrsiege.fr

À la une :

- **À l'aube du centenaire, plus unis que jamais**
- **Actifs et retraités : un destin commun**
- **Le bénévolat : une richesse humaine au cœur de l'ANR**
- **ANR Sarthe : la force du collectif**





L'A.N.R. défend depuis 100 ans les retraités



« Constitué librement, d'une indépendance absolue, dégagé de tout esprit de lucre et d'esprit politique; sans attaches d'aucune sorte, qui risquent d'entraver son essor, notre Association entend rester maîtresse d'elle-même. Ennemi des intrigues et des questions de boutique; écartée du sort fait aux vieux retraités, elle poursuivra sans relâche les revendications auxquelles nos camarades ont absolument droit » : c'est ainsi que s'exprime dans « Le Retraité des P.T.T. » Firmin VIDAL, Président-Fondateur, dans le premier numéro qui paraît le 1^{er} décembre 1927.

Né à Olonzac, dans l'Hérault, le 20 février 1864, dans une famille d'agriculteurs, il a fait toute sa carrière dans les PTT où il termine avec le grade de chef de brigade des ambulants. Avec quinze collègues de ce service, il crée, le 8 janvier 1927, l'Association Générale des Retraités des PTT (AGR) avec comme but la défense des intérêts des retraités.

<https://www.anrsiege.fr/>

Association Nationale de Retraités

Reconnue d'intérêt général
défend depuis 100
ans les retraités

1927-2027
100 ans
de l'ANR

Livret philatélique recto-verso

Pour préparer et coordonner les événements qui entoureront la célébration des 100 ans de la création de l'Association Nationale de Retraités, un comité d'organisation a été créé.

Plusieurs thèmes sont d'ores et déjà travaillés par le comité d'organisation, et ce dernier a décidé de la création d'un timbre «centenaire de l'ANR», d'usage courant (timbre vert, à validité permanente) pour célébrer cet événement majeur pour l'ANR.

Ce timbre sera diffusé sous diverses formes, à savoir :

- Livret philatélique avec quatre timbres.
- Document philatélique,
- Timbres en planche de 20 et 30 unités.

Comme évoqué lors de notre dernière Assemblée Générale, ce timbre est vendu, sous ses différentes formes, par les groupes départementaux, aux adhérents en souvenir de cet événement mémorable.

Si vous désirez vous porter acquéreur de ce souvenir, vous devez en faire la demande auprès de votre groupe départemental.



Document philatélique

« Constitué librement, d'une indépendance absolue, dégagé de tout esprit de lucre et d'esprit politique; sans attaches d'aucune sorte, qui risquent d'entraver son essor, notre Association entend rester maîtresse d'elle-même. Ennemi des intrigues et des questions de boutique; écartée du sort fait aux vieux retraités, elle poursuivra sans relâche les revendications auxquelles nos camarades ont absolument droit » : c'est ainsi que s'exprime dans « Le Retraité des P.T.T. » Firmin VIDAL, Président-Fondateur, dans le premier numéro qui paraît le 1^{er} décembre 1927.

Né à Olonzac (Hérault) en 1864, Firmin Vidal a effectué toute sa carrière aux PTT, terminant chef de brigade des ambulants. Le 8 janvier 1927, avec quinze collègues, il fonde l'AGR pour défendre les intérêts des retraités.

Il a vécu des évolutions majeures des PTT : la création des Chèques Postaux en 1917, ancrée de La Banque Postale, et l'établissement du Budget Annexe des PTT en 1923, isolant les finances des PTT de celles de l'État. Les agents des PTT étaient alors des fonctionnaires rattachés au ministère des Finances.

Malade, Firmin Vidal quitte la présidence de l'AGR le 15 septembre 1933. Son successeur, Jean Philippard, suspend les activités le 11 septembre 1939. À partir de 1947, Julien Lavaud mène la reconstruction. En 1963, l'Amicale-Vie de l'AGR des PTT est constituée en mutuelle.

L'AGR a connu plusieurs transformations : en 1976, elle devient Association Nationale de Retraités (ANR PTT), puis en 1998 La Poste et France Télécom remplace PTT. En 2017, l'ANR ouvre son adhésion à tous les retraités. En 2020, l'Association Nationale de Retraités est reconnue d'intérêt général.

Chaque année, l'ANR actualise et vote sa motion de défense des retraités, fidèle à sa mission fondatrice. Elle est membre active du Pôle des retraités de la Fonction Publique et de la Confédération Française des Retraités.



FAISONS ENSEMBLE DE CETTE CÉLÉBRATION UN SOUVENIR INOUBLIABLE

Le Comité d'organisation du centenaire.

Ce timbre est disponible directement auprès de votre groupe départemental.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

à Paris, les 26 et 27 mai 2026

Avec ponctualité, notre association a tenu son assemblée générale, cette année à Paris, les 26 et 27 mai 2026. Vous recevez le compte-rendu avec ce numéro de *La Voix de l'ANR*. Auparavant, se sont réunies les assemblées départementales de chacun de nos groupes.

“
*Unis et solidaires,
nous, retraités,
nous devons
réussir à nous
faire respecter
et entendre.*”

L'ANR a été créée en 1927 et nous célébrons ses cent ans l'an prochain. Ses principes fondateurs sont simples : défendre les intérêts moraux et financiers des retraités et développer entre eux la solidarité.

Nos assemblées départementales sont l'expression de cette solidarité. On se retrouve au cours d'une réunion, souvent en nombre, pour faire le bilan de l'année écoulée : à côté des randonnées, des voyages, des loisirs, pratiqués par beaucoup, on présente les actions réalisées envers les plus anciens, les isolés, les malades, les familles des décédés, à qui on a rendu hommage au début de l'assemblée. Un esprit de famille règne au cours de la réunion : on se retrouve, on échange des nouvelles. Puis on partage un bon repas et, souvent, on termine par quelques pas de danse.

C'est par l'expression de cette solidarité qu'on peut entraîner des retraités, anciens collègues, amis, voisins, inconnus, à venir nous rejoindre à l'ANR. Il faut réussir à communiquer et à faire connaître notre esprit de solidarité, que nous faisons prospérer grâce à notre dynamisme.

FRANÇOIS-XAVIER LEHMANN

Président national de l'ANR

Les travaux de notre assemblée générale, qui réunit l'immense majorité des présidents de groupe, les délégués régionaux et les administrateurs, nous ont permis d'actualiser notre motion, dont chaque mot a été pesé. Elle a été votée à l'unanimité. Il s'agit de défendre les intérêts des retraités. En effet, nos adversaires sont nombreux et s'expriment bruyamment dans les médias. Les difficultés que notre pays rencontre trouvent, selon eux, leurs sources essentielles dans les retraités : poids mort de l'économie, coûtant trop cher, beaucoup trop aisés, épargnant trop, inutiles dans la vie sociale, toujours malades, trop exigeants... Sans doute ignorent-ils qu'ils seront un jour retraités.

Seul, chacun de nous ne fait pas le poids. Unis et solidaires, sur la base de textes clairs et objectifs que nous diffusons à tous les responsables politiques et sociaux et dans les médias, nous devons réussir à nous faire respecter et à être entendus.

L'horizon apparaît actuellement menaçant : incertitudes politiques, économiques, sociales dans notre pays, paix très fragile dans le monde et en Europe. Nous, retraités, nous devons être encore plus solidaires, plus unis et plus nombreux, fidèles aux missions de l'ANR, pour faire front à ces perspectives inquiétantes.

Sur le site "www.anrsiege.fr" vous êtes informés de l'actualité et de vos droits.

De plus, en tant qu'adhérent vous avez accès à un espace réservé.

Pour y accéder, en bas à droite, cliquer sur "[site des adhérents](#)", indiquer l'identifiant : *adherent* (sans accent).

Pour obtenir le mot de passe, merci de vous adresser à votre groupe ANR.

ABONNEMENTS

Juillet 2026 • 98^e année

Prix de l'abonnement annuel : 22 €

(4 numéros)

Magazine trimestriel de l'ANR

(Association nationale de retraités)

RÉDACTION

Directeur de la publication :

François-Xavier LEHMANN

Responsable d'édition :

Hervé DARRICARRÈRE

Comité de rédaction :

François-Xavier LEHMANN

Rémi SERVOT

Hervé DARRICARRÈRE

Jean CORDOBA

Christiane MOREAU

Jocelyne SÉNÉCHAL

Marie-Claude VATTEMENT

Félix VÉZIER

Responsable Communication :

Rémi SERVOT

ADMINISTRATION

Dépôt légal 3^e trimestre 2026

Commission paritaire

n° 0929 G 81872

ISSN 1636-6530

Tirage : 35 000 exemplaires

ANR Siège national

13, rue des Immeubles Industriels

75011 Paris

Tél. : 01 43 79 37 18

Site internet : <https://www.anrsiege.fr>

Courriel : anrsiege@orange.fr

Amicale Vie : 01 43 79 21 28

FABRICATION

Éditeur : ANR Siège national

13, rue des Immeubles Industriels

75011 Paris

Conception - impression :

ARMICOM

Courriel : f.cabioch@armicom.fr



**En cas
de changement
de situation,
merci de contacter
le siège de l'ANR au :
01 43 79 37 18**



06 Défense

13 Action sociale
et solidarité

15 À savoir

22 Vie des groupes

24 Culture

25 Assemblée générale

37 Jeux

40 Santé - Bien vivre

41 Amicale Vie

44 Entreprises

48 Vivre-infos

50 Solutions jeux

Encart deuils

Ont participé à ce numéro : Daniel BERTRAND, Jean-Pierre VACHE, le comité d'organisation du centenaire, les membres de la commission Défense, les membres de la commission Solidarité, Jocelyne PERSONNE, Michèle LE GOFF, Denise DEBOUT, Pierre PLUCHON, Marie-Claude VATTEMENT, Félix VÉZIER, François-Xavier LEHMANN, Rémi SERVOT, Hervé DARRICARRÈRE.

INTERVIEW



JULES TUCOULAT,

un des derniers libérateurs de la France, fête ses 100 ans avec l'ANR 10



Entraîné en Algérie, en Tunisie, en Tripolitaine, il s'embarque pour l'Angleterre. De là, il débarque à Saint-Martin-de-Varreville (secteur Utah Beach) en Normandie. Sa campagne de France lui fait participer à la libération d'Argentan, de Paris en août 1944 et de Strasbourg les 22 et 23 novembre suivants, avant de prendre le Berghof (la tanière d'Hitler en Bavière), le 5 mai 1945.

Il est distingué au combat, cité à l'ordre de la brigade, puis du régiment. Il est décoré de la Croix de guerre (2 étoiles) et de la Légion d'honneur en 1988.

La 2^e DB est dissoute le 30 mai 1946. Jules retourne quelques mois chez ses parents au Maroc, où il réintègre la Poste. Mais, il revient en France pour épouser Pierrette, qu'il a connue à la libération de Paris, le 8 novembre 1947.

Patrick Raudin, président de l'ANR de l'Aube, accompagné de son épouse et de Marie-Ange Lombard, déléguée régionale, ont été reçus au domicile de Jules Tucoulat pour fêter ses 100 ans à Pont-sur Seine, le 27 février 2026.

Né le 14 février 1926 à Port-Lyautey, aujourd'hui Kénitra (Maroc), de parents originaires de Pau et d'Oran, Jules commence à travailler à 16 ans comme auxiliaire à la Poste.

Fait prisonnier éphémèrement par les troupes américaines qui débarquent au Maroc en 1943, il décide de s'engager "pour sauver la France", comme il le dit si bien, pour la durée de la guerre, dans les Corps Francs puis dans la 2^e Division Blindée des Forces Françaises Libres du Général Leclerc.

Il sera facteur à Provins, puis à Nogent-sur-Seine, d'où était originaire son épouse. Ils auront 5 enfants (3 garçons et 2 filles). Il prend sa retraite comme facteur-chef, en 1988, à 62 ans. Sa femme décède en 2002. Jules vit désormais avec sa compagne, Odette, également veuve.

Patrick Raudin a remis à Jules Tucoulat, adhérent de l'ANR depuis 39 ans, un magnum de champagne. Après avoir trinqué à son centenaire, celui-ci a confié qu'il était partant pour fêter encore de nombreux anniversaires.

Marie-Ange Lombard

Qui avait accompagné François-Xavier Lehmann, président national de l'ANR, pour une interview de Jules Tucoulat, le 2 février 2026.

INFLATION,

commerce extérieur et pouvoir d'achat



La guerre entre les États-Unis et l'Iran a provoqué une forte montée du prix du pétrole, qui a entraîné une augmentation générale des prix en France et ailleurs dans le monde, le pétrole étant utilisé à tous les stades de production et d'échange. Cela a des conséquences sur le pouvoir d'achat des ménages, actifs et retraités. Ces effets économiques négatifs sur celui-ci se prolongeront au-delà de la durée de ce conflit.

Un économiste du début du XIX^e siècle, David Ricardo, a décrit les principes du commerce international : en résumé, chaque nation a intérêt à produire ce pour quoi elle a le plus d'avantages. Ainsi, explique-t-il, l'Angleterre élève des moutons et produit une laine de qualité : elle a intérêt à produire des draps et des textiles en laine. Le Portugal produit des vins réputés à prix peu élevé. Les deux pays ont intérêt l'un et l'autre à utiliser au mieux leurs ressources (travail et capital) en se spécialisant là où ils ont chacun un avantage, et à s'échanger leurs productions.

Notre pays a appliqué ce principe : il coûte moins cher d'acheter à l'extérieur une énergie bon marché (le pétrole et le charbon sud-africain et indonésien) que d'extraire du charbon en France. De même, le minerai de fer mauritanien est de meilleure qualité et d'un prix de revient plus compétitif que le minerai lorrain.

Cela a des effets sur notre pouvoir d'achat : acheter de quoi nous vêtir et nous chausser en Chine et au Bangladesh revient moins cher au ménage français qu'une production nationale du fait du coût de la main d'œuvre en France. Cela a donc élevé notre pouvoir d'achat. Nous pouvons voir les effets sur la production automobile dans notre pays : l'essentiel de la production sous marque française est réalisé à l'étranger (Maroc, Espagne, Slovaquie, Roumanie) où le coût de la main d'œuvre est moins élevé. L'achat de voitures électriques chinoises est plus avantageux (excellente qualité et technologie de pointe) pour le ménage français que celui de véhicules électriques français et européens trop chers.

Mais, cela a plusieurs effets : la fermeture des usines en France au début des années 2000, suite à l'enchérissement du coût de la main d'œuvre et à une réglementation sociale plus protectrice, a conforté un chômage élevé (plus de 8 % de la population active), ce qui n'est pas le cas chez nos voisins. Nous sommes devenus dépendants pour toute notre consommation d'énergie fossile. Il a été décidé que, pour protéger notre environnement, il serait interdit d'exploiter le gaz et le pétrole de schiste dont notre sous-sol est riche.

Les normes sanitaires en France pour l'alimentation sont devenues plus draconiennes que



celles imposées à l'étranger : le producteur français a plus de mal à vendre en France ses fraises ou ses tomates que le producteur espagnol ou marocain. Il se retrouve avec des invendus qu'il doit détruire car le marché national est saturé par les importations espagnoles

et marocaines. Le consommateur français achète sur le marché des produits étrangers aux normes sanitaires réduites mais à prix plus bas. Si son pouvoir d'achat est préservé, c'est au prix d'une santé moins protégée.

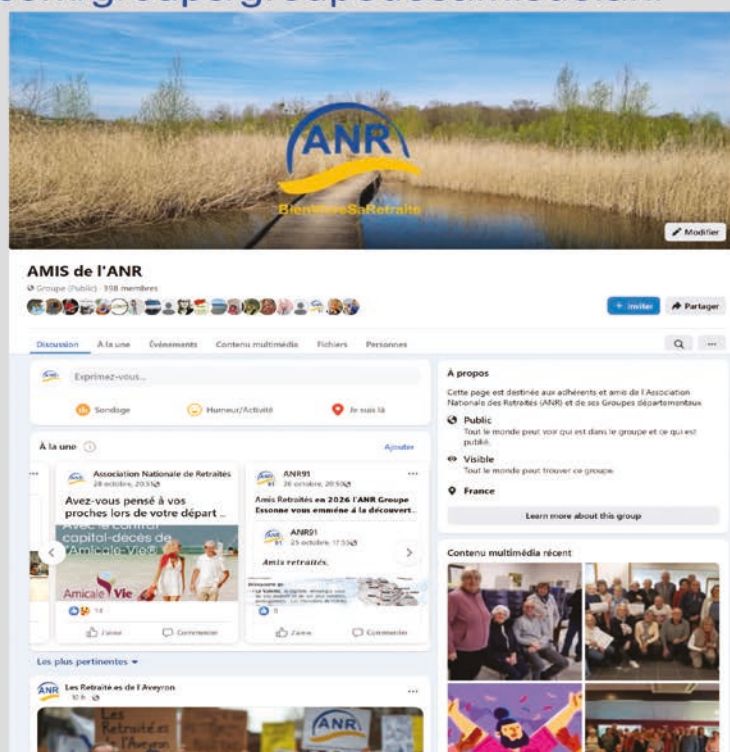
L'idée initiale de développer les échanges entre nations était de créer des interdépendances très fortes pour inciter les pays à maintenir la paix. Force est de constater que certains pays veulent profiter des avantages qu'ils se sont créés pour imposer leur loi aux autres : quasi-monopole sur les terres rares de la Chine (la France a fermé ses usines très polluantes il y a quelques années), pétrole (il suffit de bloquer un détroit pour créer la pénurie). Notre pouvoir d'achat est aujourd'hui détérioré par notre dépendance à des fournisseurs étrangers qui ne partagent pas nos idées de paix et de respect entre les nations et qui n'ont pas les mêmes soucis de rémunération, de protection sociale, de santé et d'environnement.

François-Xavier Lehmann

<https://www.facebook.com/groups/groupedesamisdelanr>



Les AMIS de l'ANR
Un groupe FACEBOOK
ouvert à toutes et à tous
Partagez vos publications
vers l'extérieur, échangez.
Plus de 20 « ANR »
ont rejoint ce groupe



RETRAITÉS ET ACTIFS : éviter la guerre des générations



À lire certains débats médiatiques récents, les retraités seraient devenus les responsables tout désignés des difficultés économiques françaises. Les oppositions caricaturales entre “actifs qui paient” et “retraités privilégiés” se multiplient sur les plateaux de télévision, à la radio et dans la presse écrite. Ce type de discours, souvent simplificateur, mérite pourtant d’être replacé dans une perspective historique, économique et humaine beaucoup plus large.

D’abord, il faut rappeler une réalité fondamentale : les retraités d’aujourd’hui ont eux aussi largement contribué au financement du pays durant toute leur vie active. Pendant quarante, parfois quarante-cinq années, ils ont cotisé pour financer les retraites de leurs propres aînés, participé au développement économique, payé des impôts et traversé des périodes parfois bien plus difficiles que celles d’aujourd’hui : travail physique pénible, conditions de sécurité moins protectrices, semaines de travail plus longues, chômage de masse dans certaines décennies ou encore inflation importante. Leur retraite n’est donc pas un cadeau accordé par la société, mais le résultat d’un contrat social et d’un effort collectif construit depuis l’après-guerre.

Il est également nécessaire de rappeler que le système français de retraite par répartition repose précisément sur cette solidarité entre générations. Les actifs financent les pensions actuelles, comme les générations précédentes l’ont fait avant eux. Assimiler ce mécanisme à une “pyramide de Ponzi”, comme on l’entend parfois, constitue une comparaison trompeuse et excessive. Une fraude de type Ponzi repose sur la dissimulation, le mensonge et l’enrichissement d’une minorité au détriment des autres. Le système de retraite, lui, est transparent, démocratiquement débattu et fondé sur un principe collectif : chacun contribue selon ses moyens pour garantir à tous un revenu lorsque arrive la retraite.

Bien sûr, ce système est aujourd’hui confronté à des défis réels. Le vieillissement de la population, l’allongement de l’espérance de vie et la baisse relative du nombre d’actifs par rapport aux retraités créent des tensions financières importantes. Personne ne peut nier qu’une adaptation soit nécessaire. Mais, reconnaître ces difficultés ne signifie pas qu’il faille désigner les retraités comme des profiteurs ou des responsables des déséquilibres publics. Les causes sont multiples : ralentissement économique, chômage persistant, désindustrialisation, faiblesse des salaires, précarisation de l’emploi ou encore choix budgétaires successifs des gouvernements.

D’autre part, l’image d’une génération de retraités vivant confortablement pendant que les jeunes souffrent ne correspond qu’imparfaitement à la réalité. Tous les retraités ne sont pas des propriétaires aisés bénéficiant de pensions élevées. Beaucoup vivent avec des revenus modestes, parfois à peine supérieurs au minimum vieillesse. De nombreuses femmes retraitées, notamment celles ayant eu des carrières incomplètes ou interrompues pour élever des enfants, connaissent même des situations de grande fragilité financière. Le coût de l’énergie, de l’ali-

mentation, des complémentaires santé ou de la dépendance pèse lourdement sur une partie importante des seniors.

Il est également injuste de présenter les retraités comme indifférents aux difficultés des jeunes générations. Dans les faits, une grande partie de la solidarité sociale passe aujourd'hui par les familles. Les grands-parents soutiennent financièrement leurs enfants et petits-enfants, participent aux frais d'études, aident à l'achat d'un logement, gardent les enfants afin de permettre aux parents de travailler ou transmettent une partie de leur patrimoine ou de leur épargne de leur vivant. Sans cette solidarité intergénérationnelle discrète mais massive, beaucoup de familles auraient encore plus de difficultés à faire face à la hausse du coût de la vie.

L'épargne détenue par certains seniors est elle aussi souvent mal interprétée. On y voit parfois un signe d'égoïsme ou une volonté de "garder pour soi". Pourtant, épargner à 70 ou 80 ans répond souvent à des inquiétudes bien concrètes : peur de la perte d'autonomie, coût élevé des maisons de retraite, dépenses médicales croissantes ou nécessité éventuelle d'aider un conjoint dépendant. Contrairement à un actif plus jeune, un retraité sait qu'il ne pourra généralement plus reconstituer son patrimoine en cas de coup dur. Cette prudence relève davantage de la sécurité que de l'accumulation égoïste.

Cela ne signifie évidemment pas que les difficultés des actifs doivent être minimisées. Les jeunes générations affrontent aujourd'hui des obstacles considérables : accès au logement devenu extrêmement coûteux, salaires qui progressent moins vite que l'inflation, précarité de l'emploi, hausse des dépenses contraintes et sentiment d'un déclassement social. Beaucoup ont le sentiment de travailler davantage sans

bénéficier des mêmes perspectives d'ascension sociale que leurs parents. Ce malaise est réel et mérite d'être entendu avec sérieux.

Mais, opposer frontalement les générations est une impasse dangereuse. Cette confrontation détourne souvent l'attention des véritables enjeux économiques et sociaux. Le problème central n'est pas l'existence des retraités, mais la capacité du pays à produire davantage de richesses, à mieux répartir les fruits du travail, à revaloriser les salaires et à garantir un financement durable de la protection sociale. Faire croire qu'il suffirait d'appauvrir les retraités pour enrichir les actifs relève d'une illusion simpliste.

Le débat devrait donc porter sur des solutions de long terme : relance de l'emploi productif, amélioration de la compétitivité économique, lutte contre les inégalités patrimoniales excessives, soutien à la natalité, investissement dans la formation et meilleure valorisation du travail. La question des retraites mérite un débat sérieux, fondé sur des chiffres et non sur des oppositions émotionnelles ou des slogans médiatiques.

Enfin, une société qui commence à considérer ses anciens comme un poids oublie une vérité essentielle : chacun espère un jour vieillir dignement. Fragiliser le respect dû aux retraités aujourd'hui, c'est affaiblir le modèle de solidarité dont bénéficieront demain les générations actuelles lorsqu'elles atteindront à leur tour l'âge de la retraite.

La cohésion entre les générations est l'une des forces du modèle social français. La préserver exige de refuser les caricatures et de rappeler qu'actifs et retraités ne sont pas des camps opposés, mais les différentes étapes d'une même vie.

**Les membres de la commission
Défense de l'ANR**



<https://www.facebook.com/ANR.BienVivreSaRetraite>

Le Facebook de l'ANR
Notre page d'information
complémentaire à La Voix de l'ANR
Au service des retraités
Rejoignez-nous, partagez-nous...



LA MÉDECINE FRANÇAISE

à plusieurs vitesses



En introduction, nous nous appuyons sur deux extraits du serment d'Hippocrate qui est considéré comme l'un des textes fondateurs de la déontologie médicale, même s'il n'a pas de valeur juridique.

- "Au moment d'être admis(e) à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité".
- "Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire".

En 2026, nous pouvons nous interroger sur l'application de ce serment, car il est clair que, où que nous habitions, nous subissons au quotidien une médecine à plusieurs vitesses. Que s'est-il passé pour que notre Sécurité sociale née en 1945 arrive à la situation dans laquelle nous sommes aujourd'hui ?

Dans les années 1990, l'instauration du *numerus clausus* qui visait à réguler le nombre de médecins entrant en activité, a été motivée par l'idée qu'il y avait trop de médecins en activité. Lorsqu'un médecin partait à la retraite il "revendait" sa patientèle aux nouveaux médecins ; c'est ce que souhaitait le corps médical, or, malheureusement cette logique a été entendue et a généré de nombreuses conséquences.

Très vite, la pérennité du *numerus clausus* tel qu'il a été conçu s'est révélé être un frein à la formation de médecins puisque :

- L'augmentation de la population n'a pas été prise suffisamment en compte.
- La pyramide des âges des médecins n'a pas été prise en considération : les départs à la retraite n'ont pas été compensés.
- Le vieillissement de la population, source d'augmentation des besoins médicaux, n'a pas été anticipé.
- Le besoin légitime des médecins actuels de ne pas travailler autant que leurs prédécesseurs a été ignoré.

Bien trop tardivement quelques corrections ont été apportées en remplaçant le *numerus clausus* par le *numerus apertus*, et même si la France fait appel à des médecins étrangers, cela ne suffit toujours pas.

Quel que soit le secteur choisi par le praticien, les médecins restent soumis au Code de déontologie médicale : l'Article R.4127-47 du Code de la santé publique.

Celui-ci stipule qu'en théorie, un médecin doit porter secours en cas d'urgence, quelle que soit sa situation conventionnelle : l'urgence vitale oblige le médecin à intervenir.

- Pour les soins non urgents, le médecin peut refuser une prise en charge (manque de places, incompatibilité, etc.).
- Le tarif libre peut constituer une barrière d'accès pour les patients précaires.

FOCUS SUR LES DIFFÉRENTS “CONTRATS” QUI LIENT LA SÉCURITÉ SOCIALE ET LES MÉDECINS :

SECTEURS	Tarifs médecins	Remboursement de la Sécurité sociale
Secteur 1	Tarifs conventionnés (30 € en 2026)	70 % soit 21 € moins franchise médicale
Secteur 2	Honoraires libres Avec dépassement autorisé	70 % sur tarif conventionné = soit 21 € moins franchise médicale
Secteur 3 Hors convention	Totalement libres	Nul à partir de 2027 Entre 0,43 € et 0,61 €

Le **secteur 1** est celui qui regroupe encore le plus grand nombre de praticiens. Le coût non couvert par la Sécurité sociale est en général pris en charge par les complémentaires santé, si le patient en dispose.

De plus en plus de médecins, trouvant la rémunération de base trop faible, passent en **secteur 2** avec des dépassements d'honoraires qui peuvent être très élevés. Les complémentaires santé prennent alors le relais (sans oublier d'augmenter leurs cotisations), dans la limite du tarif de base de remboursement fixé par la Sécurité sociale.

Quant au **secteur 3** (médecins déconventionnés), qui nous préoccupe et qui se développe, au motif que les médecins veulent réguler leur patientèle, il signifie que plus aucun remboursement de soin ne sera effectué par la Sécurité Sociale (à partir de 2027), avec des tarifs exorbitants.

Il est utile de rappeler que, malgré son déconventionnement, le praticien doit respecter l'article R.4127-47 du Code de la santé publique cité ci-dessus.

Cette évolution est préoccupante car nous constatons :

- Une hausse considérable du nombre de médecins en secteur 2 et hors convention.
- Certaines spécialités sont particulièrement touchées : ophtalmologie, dermatologie, psychiatrie, urologie...
- Les déserts médicaux sont aggravés par ce phénomène.
- Les inégalités territoriales sont criantes : concentration dans les grandes villes et quartiers aisés.

Il est indéniable que cette évolution crée une médecine à plusieurs vitesses :

- Renoncement aux soins pour raisons financières.
- Délais d'attente allongés chez les médecins conventionnés.
- Accès rapide aux soins réservé à ceux qui peuvent payer.
- Aggravation des inégalités de santé.

Face à ce constat, plusieurs pistes sont débattues :

- Encadrement des dépassements d'honoraires.
- Incitations financières pour maintenir la convention.
- Développement des centres de santé publics.
- Régulation de l'installation des médecins dans les zones surdotées.

Les membres de la commission Défense de l'ANR

L'ANR ne peut se satisfaire de cette situation. Le pouvoir d'achat des retraités est fortement impacté par le coût des soins, direct ou indirect (dépassements d'honoraires et montant des cotisations aux complémentaires santé). Notre association réclame une médecine de qualité et abordable pour tous.

MOTION : RETRAITÉS, CITOYENS À PART ENTIÈRE :

les exigences de l'ANR

Conscients des difficultés auxquelles est confronté notre pays, ses 18 millions de retraités s'affirment comme des citoyens responsables. Ils s'élèvent contre l'ostracisme qui se manifeste à leur égard. Ils dénoncent leur absence dans les instances qui les concernent, telles que celles qui gèrent leurs retraites. Ils n'acceptent plus d'être une population qui, seule, devrait apporter sa contribution financière afin de faire face aux besoins de financement de l'État.

Ils n'ignorent rien de la situation actuelle ni des défis que doit affronter notre système de retraite. Ils considèrent que les retouches proposées n'apportent aucune solution viable et souhaitent une réflexion globale et cohérente permettant une réelle pérennité du système, sans négliger, en attendant, un réabondement du Fonds de Réserve des Retraites.

Sans que les revendications ci-dessous ne soient exhaustives, l'Association Nationale de Retraités, reconnue d'intérêt général, défend les intérêts de l'ensemble des retraités.

Par cette MOTION 2026, elle tient à mobiliser tous les acteurs de terrain et sensibiliser élus et responsables pour que les retraités soient entendus et respectés dans les débats les concernant.

Être RECONNUS, être ÉCOUTÉS, être ENTENDUS, être CONSIDÉRÉS, être RESPECTÉS.

Telles sont les exigences des adhérents de l'Association nationale de Retraités.

EN CONSÉQUENCE, LES RETRAITÉS DE L'ANR

- S'inquiètent des mesures impactant leur pouvoir d'achat.
- Exigent que la règle de revalorisation des retraites soit systématiquement respectée, sans aucune tentation de gel des retraites.
- Rejettent toute augmentation de leurs cotisations aux complémentaires santé.
- Demandent que le conjoint survivant bénéficie de la pension de réversion :
 - sans limite d'âge,
 - sans condition de ressources,
 - d'un montant égal à 60 % de la pension du conjoint décédé, au prorata des années de mariage en cas de pluralité de conjoints.
- Revendiquent pour les retraités le bénéfice des mêmes droits que les salariés, en déduisant de leur revenu imposable les cotisations restant à leur charge au titre de leur complémentaire santé ou en obtenant un crédit d'impôt.
- Réitèrent leur demande pour que soit rétablie la 1/2 part des veuves et veufs ayant élevé au moins un enfant.
- Insistent pour que soit enfin supprimée la cotisation de 1 % sur les retraites complémentaires.
- Attendent qu'il soit mis un terme à une médecine à plusieurs vitesses sans aucun dépassement d'honoraires.

Les retraités constatent que leur cadre de vie ne cesse de se détériorer avec :

- La disparition des services publics de proximité et la numérisation à outrance de ceux-ci.
- Le manque de contrôles aléatoires de la qualité de vie dans les EHPAD (futurs Maisons France Autonomie), l'absence d'une participation délibérative des représentants des résidents et de leurs familles dans la gestion de ceux-ci.
- La désertification médicale.

LE BÉNÉVOLAT : une richesse humaine au cœur de l'ANR



Au sein de l'ANR, le bénévolat est avant tout une aventure humaine. Derrière chaque action, chaque permanence ou chaque mission, il y a des femmes et des hommes qui donnent de leur temps avec générosité et conviction. Leurs parcours sont différents, mais tous partagent le même désir : être utiles aux autres et maintenir un lien social essentiel.

Pour Jean-Michel, l'engagement bénévole est né presque naturellement. Lors d'un voyage organisé par l'association, il a pris conscience de son envie d'aider les plus anciens. Cette expérience a marqué un tournant dans sa vie. Très vite, il a ressenti le besoin de se former afin de mieux comprendre les réalités liées au vieillissement, au handicap, au secteur social ou encore à la santé. Au fil des années, son engagement lui a permis de tisser de nombreuses relations humaines. Il privilégie avant tout l'action sur le terrain et l'aide de proximité. Être présent, écouter, accompagner et parfois simplement échanger quelques mots peut déjà représenter beaucoup pour certaines personnes isolées.

Mais, le bénévolat confronte également à des réalités difficiles. Jean-Michel évoque quelques déceptions et la situation parfois préoccupante rencontrée dans certains EHPAD. Le manque de moyens, la solitude ou la fragilité de certaines personnes âgées renforcent encore sa conviction que la solidarité reste indispensable.

Pour Annick, le bénévolat s'inscrit dans la continuité de sa vie professionnelle. Ancienne spécialiste du contrôle des comptes, elle met aujourd'hui ses compétences au service de l'association. Mais, au-delà des chiffres et de la rigueur nécessaire à cette mission, ce qu'elle apprécie avant tout, c'est le contact humain. *"On découvre des personnes de tous horizons"*, explique-t-elle avec enthousiasme. Annick tient aussi à la liberté qu'offre le bénévolat.

Chacun choisit son niveau d'engagement, mais pour elle, lorsqu'une mission est acceptée, il est important d'aller jusqu'au bout avec sérieux et fidélité.

Elle aime travailler en binôme, écouter, conseiller et accompagner les autres bénévoles dans leurs démarches. Son engagement demande parfois de surmonter certaines contraintes, notamment les déplacements ou l'organisation du temps. Elle souligne également l'importance d'une bonne communication et de la capacité à mobiliser les personnes afin de maintenir une dynamique associative vivante.

Pour Jean-Claude, le bénévolat est presque une évidence. *"C'est héréditaire, c'est dans mes gènes"*, confie-t-il avec le sourire. Très engagé dans plusieurs associations, il a rejoint l'ANR après avoir participé à un séminaire de préparation à la retraite. Il est ensuite devenu président presque *"par obligation"*, à la suite du départ du précédent responsable. Mais, très vite, cette responsabilité a pris tout son sens. Jean-Claude est profondément attaché à ce qu'il fait et considère son engagement comme une véritable source d'équilibre personnel.

Après le décès de son épouse, son investissement associatif lui a permis de continuer à avancer et de

retrouver une dynamique de vie. Pour lui, le bénévolat repose sur une conviction forte : *“Il faut se battre pour les autres”*. Une phrase simple qui résume son état d’esprit et son attachement aux valeurs de solidarité et d’entraide.

Comme beaucoup de responsables associatifs, Jean-Claude s’inquiète cependant d’une difficulté croissante : recruter de nouveaux bénévoles. Il constate aussi que certains adhérents deviennent davantage des “consommateurs” d’activités que des acteurs de la vie associative. Pourtant, une association ne peut vivre sans engagement collectif.

Le parcours de Paul illustre lui aussi cette volonté de rester proche des autres. Son parcours de syndicaliste l’a naturellement conduit vers le bénévolat. Son engagement a commencé presque par hasard, lorsqu’on lui a proposé de distribuer les colis cadeaux de fin d’année aux aînés. Très vite, ces visites sont devenues bien plus qu’une simple mission.

Paul y trouve du bonheur et crée de véritables liens avec les personnes qu’il rencontre. Il continue à prendre régulièrement de leurs nouvelles, recueille parfois leurs confidences et veille discrètement sur elles. Avec humour, il raconte qu’il lui arrive même de *“jouer au détective”* lorsqu’il trouve des volets fermés ou qu’une personne ne répond pas au téléphone. Derrière cette vigilance se cache avant tout une grande attention portée aux plus fragiles.

Parmi les personnes qu’il accompagne, Paul évoque avec tendresse un couple de centenaires, toujours autonomes dans leur appartement. Il aime leur rendre visite, discuter avec eux et partager ces moments simples qui donnent tout son sens à l’engagement bénévole.

L’arrivée de nouveaux adhérents apporte également un souffle nouveau à l’association. Gilles et son épouse, récemment arrivés à l’ANR au mois de mai, découvrent encore les multiples facettes de la vie associative. Habités depuis longtemps à l’engagement bénévole, ils ont immédiatement souhaité participer et proposer des idées.

Au fil des échanges, une proposition a rapidement émergé : développer des activités autour du théâtre pour les aînés. Une initiative qui illustre parfaitement ce que peut apporter chaque nouveau bénévole : de nouvelles idées, des compétences variées et une énergie nouvelle. Pour Gilles, il ne faut surtout pas hésiter à franchir la porte d’une association : chacun peut apporter quelque chose, même en arrivant récemment.

BÉNÉVOLE !

Alors, pourquoi ne pas rejoindre cette aventure humaine ? Quelques heures suffisent parfois pour rompre une solitude, apporter une aide précieuse ou simplement créer un sourire. Le bénévolat n’est pas seulement un don de temps : c’est aussi une richesse partagée, une rencontre humaine et souvent une source de bonheur inattendue.

À travers les témoignages de Jean-Michel, d’Annick, de Jean-Claude, de Paul, de Gilles et de tant d’autres, l’ANR montre chaque jour que le bénévolat est bien plus qu’une simple activité. C’est une manière de rester actif, de partager ses compétences, mais surtout de créer du lien et de faire vivre les valeurs de solidarité et d’entraide.

Comme beaucoup d’associations aujourd’hui, l’ANR recherche de nouveaux bénévoles. Chaque bénévole mérite d’être respecté et reconnu pour son engagement. Chaque nouvelle personne apporte un regard différent, des idées nouvelles, de nouveaux talents et une énergie indispensable à la vie associative.

Cette dimension prend une résonance particulière à l’approche de 2027, année du centenaire de l’ANR. L’association a été créée en 1927 par un facteur, Firmin Vidal, afin de venir en aide aux veuves de guerre. Depuis cent ans, des générations de bénévoles ont poursuivi cette chaîne de solidarité avec fidélité et dévouement.

Cet anniversaire sera célébré comme il se doit. À cette occasion, l’ANR souhaite mettre à l’honneur celles et ceux qui font vivre l’association au quotidien en valorisant cent bénévoles : “la promotion du centenaire”. Une belle manière de rappeler que derrière chaque action associative, il y a avant tout des femmes et des hommes engagés au service des autres.

Les membres de la commission Solidarité

COMMENT DEMANDER vos aides pour le financement d'une aide-ménagère à domicile

Nouveau en 2026 : vos aides pour le financement d'une aide-ménagère à domicile en quelques clics ! Simplifiez vos démarches avec *Ma retraite publique* : demandez vos aides en ligne, étape par étape, sans papier et sans attente.



ÉTAPE 1

- Formulez votre demande sur votre espace personnel Ma retraite publique ;
- Connectez-vous à votre espace personnel Ma retraite publique ;
- Rendez-vous dans l'onglet "Mes aides sociales" et suivez les instructions pour déposer votre demande.

ÉTAPE 2

- Choisir votre organisme d'aide à domicile ;
- Choisissez votre organisme d'aide à domicile dans l'annuaire des organismes de services à

la personne référencés auprès des services de l'État à retrouver à cette adresse : nova.entreprises.gouv.fr/nc/annuaire.

ÉTAPE 3

- L'organisme d'aide à domicile devient votre seul interlocuteur ;
- Une fois votre organisme d'aide à domicile sélectionné, celui-ci devient votre interlocuteur unique pour toutes les démarches liées aux aides à domicile :
 - L'organisme se charge d'envoyer à votre caisse de retraite l'ensemble des documents nécessaires à l'instruction de votre dossier
- Il sollicite directement le versement des aides ménagères via le service dédié aux organismes agréés ;
- À cette étape, vous n'avez plus aucune démarche à effectuer : l'organisme d'aide à domicile prend entièrement en charge votre dossier et gère toutes les formalités pour vous.

POURQUOI DEMANDER VOS AIDES EN LIGNE ? UN SERVICE SIMPLE, TRANSPARENT ET RASSURANT À CHAQUE ÉTAPE

- **Transparence totale** : notifications instantanées et suivi en temps réel de votre demande.
- **Réactivité** : alerte immédiate en cas de documents manquants, avec possibilité de les transmettre facilement.

Tiré de la Lettre d'INFO
de la CNRACL (collectivités locales)
mis en forme Daniel Bertrand

VRAI-FAUX : votre smartphone vous espionne-t-il vraiment ?

Vous parlez d'une envie d'escapade devant votre smartphone... Et hop, les pubs de voyages envahissent votre écran ! Coïncidence ou écoute secrète ? Ensemble, décryptons le vrai du faux et faisons le point sur les gestes simples pour reprendre le contrôle. Prêt à tester votre mobile ?

VOTRE SMARTPHONE EST-IL SOUS SURVEILLANCE ?

Oui, Votre activité mobile est suivie de près ! En naviguant sur Internet, en postant sur les réseaux sociaux, en utilisant une application ou une IA générative depuis votre smartphone, vous laissez quantité de "traces" qui peuvent

être mémorisées. Ces données peuvent ensuite être utilisées pour vous proposer des publicités ciblées ou être revendues.

Néanmoins, d'un point de vue légal, la Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil) impose à tous les acteurs récoltant des données de demander préalablement le consentement des utilisateurs. Et ce, pour garantir le respect de leur vie privée.

Par exemple, sur une application mobile, vous pouvez autoriser la localisation uniquement dans le cas d'une livraison mais refuser toute autre utilisation.

VOTRE MOBILE ÉCOUTE-T-IL SANS AUTORISATION ?

On entend souvent dire que le smartphone nous écoute en permanence. Dans la réalité, la situation est plus nuancée.

Tout dépend des fonctionnalités utilisées. Les applications mobiles, en particulier les messageries instantanées et les réseaux sociaux, ne sont pas autorisées à écouter vos conversations si vous avez refusé l'accès au micro de votre téléphone.

En ce qui concerne les assistants vocaux, c'est plus compliqué. Ils sont censés passer en écoute active uniquement si vous prononcez certains mots clés ("Dis Siri", "Alexa", "Ok Google"...). Cependant, il arrive que les assistants vocaux se déclenchent sans requête de l'utili-

LE CONSEIL GMF

- **Protégez la confidentialité de votre smartphone.**
- **Supprimez régulièrement vos données de navigation (cookies et caches).** Vous pouvez aussi surfer en navigation privée : elle n'enregistre pas les cookies, l'historique web ni les mots de passe.
- **Donnez un accès restreint à vos galeries et appareil photo.**
- **Faites le ménage de temps en temps :** quand vous n'utilisez plus une appli, désactivez vos accès et supprimez-la.
- **N'hésitez pas à exercer votre droit d'accès :** vous pouvez, à tout moment, demander à un site ou à une application de vous communiquer les données qu'ils ont sur vous et réclamer leur effacement. Ils ont un mois pour vous répondre (trois mois en cas de demande complexe). En cas de refus, d'absence de réponse ou de retour incomplet, vous pouvez adresser une plainte à la Cnil.
- **Pour aller plus loin, découvrez comment sécuriser vos objets connectés .**



LE CONSEIL GMF

- **Limiter la surveillance via le micro de votre téléphone.**
- **Donnez l'autorisation aux applications mobiles (sur lesquelles la captation audio est indispensable) d'accéder au micro uniquement lorsque l'appli est active. Vous pouvez aussi interdire complètement l'accès au micro et éviter les vocaux ou appels depuis les applications de messagerie instantanée.**
- **Désactivez l'assistant vocal de votre smartphone.**

sateur. Et ce n'est pas un fantasme : le Laboratoire d'Innovation Numérique de la Cnil a observé que *“de nombreuses activations avaient été enregistrées et étaient visibles dans l'historique d'utilisation”*.

VOTRE SMARTPHONE PEUT-IL ÊTRE ESPIONNÉ PAR DES HACKERS ?

Les cybercriminels peuvent, à l'aide de logiciels espions, utiliser votre téléphone comme un *cheval de Troie* pour voler discrètement vos données personnelles et les réutiliser à mauvais escient : espionnage, phishing, rançongiciel...

Des tiers malintentionnés peuvent également installer un logiciel de traque (stalkerware) sur votre mobile pour surveiller votre emplacement, vos messages, vos appels ou vos réseaux sociaux.

Ces pratiques d'espionnage sont illégales et passibles d'un an d'emprisonnement et de 45 000 € d'amende (sanctions portées à deux ans d'emprisonnement et 60 000 € d'amende si l'auteur des faits est le conjoint, le concubin ou le partenaire de pacs de la victime).

QUELS SIGNAUX RÉVÈLENT UN LOGICIEL ESPION ?

Repérer les signaux d'alerte

- En cas de comportement inhabituel du téléphone, de batterie qui se décharge rapidement, il est possible qu'un logiciel-espion ait été installé sur votre appareil.

Installer un antivirus

- Installez un antivirus adapté à votre système d'exploitation (Android sur la plupart des mobiles ou iOS sur iPhone) pour détecter et bloquer les logiciels malveillants.
- Faites systématiquement les mises à jour de sécurité.

Changer régulièrement les mots de passe

- Changez vos mots de passe et choisissez des combinaisons complexes (12 caractères minimum, avec des lettres majuscules et minuscules, des chiffres et des caractères spéciaux).

Désactiver le wifi et le Bluetooth

- Le wifi et le Bluetooth sont à désactiver quand vous ne les utilisez pas, veillez également à éviter les réseaux publics.

Redémarrer régulièrement le smartphone

- Certains logiciels “non persistants” peuvent disparaître.
- Faites appel à un réparateur spécialisé.

En derniers recours, faites appel à un réparateur spécialisé pour “formater” le contenu de votre téléphone. Attention, dans ce cas, toutes vos données seront supprimées (contacts, applications...).

Article tiré de la Lettre d'INFO de la GMF remis en forme par Daniel Bertrand



DU CHANGEMENT

si vous utilisez le Webmail d'Orange

Si vous utilisez une adresse électronique fournie par Orange et que vous consultez vos courriels via son Webmail, des nouveautés vous attendent dans les mois à venir !

Orange annonce plusieurs améliorations qui seront déployées cette année. La plus visible sera un tri automatique de vos messages par catégories. Il s'agit d'une fonctionnalité bien pratique, présente depuis longtemps dans Gmail ou dans l'application Mail d'Apple, qui vous permettra de distinguer facilement vos messages personnels de ceux à caractère promotionnel.

Le site Web vous offrira également la possibilité d'organiser vos courriels avec des couleurs et un mode "conversation" optionnel vous aidera à mieux visualiser vos échanges, même si nous n'en connaissons pas encore tous les détails.

Ce mode regroupera tous les courriels d'une même discussion dans un seul fil, rendant la navigation plus intuitive et se rapprochant des standards actuels des autres webmails.

Votre carnet d'adresses va lui aussi bénéficier d'une transformation importante. Les "groupes" de contacts, tels que vous les connaissez aujourd'hui, seront remplacés par des "listes de diffusion". Ce changement n'est pas qu'une question de vocabulaire : ces nouvelles listes n'accepteront que les contacts disposant d'une adresse courriel. Les personnes enregistrées uniquement avec un numéro de téléphone ne pourront donc plus en faire partie.

Pour faciliter cette transition, Orange laissera un accès temporaire à l'ancien carnet d'adresses, en lecture seule, avec la possibilité d'exporter vos contacts pendant quelques mois après le déploiement du nouveau Webmail.

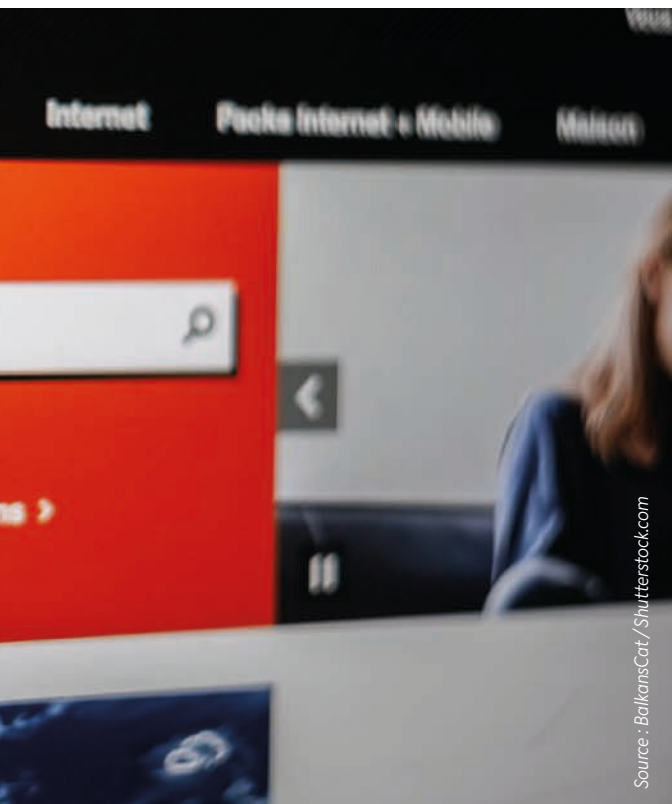
Toute mise à jour majeure implique parfois des sacrifices, et cette refonte ne fait pas exception. La fonction de partage de l'agenda sera malheureusement supprimée de la nouvelle interface. Si vous utilisiez cet outil pour collaborer avec d'autres personnes, il vous faudra trouver une solution alternative.

La date de mise en ligne de ce nouveau Webmail sera communiquée ultérieurement... par courriel ! Bien entendu, il n'est absolument pas obligatoire d'utiliser le site d'Orange pour consulter vos messages. Votre adresse peut être configurée dans une application tierce, comme Mail d'Apple ou Outlook, grâce au protocole IMAP.

Vous pouvez également gérer votre adresse Orange depuis Gmail et profiter ainsi de ses avantages, notamment la possibilité de centraliser plusieurs adresses électroniques dans une seule interface.

QU'EST-CE QUE LE WEBMAIL ?

Le Webmail est un service de messagerie accessible depuis un navigateur Web. Il permet



de consulter ses courriels depuis n'importe quel ordinateur disposant d'une connexion à Internet. Vous pouvez également y accéder depuis un smartphone ou une tablette.

Le Webmail constitue un moyen simple et pratique d'envoyer et de recevoir des courriels sans avoir à installer de logiciel spécifique. Tout ce dont vous avez besoin est un navigateur Web, tel que Chrome, Safari, Firefox ou Edge.

Il présente également l'avantage de conserver les données sur des serveurs distants plutôt que sur votre ordinateur. En cas de panne ou de remplacement de celui-ci, vous retrouvez immédiatement vos messages en vous reconnectant à votre compte.

On oppose souvent le Webmail au logiciel de messagerie, également appelé "client de messagerie". Ce dernier est une application installée sur un ordinateur ou un appareil mobile. Parmi les exemples les plus connus figurent Microsoft Outlook et Mozilla Thunderbird.

Le principal inconvénient d'un logiciel de messagerie est qu'il nécessite une installation et une configuration sur chaque appareil utilisé. Cependant, avec les protocoles modernes comme IMAP, les messages restent généralement synchronisés sur le serveur et accessibles depuis plusieurs appareils.

Rémi Servot

UN NUMÉRO VERT utile en cas de difficultés pour payer votre loyer

Vous rencontrez des difficultés momentanées pour régler votre loyer ? Ou vous êtes dans une situation financière difficile qui perdure ?

Dans les deux cas, l'Agence nationale pour l'information sur le logement (Anil) recommande d'en parler à votre propriétaire bailleur sans attendre que la dette s'accumule.

L'Anil propose un numéro vert s'adressant aussi bien aux locataires en difficulté financière qu'aux propriétaires bailleurs afin de les aider à prévenir et à faire face aux impayés de loyer.

SOS LOYERS IMPAYÉS (du lundi au vendredi)

N° Vert 0 805 16 00 75
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

Des conseillers vous informent gratuitement sur vos droits, les démarches à effectuer, les délais, les recours possibles et les aides mobilisables.

À SAVOIR

- Vous pouvez également prendre rendez-vous à l'Agence départementale d'information sur le logement (Adil) la plus proche de chez vous :
<https://tinyurl.com/LVANR517anil>
- Ou vous adresser aux services sociaux de votre commune (mairie, CCAS) :
<https://tinyurl.com/LVANR517ccas>

JUSTICE À 50 € :

depuis début avril, votre conflit de voisinage ou de succession a un prix d'entrée

Depuis le 9 avril 2026, avant même qu'un juge ne lise votre dossier, la justice française vous réclame un reçu. Un timbre fiscal acheté en ligne, payé d'avance, joint à votre saisine. Sans ce reçu, rien ne se passe. Le greffe ne transmet pas votre requête. Le juge ne vous écoute pas. Votre conflit de voisinage, votre litige de succession, votre bail contesté restent à la porte du tribunal.



QUAND LA RÉPUBLIQUE CESSE D'ÊTRE GRATUITE !

Durant douze ans, entrer dans un tribunal civil en France n'a rien coûté. Christiane Taubira avait supprimé le précédent timbre de 35 € en 2014, jugeant qu'il restreignait l'accès à la justice des plus modestes.

Voilà le droit d'entrée revenu, et plus cher qu'avant. L'article 128 de la loi de finances pour

2026, adoptée le 19 février, a rétabli la contribution dans le code général des impôts.

Son montant : 50 € exigés de tout demandeur qui saisit un tribunal judiciaire ou un conseil de prud'hommes en première instance, en matière civile ou prud'homale. La taxe est due avant même que votre dossier soit ouvert par un greffier.

Deux dates structurent l'application : la taxe est exigible depuis le 1^{er} mars 2026, et depuis le 9 avril, date d'entrée en vigueur du décret n° 2026-250 du 7 avril, les greffes peuvent prononcer l'irrecevabilité en cas de défaut de paiement.

Le Conseil constitutionnel a validé le dispositif le 19 février 2026 (décision n° 2026-901 DC), estimant que la contribution ne portait pas *"une atteinte disproportionnée au droit à un recours effectif"*.

L'État attend 45 millions d'euros de recettes en 2026, puis 55 millions par an à partir de 2027. Ces sommes, fléchées vers l'aide juridictionnelle, financeront la revalorisation des avocats commis d'office et l'extension du dispositif à Wallis-et-Futuna.

Le paradoxe est frontal : ceux qui paient les 50 € financent la gratuité de la justice pour d'autres, sans jamais en bénéficier eux-mêmes.

TROIS LITIGES TYPIQUES DU RETRAITÉ, TOUS CONCERNÉS

Le contentieux civil ordinaire reste entièrement couvert par la taxe. Et précisément, les trois types de litiges qui saisissent le plus souvent les tribunaux judiciaires à l'âge de la retraite tombent tous dans le périmètre.

Un conflit de succession entre héritiers - partage contesté, recel, dissimulation d'actif - relève du tribunal judiciaire. Les 50 € sont dus.

Un bail d'habitation qu'un propriétaire refuse de renouveler alors que vous êtes protégé par la loi de 1989 : même chose. Un conflit de voisinage - servitude, mur mitoyen, nuisances répétées - même réponse.

S'ajoute le contentieux bancaire et financier quand il ne passe pas par le médiateur. Une banque qui clôture votre compte sans motif, une assurance-vie bloquée, un prêt senior contesté : la saisine coûte désormais 50 € avant examen.

Et, ces 50 € ne vous seront remboursés que si vous gagnez, à la charge de votre adversaire condamné aux dépens. Les procédures dites "gracieuses" échappent à la taxe : acte de notoriété, homologation d'accord, consentement.

Mais dès qu'il y a contentieux, les 50 € sont exigibles.

Article remis en forme et tiré de Senior actu

BON À SAVOIR

QUI EST EXONÉRÉ ? QUI DOIT PAYER ? : LA LIGNE DE PARTAGE

L'exonération principale concerne les bénéficiaires de l'aide juridictionnelle, totale ou partielle. Cependant, les plafonds 2026, revalorisés par la circulaire du ministère de la Justice du 16 janvier, placent la grande majorité des retraités hors du dispositif.

Pour une personne seule, le revenu fiscal de référence doit être inférieur à 12 957 € pour bénéficier de l'aide totale. L'aide partielle à 55 % concerne les RFR entre 12 958 € et 15 316 €, l'aide partielle à 25 % ceux compris entre 15 317 € et 19 433 €.

Or, la pension moyenne DREES 2023 s'élève à 1 666 € bruts par mois, soit environ 20 000 € par an - juste au-delà du plafond. Le retraité moyen paiera donc les 50 €. S'ajoutent des plafonds de patrimoine. Un retraité dont le patrimoine mobilier (épargne, assurance-vie) dépasse 12 957 €, ou dont un bien immobilier hors résidence principale dépasse 38 866 €, est exclu de l'aide juridictionnelle - indépendamment de sa pension.



Disponible pour les
adhérents ou non :

<https://tinyurl.com/aboANRli>

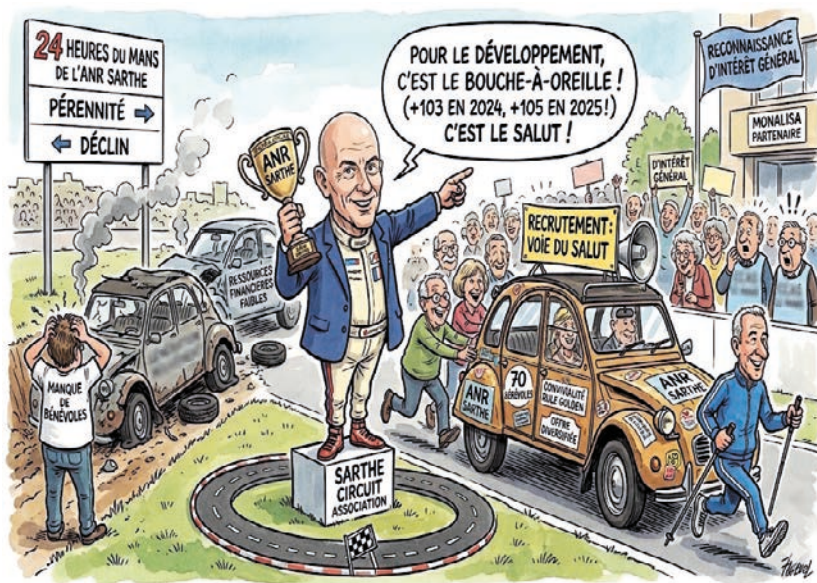
La lettre d'information est un mini journal, exclusivement en numérique. Elle est mensuelle au début de chaque mois : l'actualité des seniors, une revue de presse, démarches administratives, les nouveaux services. C'est le complément à **La Voix de l'ANR** qui colle à l'actualité ...

Pour que ses pages se révèlent à vous, une simple inscription suffit, vous pouvez vous abonner (Même sans adhésion à l'ANR). Ce mini journal, après avoir voyagé dans les messageries, s'offre ensuite librement au regard de tous en fin de mois.



L'ESPRIT DE COMPÉTITION

au service du collectif :
le succès de l'ANR Sarthe



À l'instar de son département et des mythiques 24 Heures du Mans, le groupe ANR de la Sarthe a l'esprit de compétition dans son ADN. Notre recherche de performance est guidée par un seul moteur : toujours mieux satisfaire nos adhérents et nos bénévoles, tout en contribuant positivement aux objectifs nationaux.

Bien sûr, l'ambition de notre groupe reste modeste au regard de sa taille... mais elle avance à bon rythme ! Son président, développeur par passion, a le plaisir de piloter une équipe dynamique de 70 bénévoles fortement engagés dans la réalisation de leurs défis.

Dans un environnement concurrentiel, notamment face à Générations Mouvement, où de nombreuses associations peinent à survivre faute de forces vives ou de ressources financières suffisantes, notre défi est clair : assurer la pérennité de notre groupe grâce au recrutement continu de nouveaux adhérents.

C'est notre voie de développement, et les résultats obtenus depuis plusieurs années sont très encourageants : 103 nouvelles adhésions en 2024 et 105 en 2025. Le déclin n'est donc pas une fatalité.

LES CLÉS DU SUCCÈS : QUATRE BONNES PRATIQUES DE TERRAIN

Pierre Pluchon, président du groupe, partage les principaux facteurs qui expliquent cette belle réussite :

- Une gouvernance rigoureuse : le fonctionnement de nos instances repose sur des bénévoles engagés, organisés et respectueux des décisions collectives.
- Des valeurs fortes et visibles : présenter nos actions d'entraide, de solidarité et d'accompagnement, notamment face aux transitions numériques, nous permet de mettre en avant l'écoute, l'acceptation des différences et le respect des règles du bien vivre-ensemble.
- Une offre diversifiée et évolutive : nous proposons des activités répondant aux besoins prioritaires des retraités, en associant l'utile à l'agréable. Notre priorité est de n'exclure personne en adaptant l'offre aux effets de l'avancée en âge.
- Une règle d'or : la convivialité. Toutes nos propositions répondent avant tout à notre aspiration profonde de nous retrouver et de partager des moments de qualité.

SAISIR LES OPPORTUNITÉS LOCALES : L'EXEMPLE DES MARCHES

Savoir rebondir sur les opportunités du territoire facilite grandement notre action.

L'ESSOR DES MARCHES DU LUNDI

Profitant d'un espace aménagé à quelques encablures du Mans, parfaitement desservi par les transports en commun, nous avons lancé



des marches conviviales chaque lundi à 14 heures. Le plaisir des retrouvailles s'est ainsi conjugué au besoin de maintenir une activité physique régulière.

Parties d'une dizaine de marcheurs, ces rencontres ont progressivement rassemblé jusqu'à 70 participants certains jours, grâce au dévouement de plusieurs adhérents devenus accompagnateurs.

Afin de répondre aux attentes de chacun, l'offre s'est diversifiée :

■ Marches nordiques et randonnées sur les sentiers du département pour les plus dynamiques ;

■ Marches "bien-être" de courtes distances (3 à 4 km), accessibles et ponctuées de pauses régulières, afin d'inclure les personnes aux capacités physiques plus limitées.

D'autre part, nos excellentes relations avec le CCAS de la ville du Mans nous ont permis d'accueillir un nouveau public, à la suite de la suppression de leur offre de sorties à la journée hors département et de séjours aidés par l'ANCV.

**UNE COMMUNICATION SOIGNÉE,
LEVIER DE NOTRE DÉVELOPPEMENT**

Notre croissance repose également sur l'attention particulière portée à notre communication, qu'elle soit interne ou externe.

**EN INTERNE : LE BOUCHE-À-OREILLE
COMME PREMIER MOTEUR**

Faire connaître l'association est l'affaire de tous. Chaque adhérent est invité à susciter la curiosité de son entourage en partageant, avec ses propres mots, le plaisir éprouvé lors d'une sortie ou d'une activité. Cette démarche demeure la plus efficace.

En bout de chaîne, la gestion du premier contact est confiée à un bénévole formé, selon le principe du "guichet unique", afin de simplifier les démarches et de garantir un accueil chaleureux aux futurs membres.

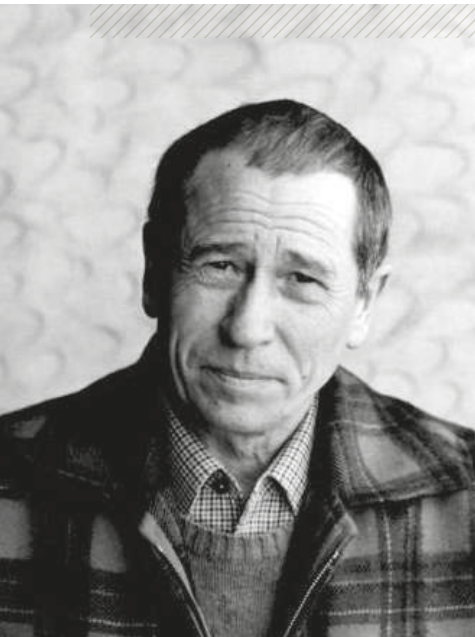
**EN EXTERNE : UNE NOTORIÉTÉ
INSTITUTIONNELLE GRANDISSANTE**

Notre reconnaissance d'intérêt général et notre présence active au sein du CDCA de la Sarthe ainsi qu'à Monalisa renforcent notre crédibilité. À tel point que deux maires ont récemment sollicité notre groupe pour siéger au sein du CCAS de leur commune. Ce gage de sérieux facilite grandement notre ouverture à l'ensemble des retraités.

La preuve : plus de 90 % de nos nouveaux adhérents - et désormais 40 % de notre effectif total - ne sont pas issus de nos entreprises historiques, La Poste et Orange.

La diversification est en marche !

Pierre Pluchon, Président de l'ANR72



UN GRAND PEINTRE PICARD : Alfred Manessier

Né le 5 décembre 1911 à Saint-Ouen, Alfred Manessier est l'une des figures majeures de la peinture française du XX^e siècle. Issu d'un milieu artisanal - son grand-père maternel était tailleur de pierre -, il développe très tôt un goût pour le dessin et la couleur.

C'est au contact des paysages de la baie de Somme, et plus particulièrement du Crotoy où il passe régulièrement ses vacances familiales, qu'il réalise ses premières aquarelles en 1923, à l'âge de douze ans.

En 1924, il entre à l'école régionale des Beaux-Arts d'Amiens. Il y reçoit une formation académique en dessin, peinture et architecture. Ses premières œuvres représentent les paysages ruraux de Picardie observés sur le motif. La baie de Somme constitue alors une source d'inspiration essentielle.

Une étape décisive est franchie en 1929 lorsqu'il est admis à l'école des Beaux-Arts de Paris, où il poursuit sa formation après son installation dans la capitale.. En 1933, il expose pour la première fois au Salon des Artistes indépendants. L'année suivante, il réalise ses dernières œuvres directement inspirées de la nature avant d'orienter progressivement sa recherche artistique vers une expression plus personnelle.

Dès le milieu des années 1930, son œuvre s'enrichit d'une profonde dimension spirituelle. En 1935, il peint son premier grand tableau, *Les Dieux marins*, aujourd'hui conservé au musée des Beaux-Arts de Nancy.

Au fil des années, Manessier développe un langage pictural original. Sans renier le réel, il s'éloigne progressivement de la figuration traditionnelle pour privilégier les émotions, la lumière et les harmonies colorées. Comme l'ont souligné plusieurs historiens de l'art, son œuvre s'affranchit de la figuration sans pour autant relever d'une abstraction totale.

En 1952, il présente à la Galerie de France une importante série de peintures consacrées au thème de la

Passion. L'année suivante, le conservateur Reynold Arnould acquiert pour le musée du Havre l'œuvre *Apaisé* (1952). Cette toile, caractéristique de son art sacré, se distingue par l'importance accordée aux formes géométriques et aux nuances de vert qui structurent la composition.

L'un des témoignages les plus remarquables de son talent demeure l'ensemble des 31 vitraux réalisés pour l'église du Saint-Sépulcre. Ces créations lumineuses comptent parmi les chefs-d'œuvre de l'art sacré contemporain. D'autres édifices religieux, en France comme à l'étranger, conservent également des vitraux conçus par l'artiste.

Aujourd'hui, les œuvres d'Alfred Manessier sont présentes dans de nombreuses collections publiques, notamment au musée de Picardie, mais aussi dans plusieurs grands musées européens et américains.

Afin de préserver et de faire connaître son héritage artistique, une association Alfred Manessier poursuit un important travail de mémoire autour de l'artiste et de son œuvre.

Plus récemment, plusieurs expositions lui ont été consacrées, notamment au LAAC, en partenariat avec le musée Boucher-de-Perthes-Manessier et avec le soutien de Christine Manessier, fille du peintre. Alfred Manessier disparaît tragiquement le 1^{er} août 1993 dans un accident d'avion près d'Orléans. Il demeure aujourd'hui l'un des plus grands artistes que la Picardie ait donnés à la peinture française contemporaine.

Texte rédigé à partir de documents du musée du Havre et des recherches de Jocelyne Personne

COMPTE RENDU

de l'Assemblée générale



Accueil des délégués par **Christiane MOREAU**, notre **Madame Loyal**, et un hommage est rendu à nos adhérents disparus au cours de l'année 2025.

Le président national demande l'approbation du compte-rendu de l'Assemblée générale 2025. Ce dernier est voté à l'unanimité sans remarques.

François-Xavier LEHMANN, président national, ouvre la 98^e Assemblée générale et présente son rapport moral.

L'ANR, bientôt centenaire, a poursuivi avec efficacité son action en 2025 sur ses deux missions :

- Défendre les intérêts moraux et financiers des retraités,
- Développer la solidarité entre ses membres.

Sur la première mission, 2025 a été une année où les retraités

ont subi de violentes attaques : sur leur place dans la vie de la Nation, sur leur coût à la société à l'occasion de la revalorisation des retraites face à l'inflation, sur leur propension à épargner et sur le patrimoine qu'ils ont acquis au cours de leur vie de travail, sur leur responsabilité dans le dérèglement climatique, j'arrête là la liste des récriminations car elle est encore longue et vous la connaissez.

L'ANR a vigoureusement répondu à chaque agression, soit seule, soit avec la CFR (Confédération Française des Retraités), soit avec le Pôle des Retraités : lettres aux Premiers ministres successifs, aux ministres concernés, aux présidents des groupes parlementaires, réponses dans le courrier des lecteurs, demandes d'audience auprès des parlementaires (**Marie-Ange LOMBARD** en parlera).

La faiblesse du gouvernement a permis qu'aucune mesure envisagée contre les retraités (non-revalorisation des pensions, abattement des 10 %) ne soit présentée au Parlement.

Nous avons bien conscience que c'est une victoire conjoncturelle : la situation économique et sociale de notre pays, l'ambiance de pré-guerre qui règne, obligera à des réformes sans doute douloureuses après les élections de 2027. En attendant c'est le *statu quo*. Mais, nous devons rester vigilants.

Sur notre seconde mission, la solidarité s'est renforcée dans la grande majorité des groupes : les comptes-rendus des assemblées départementales en témoignent largement.

C'est en effet, dans et par, les groupes qu'elle peut prospérer. La question récurrente est la difficulté de trouver, de motiver et de conserver des bénévoles. La solidarité qui se déploie dans l'ANR a été l'argument essentiel employé auprès du CSE central de La Poste pour bénéficier en 2025 d'une subvention d'un montant un peu supérieur à celle qu'accordait La Poste lors des exercices précédents. Une subvention à ce CSE Central a été demandée en fin d'année 2025 pour une formation afin de développer la solidarité : elle a été accordée et la formation auprès des délégués régionaux a été dispensée, au début de ce mois

de mai, à charge pour eux de la démultiplier pour les présidents de groupe de leur région.

La commission Action sociale et Solidarité a ainsi entrepris un travail de fond avec **Jocelyne SÉ-NÉCHAL**, dont cette action de formation à la solidarité est un exemple. Elle vous en fera part.

Au sujet du recrutement de nouveaux membres, le nombre d'adhérents a encore diminué en 2025. Cette régression est constatée dans la plupart des associations. Les conséquences de la RGPD se font durement ressentir pour toutes les associations comme la nôtre et les effets de la covid perdurent en particulier dans le bénévolat. Actuellement, l'ANR compte globalement 18,5 % d'adhérents associés mais il y a de sensibles différences entre les groupes. La majorité des nouveaux adhérents sont associés.

Plusieurs voies de recrutement ont été développées et certaines ont été couronnées de succès : événements organisés avec des organismes alliés (MG), ou, par exemple, la Chambre des notaires..., campagnes dans la presse sur des sujets généraux (déserts médicaux, numérisation excessive et deshumanisation des relations entre citoyens et services publics) qui permettent à l'ANR de se faire connaître par un plus large public, présence d'un stand à la sortie

des caisses d'un hypermarché, accueil d'associations en dés-hérence après la covid.

Treize groupes ont ainsi vu progresser leurs effectifs en 2025, 33 ont perdu de 1 à 20 adhérents. En revanche, 7 groupes ont perdu plus de 100 adhérents : ceux-ci ont perdu 905 adhérents sur les 3 371 perdus, soit 27 %.

La réussite de certains groupes, de toutes tailles, grâce à d'excellentes initiatives, démontre que la chute des effectifs n'est pas inéluctable : le rôle des présidents et de leur comité est essentiel. Les initiatives locales sont bien plus efficaces que les tentatives nationales (publicité dans la presse nationale spécialisée pour les retraités, achats de fichiers).

Mais, le développement de notre communication est essentiel : la commission Communication avec **Rémi SERVOT** a amplifié ses efforts. Facebook, *La Lettre Info*, le Flash, la diffusion du CFR Écho ont vu croître de façon notable le nombre des lecteurs et d'abonnés. Désormais, tous les moyens de communication, dont *La Voix de l'ANR*, sont pilotés ensemble pour donner le maximum de cohérence et d'efficacité à notre communication.

Le secrétariat général avec **Marie-Claude VATTEMENT**, l'administration générale et l'animation territoriale avec **Jean CORDOBA** ont parfaitement rempli leurs missions.

La comptabilité est tenue de manière toujours aussi exemplaire par **Armelle ROY** et **Chantal VERDIER**. Le système d'information nous a réservé son lot de surprises avec la fail-

lite et la liquidation surprise de notre partenaire informatique qui a omis de nous informer : **André FOULQUIER** et **Jean CORDOBA** ont dû faire face à des situations complexes (informatique, technique et juridique) qui se sont poursuivies en 2026.

Du côté de l'AMV, dont le président de l'ANR est membre de droit du bureau, **Félix VÉZIER** a accepté d'en prendre la présidence afin de relancer notre mutuelle sur de nouvelles bases : je salue ici son engagement et ses efforts dans cette mission difficile et périlleuse.

Je l'en remercie d'autant plus qu'il préside la commission Retraite de la CFR, ce qui n'est pas une mince affaire, surtout actuellement.

Je n'oublie pas **Michèle LE GOFF** qui réalise un énorme travail au sein de nombreuses instances sociales (départementales, régionales, nationales et européennes) et à la CFR. Elle nous alimente en informations de première main.

Au fur et à mesure de ce rapport moral, je vous ai livré quelques noms : sachez que de nombreux collègues que je n'ai pas nommés participent efficacement à la bonne marche de notre association, au siège, dans les régions et les groupes.

Je les remercie de tout cœur de leur abnégation et de la qualité de leur engagement. Je terminerai en remerciant **Sylvie PHILIPPE** désormais seule pour assurer notre secrétariat au quotidien et qui effectue un travail de qualité, toujours souriante, prête à rendre service, et qui a su monter en compétence au cours de cette année 2025.

Rapport d'activités

par Marie-Claude VATTEMENT

Ensuite, **Marie-Claude VATTEMENT** présente le rapport d'activité.

Elle mentionne pour commencer toutes les réunions statutaires qui se sont tenues au cours de l'année 2025.

Puis, elle passe en revue toutes les actions relatives à la défense, au social et à la solidarité, à la communication et achève son intervention sur le fonctionnement de l'Association.

Dans le cadre du développement elle insiste particulièrement sur le recrutement de nouveaux adhérents et de nouveaux bénévoles.

En ce qui concerne la défense, elle souligne les activités communes avec le Pôle des retraités et la coopération avec la CF. Pour ce qui est du social, il convient de noter l'essor important des séjours "seniors en vacances".

Enfin, pour la Communication elle rappelle tous les vecteurs utilisés par l'ANR pour se faire connaître.

Pour terminer son intervention **Marie-Claude VATTEMENT** évoque à l'assistance le fonctionnement du siège, avec toutes les contraintes d'une association importante présente dans tous les départements.

Enfin, il est à souligner que le siège a réduit le nombre de salariées, en effet **Sylvie PHILIPPE**, assure dorénavant toute seule le secrétariat.

Vote du rapport moral à l'unanimité.

Vote du rapport d'activités à l'unanimité.

Rapport financier

par Armelle ROY

Armelle ROY, trésorière nationale et **Chantal VERDIER** trésorière nationale adjointe présentent le rapport financier pour l'année 2025.

Un excédent global de 42 388 € se dégage contre un excédent de 29 056 € en 2024.

Puis, les trésorières nationales commentent les résultats comptables du siège et des groupes, les diverses postes de charges et de produits sont examinés.

Il est à noter que le siège termine l'année 2025 avec un déficit de 88 599 €, alors que les groupes font apparaître un excédent de 130 987 €.

En conclusion la trésorerie de l'ANR reste très confortable.

Les vérificateurs aux comptes, en la personne de **Denise DEBOUT**, certifient que toutes les écritures sont justifiées, et que les comptes sont justes, réguliers et sincères.

Quitus est donné aux trésorières nationales pour leur gestion.

Le Commissaire aux Comptes, **Jean GRUEAU** après audit des comptes déclare que la certification des comptes de l'ANR est effectuée sans réserve.

Le rapport financier est approuvé à l'unanimité.

COMMISSION N°3

par Marie-Ange LOMBARD

Marie-Ange LOMBARD remercie chaleureusement les membres de la commission pour le gros travail de décryptage effectué au cours de l'année 2025, plus particulièrement en fin d'année avec l'examen des lois de finances.

Elle propose ensuite le projet de motion 2026 approuvée par le conseil d'administration d'avril 2026.

Après de minimes corrections la motion est adoptée.

Pour finir, elle fait part à l'assemblée des questions posées par les adhérents qui se heurtent très souvent à des difficultés pour faire valoir leurs droits.

AMICALE VIE

par Félix VÉZIER

Il convient d'inciter tous les conseillers des départements à suivre la formation, et le challenge commence dès maintenant !

COMMISSION N°1

par Jean CORDOBA

Dans un premier temps **Jean CORDOBA** rappelle aux responsables des groupes départementaux, les règles qui régissent la représentation du conseil d'administration aux assemblées départementales, et d'autre part celles qui régissent la participation des délégués des groupes départementaux aux assemblées générales de l'Association.

Ensuite, il fait une synthèse des actions menées dans le cadre de l'inaccessibilité de notre outil de gestion **MonANR**.

De même, le siège rencontrant des difficultés de facturation avec La Poste, il propose une solution aux présidents départementaux présents.

Pour finir son intervention **Jean CORDOBA** présente aux délégués le nouveau Projet associatif.

Ce document élaboré par le Bureau national et adopté au Conseil d'administration est un véritable outil de structuration, de développement et de dynamisation. Il est à la fois un guide interne à l'Association et un support clair de communication.

Le Projet associatif organise en amont la réflexion stratégique et sert ensuite (en aval) de document fédérateur auquel chacun, dans l'association, peut se référer pour trouver les réponses aux questions.

Les enjeux de ce Projet associatif sont de pérenniser notre association en favorisant le recrutement de nouveaux adhérents et bénévoles et en développant la satisfaction des adhérents actuels.

COMMISSION N°2

par Jocelyne SÉNÉCHAL

Jocelyne SÉNÉCHAL nous parle des travaux de la commission depuis notre dernière Assemblée générale :

■ Grâce au recensement des actions que les présidents nous ont fait parvenir :

■ Un article sur chaque magazine *La voix de l'ANR* ;

■ La vérification et mise à jour du guide social ;

■ La formation des délégués régionaux aux actions solidaires ;

■ Valoriser nos bénévoles.

Grâce à une subvention du CSE de La Poste nous avons pu financer une formation à l'intention des délégués régionaux, à charge pour eux de la démultiplier aux présidents de groupe, et aux correspondants sociaux.

Il faut valoriser les bénévoles car l'ANR ne fonctionne que par eux. Une seule salariée au siège, et l'ANR, est une formidable usine de plus de 3 000 bénévoles.

Pour recruter il faut "oser parler de solidarité".

Depuis bientôt 100 ans nous formons une chaîne humaine, prévoyons la promotion du centenaire.

Le bénévolat : une richesse humaine au cœur de l'ANR.

COMMISSION N°5

par Rémi SERVOT

Personne ne s'est opposé à la diffusion des photos prises pendant l'AG (droit à l'image oblige).

Rémi SERVOT nous présente les visuels des documents philatéliques créés pour le centenaire (timbres, feuillet, le livret). Les adhérents pourront acheter le timbre (de valeur faciale permanente) auprès des groupes départementaux.

Les commandes seront à faire au siège, par ces derniers, à l'aide d'un bon de commande qui sera diffusé.

Rémi SERVOT intervient sur les différents supports de communication de l'ANR (magazine, Facebook, Flash défense, etc.).

INTERVENTION

ICOPE

(Integrated Care For Older People)

par Michèle LE GOFF

Qu'est-ce qu'ICOPE : un programme de prévention de la dépendance qui se déploie actuellement sur l'ensemble du territoire.

La prévention de la dépendance des personnes âgées est un défi majeur pour notre société.

Développé par l'OMS en 2019 ICOPE s'adresse aux personnes dès 60 ans.

À partir de tests simples une évaluation des six fonctions essentielles est réalisée en quelques minutes :

■ La locomotion, l'état nutritionnel, la santé mentale, la cognition, l'audition, la vision. Ces tests permettent rapidement de détecter les fragilités chez les personnes âgées de plus de 60 ans.

"Vieillir en bonne santé c'est garder ses fonctions pour ce qui est important pour chacun d'entre nous."

Ce déploiement s'appuie sur des acteurs de terrain via les CPTS, les maisons de santé pluriprofessionnelles, des structures sanitaires, des hôpitaux.

À ce jour de nombreuses villes telles que Lyon, Paris (territoire pilote), les hospices civils de Lyon, des villes franciliennes, le

CHU de Toulouse à l'initiative du programme en France, La Poste, la CARSAT, l'assurance maladie préconisent ICOPE. La prévention sera toujours la solution la meilleure au lieu du curatif.

PRÉSENTATION DES NOUVEAUX DÉLÉGUÉS RÉGIONAUX ET PRÉSIDENTS DÉPARTEMENTAUX

POUR LES DÉLÉGUÉS RÉGIONAUX

FRANCHE-COMTÉ

M^{me} Geneviève Bratel

AQUITAINE

M. Christian Martin

PACA

M. Alain Nantua

POUR LES PRÉSIDENTS

83 M^{me} Geneviève PERELLE

89 M^{me} Isabelle MIGNON

18 M. Daniel LALEVÉE

58 M. Gilles DIDIER

INTERVENTION DES INVITÉS

Messieurs **FLEURY** UNRP et **BRILLET** FGR FP nous exposent les problèmes de leurs associations qui rejoignent ceux rencontrés à l'ANR.

Clôture des travaux

par François-Xavier LEHMANN

Nous arrivons au terme de notre Assemblée générale 2026 de l'ANR.

Notre AG nous a permis d'établir deux textes importants : d'une part, le projet associatif de l'ANR, et, d'autre part, l'actualisation de notre motion.

Le Projet associatif fixe nos missions et détaille les actions que nous menons. Il est important car il précise nos ambitions, définit nos objectifs et indique les moyens que nous mettons en œuvre pour les atteindre. Il doit également nous permettre de nous faire connaître auprès d'autres associations.

Notre motion clarifie nos doléances de retraités et les présente à nos interlocuteurs extérieurs, en particulier les politiques. La période qui s'ouvre va être très politique et nous devons nous y préparer, car les retraités seront souvent sur la sellette. Le fond de nos demandes est que nous voulons participer aux discussions sur les sujets qui nous concernent au premier chef, nous les retraités.

En interne, plusieurs sujets sont à traiter dans le temps qui vient :

■ Réfléchir sur notre outil **MonANR** : il présente des risques, et peut-être des faiblesses. Comment y remédier ?

■ Poursuivre la diminution des coûts de notre siège (téléphone, informatique, locations). Parmi nous, il y a des compétences, par exemple sur le téléphone, et en informatique : cherchons à encore mieux les utiliser pour être en meilleure situation vis à vis de nos fournisseurs.

■ Réfléchir à notre organisation territoriale, en particulier en développant le rôle des délégués régionaux. Déjà, ils ont reçu des missions de formation pour les présidents de groupe : recherche de subventions, développement de la solidarité. Des groupes sont en difficulté pour trouver des bénévoles, en particulier pour tenir leur bureau :

comment leur apporter une aide ? et faut-il revoir les contours départementaux de nos groupes ?

■ Quelques-uns se posent des questions sur notre sigle "de retraités" ou "des retraités".

Il faut réfléchir à notre futur financier quand nous ne recevrons plus rien du CSE central de La Poste. Sa subvention 2025 dépassait ce que le siège a sur son livret d'épargne. Nous devons vivre sur nos seules ressources : cotisations, dons (l'ANR peut recevoir des dons et legs) et subventions obtenues localement par les groupes eux-mêmes (et qu'ils conservent en intégralité).

Le guide social est actualisé en permanence et c'est un outil précieux pour aider nos adhérents. La formation sur la solidarité est à démultiplier sans tarder.

Félix VÉZIER nous a donné les pistes qu'il met en œuvre pour relancer notre mutuelle, l'AMV.

2027 sera l'année de notre centenaire.

Les premiers projets émergent :

■ Le timbre : il vous a été montré. Simple et clair, au tarif de la Lettre Verte à validité permanente (valable au tarif 2026 pour 2027, 2028). Il faudra indiquer vos commandes pour chaque groupe rapidement : nombre de timbres (par feuille de 20 et de 30), documents philatéliques, carnets de 4 timbres, pour que les commandes puissent être livrées aux groupes fin septembre, début octobre. Ceux-ci auront seuls le lien avec leurs adhérents. Il n'y aura pas d'autres commandes. Une note sur le

sujet va être rapidement envoyée aux groupes.

■ Un livre sur l'histoire de l'ANR, en lien avec l'évolution des entreprises mères que furent La Poste et Orange (France Télécom). Une première publication fut réalisée pour les 90 ans : il faut la compléter.

■ Un livre sur les centenaires de l'ANR. Ils sont plus de 300 ; beaucoup ont eu une vie passionnante et ont vu énormément de choses. Les femmes ont vécu toutes les étapes de leur libération : droit de vote, droit d'avoir un compte-chèques et de gérer leur salaire, droit à la contraception, droit à l'avortement. Il faut recueillir sans tarder leur témoignage (qu'ils aient 97 ans ou 106 ans). Beaucoup sont fatigués et tous sont fragiles. Il faut les interviewer sans tarder. Qui entre dans le comité de rédaction ? Merci à **Jacques PERRIER**, président de la Côte-d'Or qui a levé la main. La liste n'est pas close.

■ Un colloque sera organisé avec des personnalités de renommée internationale sur les questions qui touchent les retraités, le 2 juin 2027. **Michèle LE GOFF** en est la cheville ouvrière.

Je vous donne rendez-vous à Dax pour notre Assemblée générale du Centenaire, les 1^{er} et 2 juin 2027. D'ici là, je me rendrai aux invitations qui me seront faites pour des réunions régionales de vos comités.

**Je déclare close
notre 98^e Assemblée
générale à Paris.**

**Marie-Claude Vattement
et Jean Cordoba**

L'EUSSES-TU CRU ?

Cueillette de la chanterelle mauve



La *Chanterelle mauve*, connue aussi sous le nom de “*champignon qui fait teuf-teuf*” est l’une des plus appréciées par les connaisseurs. Sa saveur fine rappelant le tabac de Virginie en fait, comme de juste, l’une des plus prisées.

Or, elle est classée par les mycologues dans la famille des champignons dits *timides*. En effet, elle reste la plus grande partie du temps enfouie dans le sol. Pourtant, chaque nuit de pleine lune, à 23 h 17, elle sort de terre en trois soubresauts sonores : teuf ! teuf ! teuf ! Dès lors, les amateurs doivent faire vite, car son séjour à l’air libre dure peu. De fait, trois minutes plus tard, à 23 h 20 précises, ayant assez respiré, elle rentre sous terre, selon le processus inverse, pour ne reparaitre qu’à la pleine lune suivante...

Toutes ces vérités étaient doctement énoncées par un nommé Marcel, le moniteur des Grands d’une colonie de vacances, à Xertigny (Vosges). Mais, il faut dire que ce garçon-là était un plaisantin, plein de ressources imaginatives, montrant un fort penchant pour le canular. C’est lui qui, alors que Catherine, la monitrice des Petits, était arrivée avec quelques minutes de retard au rassemblement du déjeuner, lui avait aussitôt décerné le surnom de *Catherine de midi six*. Et, pour compléter le portrait, ajoutons que, dans le genre pince-sans-rire, il possédait un aplomb exceptionnel qui lui permettait de débiter des énormités avec un sérieux imperturbable. Bien entendu, tout le monde souriait, admirant cette débauche d’imagination, et personne ne croyait un traître mot des explications du plaisantin.

Personne ? Pas tout à fait. Car Line*, une monitrice native de Bagnoles-de-l’Orne (une Bagnoles-de-l’Ornière, disait Marcel !), se montrait intriguée par ce champignon dont elle n’avait jamais entendu parler. “*Pas étonnant !*” rétorquait aussitôt Marcel, car cette Chanterelle, originaire des flancs du Popocatepetl, (Mexique), n’avait colonisé que depuis peu la forêt française. Et lancé, il en repassait

une couche à l’intention toute spéciale de Line, qui était connue pour être assez crédule et capable de gober des canulars de belles tailles. Deux jours plus tôt, ne lui avait-il pas appris qu’après des années d’échecs répétés, des savants étaient enfin arrivés à croiser un phoque avec une louve ? Et, ne sachant comment baptiser ce curieux hybride, ils lui avaient simplement attribué le nom de *loup-phoque* !

Bien sûr, le farceur n’avait pas tardé à lancer l’idée d’une cueillette nocturne de *Chanterelles mauves*, projet accueilli favorablement par tous les moniteurs, qui entrevoyaient là une perspective de joyeuse soirée. Voilà comment l’équipe au complet s’était retrouvée une nuit dans les bois voisins de la colo, éclairée à la fois par la pleine lune et par les savantes explications de Marcel. Il leur avait appris, à cette occasion, que trouver le champignon était, finalement, assez facile, puisque son habitat était toujours marqué d’un C constitué de brindilles ! “*Un caprice de la Nature*”, avait-il annoncé, et un phénomène à propos duquel les chercheurs de tout poil s’arrachaient les cheveux ! - Car, décidément, ce garçon-là n’y allait pas avec le dos de la cuillère.

Évidemment, ce soir-là, après un petit moment, chacun à son tour avait dégainé une bonne excuse pour s’éclipser et, à 23 h 17, il n’y avait plus, devant l’endroit dûment marqué d’un C, que Line, attendant fébrilement la sortie du “*champignon qui fait teuf-teuf*”. Eh bien, le croirez-vous ? rien ne s’était produit. Et, le lendemain matin, Marcel, sans se démonter, expliquait l’échec de l’opération. Car, selon lui, il n’y avait finalement rien de si étonnant. Il estimait, en effet, que la monitrice ne s’était sans doute pas montrée assez discrète durant son attente et que la chanterelle ayant flairé une présence, était restée terrée, confirmant par là avec brio sa réputation de champignon timide... Sacré Marcel, va !

Jean-Pierre Vache

* Comme elle était de petite taille, Marcel l’avait tout de suite surnommée *Courte Line*.



DEVOIRS D'ÉLÈVES : auront-ils le bac ?

Les soldats se cachaient pour éviter
l'éclatations des obus.

■ Avec raison !!! Surtout si "l'éclatation"
est au pluriel !

Les avions lançaient des espadrilles
contre l'ennemi.

■ Diminution des risques collatéraux !!!

À la fin, les hommes commençaient
à en avoir marre d'être tués.

■ On les comprend !!!

Après la défaite, les Français
prirent comme chef le maréchal Pétain.

■ On y était !!!

Le 11 Novembre, tous les morts de la guerre
fêtent la victoire.

■ D'où le nombre de participants.

Sur les champs de bataille, on voit les tombes
de ceux qui sont tombés, c'est pourquoi
on les appelle des pierres tombales.

■ Les bras m'en tombent...

MOYEN ÂGE

Les paysans étaient obligés de jeûner
à chaque repas.

■ Le régime avant l'heure.

La famine était un grave problème
pour ceux qui n'avaient rien à manger.

■ Tu m'étonnes !!

Au Moyen Âge, la bonne santé n'avait pas
encore été inventée.

■ Mais que faisaient les chercheurs ???

Les Moyenâgeux avaient les dents pourries
comme Jacquouille !

■ Ça, c'est de la culture !

La mortalité infantile était très élevée
sauf chez les vieillards !

■ Eh oui ! Rien n'a changé !

JEANNE D'ARC

Son nom vient du fait qu'elle tirait à l'arc
plus vite que son ombre.

■ Comme un certain ...

On l'appelait "La Pucelle" car elle était vierge
depuis son enfance.

■ Ça me laisse sans voix !!!

Jeanne détestait les Anglais à qui
elle reprochait de l'avoir brûlée vive.

■ Les fameuses visions !

SCIENCES PHYSIQUES

Une bouteille d'eau explose s'il gèle car,
sous l'effet du froid, l'eau devient un explosif.

■ D'où la prolifération...

Le passage de l'état solide à l'état liquide
est la niquéfaction.

■ Exemple ?

Quand on a un corps et qu'on le lâche,
il se casse la gueule !

■ Imparable !

Un kilo de mercure pèse pratiquement
une tonne.

■ Hum, et un kilo de plumes... ?

Le cheval-vapeur est la force d'un cheval
qui traîne sur un kilomètre un litre d'eau
bouillante.

■ Ma préférée !

Un avion dépasse le mur du son quand
l'arrière va plus vite que l'avant.

■ J'attends la démonstration...

Les atomes se déplacent dans le liquide grâce à leur queue en forme de fouet.

■ Comparaison avec ???

La climatisation est un chauffage froid avec du gaz, sauf que c'est le contraire.

■ Évident non ?

CHIMIE

Le gaz sulfurique sent très mauvais.

On n'a jamais entendu une odeur pareille.

■ Ah, les pauvres sourds !

Pour rendre l'eau potable, il faut y ajouter de l'alcool à 90°.

■ Explication de l'augmentation de l'alcoolémie.

L'acier est un métal plus résistant que le bois.

■ !!!

MATHÉMATIQUES

Un polygone est une figure qui a des côtés un peu partout.

■ Dur à rassembler...

Pour trouver la surface, il faut multiplier le milieu par son centre.

■ Oui, avec "une aspirine pour 2" svp...

Cette figure s'appelle un trapèze car on pourrait y suspendre quelqu'un !

■ À chacun ses références...

Un triangle est un carré qui n'a que trois bordures.

■ ...Un jardin quoi !!!

LE CORPS HUMAIN

L'alcool est mauvais pour la circulation.

Les ivrognes ont souvent des accidents de voitures !

■ !!!

Les ambidextres sont des gens qui ont dix doigts à chaque main.

■ Et les orteils...?

C'est dans les testicules que se développent les spermatozoïdes.

■ ...Après superman les...

La femme a un sexe pareil que l'homme, mais rentré à l'intérieur.

■ Dans toute femme, il y a un homme qui sommeille !!!

Quand on a mal en haut du derrière c'est qu'on a un long bagot.

■ Plus bas c'est un ???

L'os de l'épaule s'appelle la canicule.

■ ...J'ai très chaud !!!

Quand une femme n'a plus de règles, c'est la mésopotamie.

■ ...Ainsi, elle peut aller combattre en Syrie ou en Irak...

Au cours de la respiration, l'air rentre par devant et ressort par le derrière.

■ Ah ! enfin l'origine des flatulences !!!

Le tissu tissé autour de notre corps est le tissu tissulaire.

■ C'est cousu de fil blanc !!!

Le tissu cellulaire est le tissu que les prisonniers fabriquent dans leur cellule.

■ Toujours plus fort...

Le fessier est un organe en forme de coussin qui sert à s'asseoir.

■ Fini les "galettes" sur les chaises...

C'est dans les chromosomes qu'on trouve le jeune homme (génom).

■ Celle-là il fallait la trouver !!!

SCIENCES ET NATURE

Le chien, en remuant de la queue, exprime ses sentiments, comme l'homme.

■ À vérifier !!!

Les lapins ont tendance à se reproduire à la vitesse du son.

■ Nous revenons à Jeanne d'Arc...

Pour faire des œufs, la poule doit être fermentée par un coq.

■ D'où l'odeur...

L'artichaut est constitué de feuilles et de poils touffus plantés dans son derrière.

■ Ça manque d'exemple.

LES MALADIES

Pour aider les enfants à aller aux toilettes, on leur met des suppositoires de nitroglycérine.

■ Ils doivent surtout péter beaucoup plus fort.

Compilation d'Internet et de presse rapportée par Jocelyne Personne

MÉMOIRE vive



Le volcan Tambora

IL Y A 1 550 ANS

C'est avec la chute de l'empire romain d'Occident que finit l'Antiquité et commence le Moyen Âge, en l'an 476. Mais, cette division arbitraire a, bien entendu, été fixée *a posteriori*. C'est pourquoi, l'exclamation "Nous, soldats du Moyen Âge..." émise par un chef de guerre, haranguant ses troupes, dans une pièce de théâtre, peut prêter à sourire.

IL Y A 300 ANS

En 1726 Monsieur d'Avejan, capitaine de mousquetaires, est chargé de réprimer une sédition par les armes. Lors, tenant son chapeau d'une main et de l'autre l'ordre de Versailles, il s'avance vers les émeutiers. "Messieurs, dit-il, mes ordres portent de tirer sur la canaille. Je prie donc tous les honnêtes gens de se retirer avant que j'ordonne de faire feu." Dans l'instant, tout s'enfuit et disparaît.

IL Y A 250 ANS

En 1776, M^{gr} Jean-François de La Marche, évêque du Léon, très attaché à améliorer le sort de ses ouailles par la propagation de la culture des pommes de terre, est bientôt surnommé "eskop ar patatez" ("l'évêque aux patates").

IL Y A 210 ANS

L'année 1816 restera connue comme celle n'ayant pas eu d'été. En effet, des éruptions du volcan Tambora (aujourd'hui Indonésie) ont expulsé, l'année précédente, des masses énormes de cendres qui ont perturbé l'atmosphère de la planète et voilé le soleil pour longtemps.

IL Y A 200 ANS

On dit que c'est Montmireil, le cuisinier de François René de Chateaubriand, qui aurait créé pour ce dernier, dans les années 1820, une recette de grillade de bœuf à laquelle le nom de l'écrivain aurait été donné trente ans plus tard.

IL Y A 180 ANS

En 1846, Romain Lefèvre, un jeune pâtissier arrivé de Lorraine, s'installe 5, rue Boileau à Nantes. De son mariage avec Isabelle Utile, en 1850, naîtront un fils et la marque de biscuits Lefèvre-Utile, à l'origine du petit Lu : "Qui me croque craque, qui m'a croqué recraquera."

IL Y A 170 ANS

En 1856, à Saint-Malo, un règlement des bains de mer stipule que "les baigneurs des deux sexes doivent être vêtus d'un caleçon fermé descendant jusqu'au genou et d'un gilet de laine couleur foncée joignant le caleçon. D'autre part, il est interdit aux hommes se promenant, d'approcher à moins de 200 mètres les endroits occupés par des femmes."

IL Y A 160 ANS

En 1866, lorsque Claude Monet peint ses *Femmes au jardin*, c'est quatre fois son épouse Camille qu'il représente.

IL Y A 130 ANS

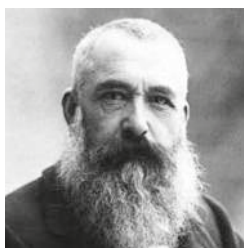
Pour célébrer l'entente franco-russe, quand le tsar Nicolas II et son épouse sont reçus en France, le *Journal des débats* suggère que toutes les filles naissant en 1896 soient prénommées Olga, comme la fille que les souverains viennent d'avoir.

IL Y A 120 ANS

Lors de la 4^e édition du Tour de France, à l'issue de la 3^e étape disputée, le 8 juillet 1906, sur 416 km, entre Nancy et Dijon, six coureurs sont disqualifiés... pour avoir pris le train.

IL Y A 80 ANS

À Paris, à la piscine Molitor, le 5 juillet 1946, est présenté le premier bikini, créé par l'ingénieur automobile Louis Réard. Porté par une strip-teaseuse du Casino de Paris, son nom lui a été donné par référence à un essai nucléaire américain sur l'atoll de Bikini, dans le Pacifique.



Claude Monet



Louis Réard



Paul McCartney

On dit alors plaisamment que “*Le bikini est la première bombe anatomique.*”

IL Y A 70 ANS

Dans les trains, la 3^e classe, dotée de banquettes en bois, est supprimée en 1956.

IL Y A 60 ANS

Le 5 août 1966, les Beatles lancent *Yellow submarine*, sur une idée de Paul McCartney, qui souhaitait écrire une chanson pour enfants. Or, traversant la Manche, celle-ci, traduite par Jean Broussolle, l'un des Compagnons de la Chanson, (qui n'est, sans doute, pas très bon en anglais), devient *Le sous-marin vert*.

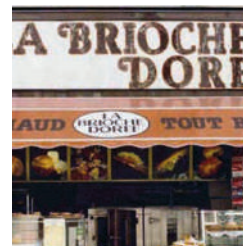
IL Y A 50 ANS

En 1976, c'est à Brest qu'ouvre le premier point de vente de l'enseigne *La Brioche Dorée*. Pourtant, avec ses Briochins et ses Briochines, Saint-Brieuc paraissait tout désigné.

IL Y A 40 ANS

C'est en 1986 que l'hymne européen (un thème de l'Ode à la Joie, extrait du 4^e mouvement de la 9^e symphonie de Beethoven), est joué officiellement, pour la première fois, devant le bâtiment de la commission européenne à Bruxelles.

Jean-Pierre Vache



La Brioche Dorée

LE MIME Marceau

MARCEL MARCEAU, de son vrai nom Marcel MANGEL, est né le 22 mars 1923 à Strasbourg. Mime et acteur français, il a acquis une renommée internationale grâce à son personnage de Bip, créé en 1947.

Issu d'une famille juive, il se réfugie avec les siens à Limoges après l'invasion de la France par l'Allemagne nazie. Pendant la Seconde Guerre mondiale, il rejoint la Résistance. Son cousin, Georges LOINGER, membre actif de l'Œuvre de Secours aux Enfants (OSE), participe à l'organisation du sauvetage d'enfants juifs menacés de déportation.

Marcel MARCEAU contribue alors à plusieurs opérations destinées à protéger et à faire passer des enfants vers des zones plus sûres, notamment en direction de la Suisse.

Selon différents témoignages, il accompagne des groupes d'enfants et utilise son talent pour le dessin, le jeu et l'expression corporelle afin de les rassurer et de détourner l'attention des autorités lorsqu'il le faut.

Son père, Charles MANGEL, est arrêté par la Gestapo en 1944 puis déporté au camp d'Auschwitz, où il est assassiné.



Après la guerre, **Marcel MARCEAU** se consacre à l'art du mime. En 1947, il crée le personnage de Bip, reconnaissable à son visage blanc et à son chapeau orné d'une fleur. Son talent lui vaut une renommée mondiale et il contribue largement à faire connaître l'art du mime au XX^e siècle.

Pendant de nombreuses années, il évoque peu son activité dans la Résistance. Ce n'est que plus tard que certains aspects de son engagement deviennent mieux connus du grand public.

Marcel MARCEAU s'éteint le 22 septembre 2007 à Cahors. Il est inhumé au cimetière du Père-Lachaise à Paris.

Son parcours rappelle qu'avant de devenir l'un des plus grands artistes du mime, il fut aussi un résistant engagé dans le sauvetage d'enfants persécutés pendant la Seconde Guerre mondiale.

Denise Debout

(textes : publication Internet)

AH, la vache !

Dans les fermes autrefois, posséder une vache était une réelle richesse, promesse de lait, de beurre et de fromage, durant une grande partie de l'année. Tout le monde n'en possédait pas.



Ce n'est qu'à partir de la fin du XIX^e siècle que le cheptel s'étoffa. Et, suivant les régions, les vaches pouvaient être de races variées ou, parfois, indéterminées issues de croisements locaux répétés. Elles portaient, à cette époque, toutes des cornes et, avant 1978, pas de plaques d'identification en guise de boucles d'oreilles. En revanche, on leur donnait des noms : Charmante, Belle-Étoile, Poupon, ou Jolie-Fleur, une appellation qui, bien avant Georges Brassens, pouvait déjà qualifier une peau de vache.

On leur parlait : *"À vos places ! Pousse ta patte ! Ah, dame, tu vas gober ! sûr que tu vas gober !"*. Mais, en vérité, elles ne gobaient jamais, car, tout comme la jument, elles faisaient partie de la famille. On veillait à leur confort. Et, le soir, on ne serait jamais allé se coucher sans avoir jeté un coup d'œil dans l'étable, pour s'assurer que tout allait bien et que chacune ruminait normalement.

En cas de vêlage imminent, on se levait plusieurs fois au cours de la nuit, ou l'on dormait carrément dans la paille, à côté d'elles. Mieux, le 24 décembre au soir, une ration supplémentaire de foin leur était parfois distribuée, afin qu'elles aient part, elles aussi, à la fête de la Na-

tivité. Et, c'était aussi une façon de se souvenir qu'avant d'être celle de Noël, la crèche était le nom donné à une mangeoire pour les bêtes.

SUR LE PLANCHER DES VACHES

Avant la mécanisation et l'automatisation, quand tous les travaux étaient encore effectués à la main, un troupeau d'une dizaine de vaches suffisait à occuper son monde. On disait couramment qu'il fallait un hectare par vache à entretenir. Et, en dessous de cinq hectares, il n'était pas possible de posséder un cheval, car il aurait *"dénourri"* les vaches.

Pour autant, ceux qui ne possédaient pas suffisamment de prairies, pouvaient à loisir faire paître leur troupeau le long des chemins et des routes, qui ne présentaient alors qu'une circulation des plus modestes. Ils pouvaient aussi mener leurs bêtes dans des pâtis communaux, prairies mises à la disposition de tous.

Lors, en évitant, dans la mesure du possible, de traverser le village, où elles s'effrayaient, à tous les coups, de voir leur image reflétée dans des vitrines, croyant y voir un troupeau concurrent, on faisait parfois plusieurs kilomètres pour mener les vaches en champ. Pour raisons de sécurité, parfois précédées et suivies d'un chif-



viendrait se faire rembourser, avec véhémence, le préjudice.

Autrefois, avant la vulgarisation de l'ensilage, dans le milieu des années 1970, les vaches n'étaient nourries que d'herbe (fraîche ou séchée), de betteraves et de choux fourragers.

À cela, on peut encore ajouter la paille qui, jusque dans les années soixante, servait souvent de fourrage, sauf celle d'avoine, réputée de meilleure qualité nutritive, qui était réservée aux chevaux. La litière des laitières pouvait alors être constituée d'ajoncs dont on semait des champs entiers. Et, à cette époque, où il n'y avait pas encore de blocs à lécher, les bêtes devaient souvent se contenter de passer la langue sur le mur en terre de leur étable pour en tirer les sels minéraux nécessaires à leur santé.

Enfin, lorsque à l'occasion, il manquait un bœuf pour constituer un attelage, c'est à une vache qu'on recourait, laquelle dans ce cas donnerait peu de lait. Car, avec elle, il faut choisir : c'est boulot ou lolo.

fon rouge, c'était le long des routes (image aujourd'hui disparue), ou par des chemins creux et bourbeux dans lesquels, par temps de pluie, elles pouvaient s'enfoncer presque jusqu'à la panse. Ce dont les chemins de remembrement actuels n'offrent qu'une faible idée.

Avant la clôture électrique (début des années 1960), les enfants étaient souvent requis pour garder les vaches dans des petites pâtures entourées de haies vives. Afin qu'ils ne trouvent pas le temps trop long, on leur donnait, en plus, des haricots à équeuter ou une volaille à plumer.

Ensuite, ils pouvaient jouer. Mais, ils devaient se montrer vigilants. Prendre garde qu'elles ne mangent pas de trèfle dont elles sont gourmandes, mais qui a le tort de fermenter dans leur panse. Et, si l'on n'y veillait, elles enfleraient au point d'éclater ! Oui, car, avec ses quatre estomacs (riche nature), la vache possède toute une tubulure interne dans laquelle maint incident peut survenir. Redouter aussi la racine de l'*Ænanthe safranée*, ombellifère dont l'ingestion, leur serait fatale.

Enfin, veiller que le troupeau n'aille pas paître, et se repaître, dans le champ d'un voisin, qui

Une vache qui ne rumine pas est une vache qui n'est pas dans son assiette. Indolente et, pour tout dire, *avachie*, quand une bête tombait malade, on essayait d'abord des trucs ancestraux, puis on recourait à la prière : saint Cornély était réputé pour la protection du bétail. Et, si le malaise persistait on appelait le maréchal-expert, le rude vétérinaire d'antan, qui fai-





sait aussi son affaire de la castration des veaux et des vèlages difficiles.

Étaient (déjà) à craindre, la tuberculose, la brucellose (sans rapport avec les réglementations européennes), mais surtout la redoutable fièvre aphteuse. Pour éviter sa propagation, un arrêté préfectoral stipulait alors que les bêtes devaient rester à l'étable. Et, les gendarmes veillaient. Mais, les réserves de foin n'étant pas inépuisables, des cultivateurs contournaient l'obstacle en sortant leurs bêtes la nuit, à des heures où la maréchaussée était assoupie, à défaut de pouvoir être assouplie.

FAIRE SON BEURRE

Suivant les temps et les contrées, le lait servait à faire du fromage ou du beurre - parfois les deux. Pour le fromage, en dépit de variétés typées selon les régions, la fabrication passait inmanquablement par six étapes traditionnelles : préparation du lait (entier ou écrémé, cru ou chauffé), caillage, travail du caillé, égouttage des 90 % d'eau, moulage, salage et affinage. Quant au beurre, il était parfois salé, pour en allonger la conservation. Le lait ayant été écrémé, puis le produit obtenu ayant été baratté, le beurre recueilli était longuement



À NOTER

Certaines pratiques d'antan, évoquées dans cet article, ne préjugent évidemment pas de ce qui se fait de nos jours.

travaillé à l'aide d'une cuillère en bois dans un large plat, souvent en buis. Et, dans une économie bien comprise, le petit lait, sous-produit de ces travaux, était parfois utilisé pour élever un cochon. À noter que, si les fromages étaient indifféremment fabriqués par les deux sexes, la production du beurre était alors assurée prioritairement par les femmes.

Le premier département laitier de France fut, de tous temps, l'Ille-et-Vilaine. Et, à partir des années soixante, le lait commença à être collecté quotidiennement en bidons d'aluminium, par des coopératives ou des compagnies laitières, qui ouvraient des usines de fabrication industrielle de beurre, de fromage, de lait en poudre, ou parfois de caséinate destiné à l'industrie. À l'époque, on disait d'ailleurs que certaines fermières peu scrupuleuses étaient parfois tentées d'ajouter un peu d'eau dans leurs bidons, pour faire du lait à bon compte et augmenter, de la sorte, frauduleusement la production. Mais, que ne dit-on pas ? D'ailleurs, il y avait des contrôles.

En faveur de la reproduction, beaucoup de fermes possédaient un taureau, ou pouvaient avoir recours à celui d'un voisin. Puis, dans les années soixante, les services de cet animal puissant au caractère quelquefois ombrageux furent concurrencés par l'insémination artificielle.

Or, dans les débuts de cette nouvelle pratique, le conteur Victor Vivier rapportait qu'une vache ayant donné un coup de pied à l'inséminateur, la fermière ennuyée, en guise d'excuse : *"Par-donnez-là : c'est la première fois qu'elle voit un taureau avec un chapeau !"*

Enfin, toujours à titre anecdotique, on peut ajouter que, contre toute attente, cuite et pressurisée, la bouse de vache libère, paraît-il, de la vanilline, un composé aromatique habituellement extrait de la gousse de vanille. Entre la gousse et la bouse, la différence serait donc assez mince. Et puis, les vaches sont parfois calomniées. Oui, car ne voilà-t-il pas qu'on accuse maintenant les flatulences de tous ces paisibles ruminants de détruire la couche d'ozone ! En tout cas, si le phénomène est avéré, il faudra bien s'en accommoder, car on peut raisonnablement penser qu'il durera tant que des vaches paîtront.

Jean-Pierre... Vache

Mots fléchés

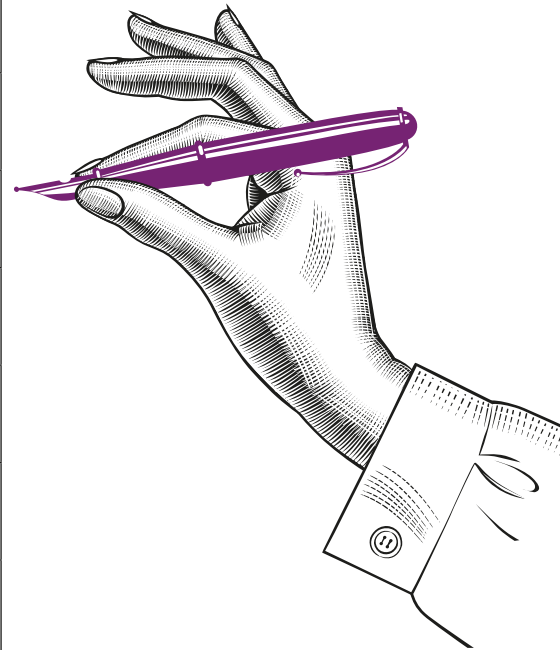
1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

RAZ-DE-MARÉE MARÉE DESCENDANTE		UN TRUC EN PLUS CITÉ CORSAIRE		RESSERRÉES SOUFFLE AU NORD-OUEST		UNITÉ DE PRESSION ATMOSPHERIQUE JETÉE AU MOUILLAGE NON PAYÉ		TOILETTES DE CHAISE OU DE CABESTAN		PHARES SUR LE PONT DU BATEAU	
			4							7	
ROUGE EN MER BANQUIER MONDIAL						LE LESOTHO SUR LE WEB		ÇA LAISSE LE CHOIX VIEILLES CHARRUES			
			VAGUES POUR LE SURFEUR						8		
EXPÉDITION SAVOIR-FAIRE						SPORT BALNÉAIRE ENTRE DEUX MARÉES					RETOUR DE VAGUE
			EN FIN DE MESSE		3	ACCORD RUSSE ARCHIPEL DES CÔTES-D'ARMOR				LOURD SUR LES BORDS	
SIGLE ROYAL ESTUAIRES BRETONS			SOMMET ONCLE D'AMÉRIQUE					BRÉHAT OU MOLÈNE VALEUR REFUGE			
				1 000 POUR CAPITAINE HADDOCK RANGE LA VOILE							
PRÉNOM SCANDINAVE NABOT				AVAIT COURS EN ITALIE						PERMET D'ACCOSTER AU PORT	
	9			EXCLAMATION MARÉE MONTANTE				ON EN TROUVE AUX THERMES MARINS			6
HISSE À L'ARRIÈRE DU NAVIRE	RELATIONS DE CONFIANCE	GONFLE LES VOILES	SIGLE RÉPUBLICAIN DE MÊME			OBTENU			VIEUX FRANÇAIS HALO DE LUMIÈRE		
								TRANCHE DE VIE PATRIMOINE GÉNÉTIQUE			VILLE DE PROVENCE
À VÉRIFIER AVANT D'APPAREILLER PHÉNOMÈNE CLIMATIQUE	5					EXPLOSA AU-DESSUS DES ANGLAIS					
				PASSÉ SOUS SILENCE			TIR AU RUGBY				
FAUX MARBRE				1	PLEIN OUEST				2		

Solution page 50

Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I									
II									
III									
IV									
V									
VI									
VII									
VIII									
IX									



Solution page 51

Horizontalement

- | | |
|-----------------------------------|--|
| I - Permutation. | VI - Con sur les bords.
Drame oriental.
Un proche. |
| II - Ça fait mauvaise impression. | VII - Tira la langue.
L'opinion. |
| III - L'enfer du Gl. | VIII - Ductile. |
| IV - Argent.
Barrent. | IX - Sans eau.
Saule. |
| V - Démentis.
Étain. | |

Verticalement

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1 - Parties remises. | 6 - Changeais de timbre.
Planche. |
| 2 - Excentrique. | 7 - Conduisit.
Mesure l'intelligence. |
| 3 - Aurochs.
Étendue d'eau. | 8 - Grimace. |
| 4 - Vespasienne. | 9 - Se déplacer à pas
de souris. |
| 5 - Volcan.
Prénom allemand. | |

Sudokus

Malgré son nom, le jeu du sudoku (signifiant en japonais "un seul chiffre") a été inventé sous sa forme actuelle par un Américain en 1979, sous l'appellation **"Number place"**, s'inspirant des carrés magiques de l'Antiquité.

Au cours des années 1980, l'éditeur Nikoli popularise au Japon le jeu sous la marque déposée **"Sudoku"**, et il faudra attendre l'année 2005 pour que l'engouement gagne les États-Unis et l'Europe.

			8	4		3		1
				1	7	9		
	1	4	2					
	6	7	3			1	9	
5				7				8
	2	3			8	6	7	
					4	5	6	
		6	1	3				
4		2		8	6			

Facile

5	4			3				2
		8			7		4	
1				2	4		8	
6	8	9	3					1
4					1	6	3	7
	1		2	6				5
	9		7			2		
2				8			1	3

Moyen

	4				3		1	
	3		9				5	
				7	1	4		
						8		
		4	3	8	2	7		
		5						
		8	4	3				
	1				6		3	
	5		2				6	

Difficile

		1						6
9			5					
		3	1	8	7			
	1	2			4			
	7						2	
			6			3	8	
			2	5	3	1		
					1			9
	2					4		

Diabolique

Solutions pages 50 et 51

Mots mêlés

AILERON
ALPAGE
BETON
BISEAU
CABINE
CASCADE
CIBLE
CITADELLE
CIVIL
COCON
CONVIVE
COPIE
COUPOLE
DIESEL
ECHEC

ETAIN
FRAISE
FRICHE
GARAGE
GOULAG
GOULOT
GREC
INDEX
MAGASIN
MARMITE
MELODIE
MILLION
MINEUR
MOMIE
MOTEUR

MUSCLE
PATHOLOGIE
PIANO
PISTOLET
PLACE
PODIUM
PORTION
SABRE
SCHEMA
SCORBUT
SPIRALE
TAMBOUR
VEINE
VENAL
VERANDA
VERRUE
VIVIER

Le mot-mystère est :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

V	E	V	E	R	A	N	D	A	M	E	H	C	S	X
V	E	N	A	L	U	U	A	E	S	I	B	S	D	E
A	E	R	I	F	B	O	E	I	P	O	C	M	M	D
C	I	V	R	E	R	I	B	L	I	O	A	U	O	N
C	I	L	P	U	V	A	C	M	R	G	S	I	M	I
C	O	T	E	O	E	N	I	B	A	C	C	P	I	A
M	C	U	A	R	R	N	U	S	L	T	A	E	E	T
E	A	M	P	D	O	T	I	E	E	T	D	B	R	E
G	R	R	U	O	E	N	I	M	H	O	E	E	I	G
A	U	B	M	I	L	L	I	O	N	L	R	T	F	A
R	E	E	A	I	D	E	L	C	N	U	E	O	R	P
A	T	P	I	S	T	O	L	E	T	O	I	N	I	L
G	O	U	L	A	G	E	P	H	U	G	V	A	C	A
E	M	E	V	I	V	N	O	C	O	C	I	I	H	C
L	E	S	E	I	D	O	L	E	M	X	V	P	E	E

ICOPE

(Integrated Care for Older People)



QU'EST-CE QU'ICOPE ?

ICOPE (Integrated Care for Older People) est un programme de prévention de la perte d'autonomie actuellement déployé sur l'ensemble du territoire.

La prévention de la dépendance des personnes âgées constitue un défi majeur pour notre société. Développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 2019, ICOPE s'adresse aux personnes âgées de 60 ans et plus.

À partir de tests simples, une évaluation des six fonctions essentielles est réalisée en quelques minutes :

- la locomotion ;
- l'état nutritionnel ;
- la santé mentale ;
- les fonctions cognitives ;
- l'audition ;
- la vision.

Ces évaluations permettent de détecter rapidement les fragilités chez les personnes de plus de 60 ans. *“Vieillir en bonne santé, c'est conserver ses capacités fonctionnelles afin de pouvoir continuer à faire ce qui est important pour chacun d'entre nous.”*

Le déploiement du programme s'appuie sur les acteurs de terrain : les CPTS (Communautés Professionnelles Territoriales de Santé), les maisons de santé pluriprofessionnelles, les structures sanitaires et les hôpitaux.

Aujourd'hui, de nombreux territoires se sont engagés dans cette démarche, notamment Lyon, Paris (territoire pilote), les Hospices civils de Lyon, plusieurs villes franciliennes ainsi que le CHU de Toulouse, à l'origine du programme en France. D'autres partenaires, comme La Poste, la CARSAT et l'Assurance Maladie, soutiennent également son développement.

La prévention restera toujours la meilleure solution, bien avant l'intervention curative.

Plus de 100 000 personnes ont déjà participé à cette expérimentation. Repérer les premiers signes de certaines difficultés aujourd'hui, c'est prévenir la perte d'autonomie de demain.

Ce dispositif sera intégré à l'application numérique de l'Assurance Maladie en 2026. En 2027, près de deux millions de personnes devraient être concernées par sa généralisation.

Fondé sur le principe de “l'aller vers”, ICOPE place la prévention au plus près des habitants. Cette démarche a d'ailleurs été intégrée à la loi Bien Vieillir.

TOULOUSE, UN PÔLE D'EXCELLENCE SUR LE VIEILLISSEMENT

À Toulouse, l'IHU HealthAge se positionne comme un acteur de référence mondiale en développant des recherches de pointe en gérosceince et des solutions concrètes pour transformer la prévention en réalité clinique.

La gérosceince vise à mieux comprendre les mécanismes biologiques du vieillissement, à évaluer l'âge biologique des individus et à développer des thérapies ciblées permettant de préserver plus longtemps la santé et l'autonomie.

Toulouse est également le seul centre collaborateur de l'OMS en France dédié à l'étude des fragilités liées au vieillissement.

Les collaborations menées avec Pfizer, l'Stanford University et l'Columbia University permettent d'étudier les cellules impliquées dans le vieillissement ainsi que certaines hormones susceptibles de compenser la perte musculaire liée à l'âge, avec pour objectif d'allonger l'espérance de vie en bonne santé.

Michèle Le Goff

COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

DE LA MUTUELLE AMICALE VIE DE L'ANR

LE MARDI 26 MAI 2026 À 18 H, AU MERCURE PARIS - EXPO PORTE DE VERSAILLES

Le président **Félix VÉZIER** accueille les participants et les remercie pour leur présence. Il a aussi le plaisir de compter à ses côtés **François-Xavier LEHMANN**, président de l'ANR.

Il note l'absence de notre commissaire aux comptes, **Pascal BEJON**. Celui-ci, par suite d'un problème de communication interne à l'Amicale Vie, n'a pas été invité à cette AG. **Félix VÉZIER** fera le nécessaire pour réparer cette erreur.

Une Assemblée générale, c'est une formidable opportunité pour rencontrer chaque année l'ensemble des présidents et administrateurs, l'ensemble des délégués et bénévoles assistant à l'Assemblée générale de l'ANR. Ils ont tous entre leurs mains une partie de la réussite de notre Mutuelle et, d'avance, qu'ils soient remerciés pour leur engagement.

Félix VÉZIER souligne le formalisme lié à la tenue d'une assemblée générale. Le quorum étant atteint à 50,09 %, l'assemblée peut délibérer valablement. Il confie, avec l'assentiment de l'assemblée, le secrétariat à **Françoise LATERNER**.

Félix VÉZIER rappelle que les documents légaux sont tenus à la disposition des participants. Toutes les informations indispensables ont été publiées dans le n° 516 de *La Voix de l'ANR* (avril 2026) ; il faut noter toutefois que la diffusion de ce journal a été fortement perturbée par suite d'un grave incident technique chez l'éditeur de la revue.

Afin d'éviter tout problème de ce type à l'avenir, il a été décidé d'adresser à nos adhérents, dès 2027, les rapports obligatoires en même temps que le matériel de vote. Ce vote a été effectué par correspondance (par 82,33 % des votants) et par internet (17,67 %).



RAPPORT MORAL

Félix VÉZIER a d'abord rappelé que plus que jamais ***l'Amicale Vie est l'atout prévention de l'ANR***, qu'elle poursuit sa mission protectrice d'origine, qu'elle apporte toujours son aide aux adhérents en proie à des situations difficiles grâce à son fonds de solidarité.

Il a tenu à **remercier** tous ceux qui permettent à notre Mutuelle d'avancer : les groupes départementaux de l'ANR qui soutiennent notre action, l'équipe du siège de l'Amicale Vie, petite mais engagée et surtout nos conseillers sur le terrain.

L'exercice 2025 n'a pas été simple.

Car, à peine élu en mars, **Félix VÉZIER** indique qu'il lui a fallu dresser un inventaire de la situation que connaissait l'Amicale Vie (de mars à septembre), recenser les arguments indispensables à sa décision de redonner un nouvel élan à notre Mutuelle (octobre),

puis poser les fondations pour un plan d'action solide et cohérent en 2026 (novembre/décembre).

RAPPORT D'ACTIVITÉ

Le constat dressé dès le début 2025 a révélé un réseau en souffrance (démotivé, incomplet, mal armé), une production de contrats en chute libre, un siège où les compétences étaient présentes mais à remanier pour le rendre plus efficace.

En outre, la qualité de service fournie par CEGEDIM sous-traitant de la CNP ruinait la motivation de certains de nos conseillers. Un travail destiné à **retisser des liens solides avec le réseau** a été entrepris, avec la volonté de lui donner une boussole ; en parallèle nous avons tenté d'obtenir de la CNP un pilotage plus rigoureux de CEGEDIM.

Nous avons ensuite choisi un partenaire pour construire et accompagner un plan d'action commerciale solide, décidé d'investir une petite partie de nos

LES PLUS Amicale-Vie

un capital-décès garanti

à partir de
2,40 €/mois

de **800 € à 8 000 €**
de capital et jusqu'à
24 000 €
en cas d'accident

Un tarif compétitif:

**ni options, ni garanties
superflues**

**exonération
des droits de succession**

**réserves financières dans un plan
d'action commerciale construit au-
tour de trois axes :**

- Faire connaître l'Amicale Vie, accroître sa notoriété et rendre son offre plus lisible.
- Stimuler et professionnaliser le réseau, pour le rendre plus autonome, cohérent et mobilisé. (Sur ce point le président insiste auprès des présidents de groupes pour qu'ils incitent leurs conseillers à s'inscrire à la formation).
- Développer la prospection et améliorer significativement le taux de conversion.

Enfin novembre et décembre ont été consacrés à l'approfondissement de la connaissance du réseau (rencontres, échanges...).

D'autre part, l'on a commencé à outiller les conseillers (nouvelle identité visuelle, cartes de visite, flyers, site, Proweb pour la gestion du fichier adhérents... En fait beaucoup de travaux, souvent invisibles, mais qui commencent à se concrétiser.

FONDS SOCIAL

Françoise LATERNER est responsable du fonds social de l'Amicale-Vie, un fonds doté actuellement de **20 000 €**. Cinq adhérents ont pu en bénéficier pour un montant de **2 600 €** en 2025. Et de nombreuses demandes sont en cours d'instruction pour 2026.

Françoise LATERNER remercie chaleureusement les présidents départementaux qui honorent les personnes dans le besoin en se déplaçant pour remettre les chèques en main propre.

RAPPORT FINANCIER

En l'absence de notre commissaire aux comptes, le président a présenté le rapport financier préparé par notre trésorière **Jeanine PERMA**. **L'exercice 2025 se solde par un résultat d'exploitation déficitaire de 61 449 €, en accroissement par rapport à 2024.**

Ce déficit s'explique par un moindre apport des ressources placées (comptes d'épargne notamment) et surtout par une diminution des commissions d'apport versées par la CNP, liée à une production plus faible en termes de contrats nouveaux.

Félix VÉZIER a donné ensuite lecture du rapport de la commission statutaire de contrôle.

Ses membres, **Roland WENDLING** et **Gilbert WOLFF**, se sont réunis le 5 février 2026 et, après avoir examiné l'ensemble de la comptabilité et les pièces justificatives qui l'accompagnent, ils ont certifié les comptes exacts et déclaré la comptabilité bien tenue, sans observation particulière. Ils demandent que **quitus soit donné à la trésorière et au président.**

Proclamation des votes à l'Assemblée générale :

- Adhérents à jour de leur cotisation :
9 492
- Votes par correspondance :
3 915 soit 82,33 %
- Votes par Internet :
840 soit 17,67 %
- Votes valablement exprimés :
4 755 soit 50,09 %

Rappel : les délibérations en AG ne sont valables que si le quorum atteint la moitié du total des membres. L'adoption des résolutions requiert une majorité des deux tiers des votes exprimés (article 19).

Toutes les résolutions proposées au vote ont été largement approuvées à plus de 97 % (le détail peut être communiqué sur demande).

Tous les candidats au renouvellement l'ont été : **M^{mes} Jeanine PERMA, Jocelyne PERSONNE, MM. Jean-Claude BERTRAND et René HUTTIN** ainsi que nos vérificateurs aux comptes, **Roland WENDLING et Gilbert WOLFF.**

CLÔTURE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

En conclusion, le président rappelle tout l'intérêt d'un travail commun entre l'ANR et l'Amicale Vie. Il souligne l'importance cruciale pour les deux entités de mobiliser leur force commerciale sur le terrain et formule le vœu que l'AG 2027 lui permette de se féliciter des progrès accomplis pour le plus grand bénéfice de nos adhérents et la pérennité de nos entités.

Rendez-vous est donné pour notre **Assemblée générale 2027** qui aura lieu le 31 mai à 18 heures, à Dax (Landes).

Sécurisez l'avenir de vos proches en choisissant la prévoyance Amicale Vie



**Pour vous informer sur les modalités d'adhésion et calculer
votre cotisation, rendez-vous sur notre site Internet www.amicale-vie.fr**

Contactez-nous
par mail : contact@amicale-vie.fr ou par téléphone : 01 43 79 21 28



Demande de documentation gratuite sans engagement

- ☐ OUI, je souhaite recevoir une documentation gratuite relative au capital décès Amicale Vie.
Merci de retourner ce coupon sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :
Amicale Vie - 13 rue des Immeubles Industriels - 75 011 Paris

Nom Prénom
N°ANR Né(e) le
Adresse
Ville Code postal

--	--	--	--	--	--

Téléphone..... Email

Les données collectées sont utilisées pour vous adresser la documentation demandée. Vous disposez de droits sur vos données, exerçables par courrier. Réclamation possible auprès de la CNIL.

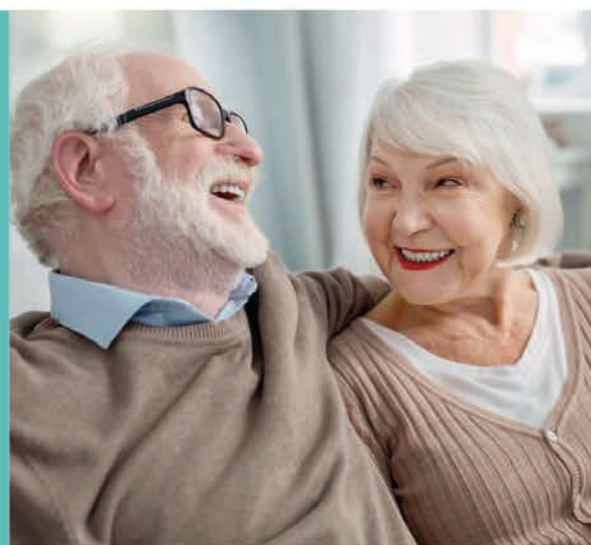
Le saviez vous ?

**En moyenne les frais d'obsèques
s'élèvent à 5000 € ⁽¹⁾**

**Un capital décès garanti
à partir de 2,40 €/mois**

De 800 € à 8 000 € de capital et
jusqu'à 24 000 € en cas d'accident.

Adhérez tôt. Cotisez moins.



Avec l'Amicale Vie, faites le choix de ...



...la simplicité

- souscription jusqu'à 75 ans révolus
- aucun examen médical
- 0 € de frais de dossier
- un tarif compétitif (ni options, ni garanties superflues)



...la liberté

- libre choix du capital garanti
- libre choix de vos bénéficiaires
- exonération des taxes et droits de succession selon la législation en vigueur



...la sérénité

- capital multiplié par 2 en cas d'accident
- par 3 en cas d'accident de la circulation
- accompagnement personnalisé de proximité par un conseiller formé aux démarches administratives
- fonds social de solidarité

LA POSTE

LE COLIS EN PREMIÈRE LIGNE

avec Pickup, filiale de La Poste

Pickup atteint les 6 000 consignes en France, et réaffirme la place essentielle de ses 17 000 relais commerçants.

Pickup, filiale du groupe La Poste, réseau de relais et consignes n°1 en France, annonce avoir franchi la barre des 6 000 consignes sur le territoire national. 6 000 consignes, mais pas seulement. À l'occasion de ce cap symbolique, Pickup célèbre la complémentarité de ses solutions pour la livraison hors domicile : la praticité et l'autonomie de ses consignes 24/7, mais aussi la force du lien humain porté par 17 000 commerçants de proximité.

En trois ans, Pickup a multiplié son nombre de consignes par 7,5 passant de 800 consignes fin 2022 à 6 000 aujourd'hui. Fort de son rôle pionnier en 2014, Pickup a accéléré son expansion en misant sur des partenariats stratégiques, couplés à une approche géomarketing fine. Les déploiements se font de manière ciblée, en complément du réseau de relais. L'objectif est simple : s'ancrer dans le quotidien des clients - en gares, bureaux de poste, chez les commerçants, enseignes de distribution...

Pickup a développé aussi de nouveaux formats, en phase avec l'évolution des attentes et des usages : consignes de faible hauteur, consignes "tiny" aux colonnes étroites, ou encore consignes multi-services "Fresh" combinant casiers secs et frais.

Parmi les innovations majeures de Pickup : le lancement en 2023 des premières consignes alimentées par énergie solaire en France. Un modèle autonome en énergie qui n'exige aucuns travaux d'installation. À la clé, une réduction des émissions de gaz à effet de serre et un impact moindre sur l'environnement, sachant qu'une consigne solaire consomme 10 fois moins d'énergie qu'une consigne classique.

Des consignes, "mais pas que". Ces 6 000 consignes s'ajoutent aux 17 000 relais commerçants qui constituent la force historique du réseau Pickup depuis 25 ans. Des partenaires de longue date, qui offrent services personnalisés, assistance et flexibilité, au plus près des habitants. Largement plébiscités, ils sont encore très ancrés en France, avec 57 % d'utilisateurs, contre une moyenne de 24 % au niveau européen. Les relais commerçants sont bien plus que des points logistiques. Ils participent à la vitalité des territoires, à la cohésion sociale.

Ce sont des visages familiers, qui connaissent leurs clients, leurs habitudes et préférences.

Pickup collabore quotidiennement avec ses relais commerçants pour propulser leur visibilité, leur trafic, et chiffre d'affaires. Cette relation partenariale porte ses fruits : selon une étude Ipsos 2025, Pickup est le réseau de relais préféré des commerçants en France, le plus recommandé, et est classé n°1 en matière d'accompagnement global et de service clients.

Remis en forme par Daniel Bertrand,
tiré de la revue de presse La Poste

À PROPOS DE...



Pickup Filiale du groupe La Poste via sa filiale Geopost, Pickup est l'opérateur du réseau de relais et consignes leader en France avec ses 17 000 relais et 6 000 consignes. Les relais Pickup sont livrés quotidiennement par les opérateurs de transport Colissimo, Chronopost et DPD France.

L'offre de livraison en point Pickup est proposée par plus de 90 000 e-commerçants comme : Vinted, Veepee, Showroomprivé, Sarenza, CDiscount, Zalando, Amazon, Orange, Nespresso, i.run, Sephora, Mango, Decathlon. À travers les différentes entités Geopost, réseau international de livraison de colis du Groupe La Poste et numéro 1 en Europe, le réseau Pickup est également présent dans 28 pays à travers le monde, avec plus de 140 000 points. Pickup, dont le siège est basé en région parisienne.

LA BANQUE POSTALE

LA BANQUE POSTALE

signe un partenariat stratégique avec Mistral AI pour accélérer sur l'IA (Intelligence Artificielle)



La Banque Postale, filiale du groupe La Poste, et Mistral AI, acteur de référence de l'intelligence artificielle générative en Europe, annoncent la signature d'un partenariat stratégique de grande ampleur pour déployer l'IA au sein de la banque en vue d'allier performance économique et enjeu de souveraineté.

D'une durée de trois ans, il vise à déployer les modèles de langage de Mistral AI sur les serveurs et data center de La Banque Postale, dans un environnement souverain et sécurisé, au service des collaborateurs, des métiers et des clients. Il prévoit également l'intégration d'une équipe dédiée Mistral AI au sein des équipes de développement de la banque.

Ce partenariat s'inscrit dans la continuité du plan Horizon Numérique 2030 annoncé par le groupe Caisse des Dépôts en faveur de la souveraineté numérique.

Après une première phase d'expérimentation menée depuis un an, qui s'est avérée concluante,

cette alliance entre La Banque Postale et Mistral AI marque une étape structurante dans la stratégie IA du groupe bancaire, filiale du groupe La Poste : mettre en œuvre une plateforme d'IA générative au sein de la banque, associée à un accompagnement sur mesure des équipes IT pour l'appropriation des grands modèles de langage de Mistral AI.

Cette plateforme, hébergée localement au sein même de l'infrastructure IT de La Banque Postale permet à La Banque Postale d'intégrer rapidement et à l'échelle des solutions d'IA générative performantes, lui permettant de conserver la maîtrise ses données et de répondre aux enjeux de sécurité et de souveraineté propres à son environnement bancaire très régulé.

Avec Mistral AI, La Banque Postale fait le choix de modèles performants, optimisés en termes de consommation énergétique et compatibles avec les enjeux de conformité et de réglementation du secteur bancaire. Elle s'intègre dans la démarche initiée par le groupe Caisse des Dépôts en faveur de la souveraineté numérique au travers de son plan Horizon numérique 2030.

Horizon numérique 2030, un plan stratégique d'envergure du groupe Caisse des Dépôts, visant à accélérer la transformation numérique de l'économie française et européenne, et à renforcer la souveraineté technologique des territoires. Avec une mobilisation inédite de 18 milliards d'euros d'ici à 2030, Horizon numérique 2030 s'inscrit pleinement dans la mission d'intérêt général du Groupe : favoriser et accompagner les grandes transitions et préparer l'avenir.

**Remis en forme par Daniel Bertrand,
tiré de la revue de presse La Poste**

MicroDON franchit le cap des 100 millions d'euros pour les associations



Depuis 2009, microDON filiale de La Banque Postale révolutionne le don quotidien. 100 millions d'euros ont été collectés pour 2 000 associations, grâce à : l'Arrondi en caisse (6 700 commerces partenaires) et l'Arrondi sur salaire (510 000 salariés engagés). Une solidarité simple, collective et concrète.

microDON, filiale de La Banque Postale, a dépassé les 100 millions d'euros collectés depuis 2009, aidant plus de 2 000 associations. Ces fonds financent des projets liés aux 17 Objectifs de Développement Durable (ODD), notamment santé, éducation et réduction des inégalités. Deux outils clés : l'arrondi en caisse (82 M€) et sur salaire (18 M€).

UNE SOLIDARITÉ ANCRÉE DANS LE QUOTIDIEN DES FRANÇAIS

L'idée était audacieuse en 2009 : rendre le don accessible à tous, sans effort, en l'intégrant aux actes de consommation ou de paie. Aujourd'hui, microDON prouve que cette intuition était juste. Avec 100 millions d'euros collectés depuis sa création, l'entreprise sociale filiale de La Banque Postale a su fédérer un écosystème sans précédent. 6 700 points de vente participent à L'ARRONDI en caisse, tandis que 510 000 salariés bénéficient de L'ARRONDI sur salaire. Ces deux leviers ont respectivement généré 82 millions d'euros et 18 millions d'euros, démontrant l'adhésion croissante des citoyens et des entreprises à une générosité "embarquée".

Les fonds ainsi récoltés financent des projets couvrant l'intégralité des 17 Objectifs de Développement Durable (ODD), avec une attention particulière pour trois domaines : la santé, l'éducation et la réduction des inégalités. "Ce succès appartient à nos partenaires et aux donateurs", souligne Pierre-Emmanuel Grange, fondateur de microDON. Pour lui, cette performance est d'abord "une victoire humaine", née

d'une conviction partagée : "L'ARRONDI, c'est faire la différence !".

UN MODÈLE QUI ACCÉLÈRE EN 2025-2026

L'année 2025 a marqué un tournant, avec une mobilisation record lors d'Octobre Rose et l'engagement renforcé de grands groupes. Ces dynamiques confirment la pérennité du modèle, basé sur la confiance et la simplicité. Contrairement aux campagnes ponctuelles, microDON mise sur un engagement continu, ancré dans les habitudes. "Notre mission était de simplifier le don pour l'ancrer dans le quotidien des Français", rappelle Pierre-Emmanuel Grange.

L'impact ne se mesure pas seulement en euros, mais aussi en diversité des bénéficiaires. microDON soutient à la fois des associations nationales et des acteurs locaux, créant un maillage territorial unique.

VERS UNE GÉNÉROSITÉ TOUJOURS PLUS INCLUSIVE

Le franchissement des 100 millions d'euros en 2026 consacre microDON comme un acteur clé de la solidarité en France. Pourtant, l'ambition ne s'arrête pas là. Le modèle, éprouvé depuis quinze ans, continue de s'étendre, avec un objectif clair : démocratiser davantage le don en le rendant invisible, mais systématique. "Cette aventure est née de rencontres et d'une conviction partagée", insiste le fondateur.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : plus de 2 000 associations soutenues. À l'heure où les crises sociales et environnementales s'intensifient, microDON incarne une réponse concrète, où chaque centime compte. Et où la solidarité devient, enfin, un réflexe.

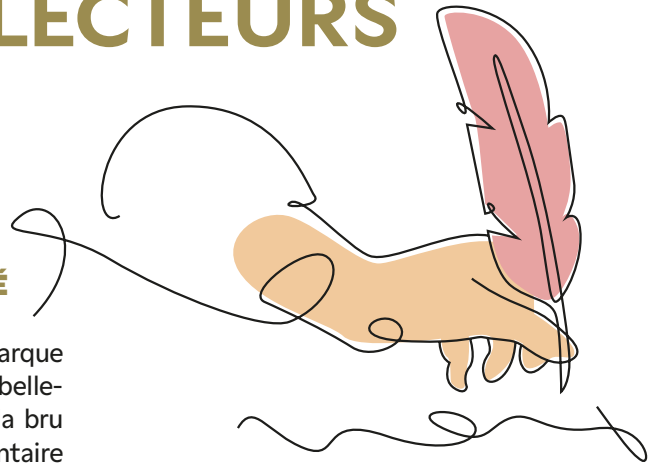
Remis en forme par Daniel Bertrand, tiré de la revue de presse La Poste

RÉPONSES AUX LECTEURS

qui nous écrivent...

PRÉCISIONS SUR "EST-ON OBLIGÉ D'AIDER" du numéro 516 page 18

Merci pour votre fidélité et cette remarque pertinente. Vous avez raison : le terme "belle-fille" prête à confusion. En droit, seule la bru (épouse du fils) a une obligation alimentaire envers ses beaux-parents (art. 206 du Code civil), pas l'enfant du conjoint. Notre article visait la bru, mais l'usage courant de "belle-fille" a créé une ambiguïté. Nous prendrons soin, à l'avenir, d'utiliser des termes précis pour éviter



toute méprise. Votre vigilance nous aide à rester rigoureux. Merci encore pour votre lecture attentive et votre confiance depuis 25 ans !

La rédaction

HOMMAGE À Jacqueline BROSSIER



Jacqueline BROSSIER a consacré une grande partie de sa vie au service des autres. Très investie dans le milieu associatif savoyard, elle a marqué l'ANR qu'elle a présidée pendant près de dix ans.

Son engagement, sa générosité et son attachement aux valeurs de solidarité et de transmission laisseront un souvenir durable à tous ceux qui l'ont connue.

Le comité de rédaction



Flash défense des retraités

Reconnue d'intérêt général
Site internet : www.anrsiege.fr
(Rédaction commission Défense)

Accédez directement
au dernier flash diffusé

<https://tinyurl.com/ANRFLASHv>



Ce flash, visible sur le site public, a pour but de promouvoir l'ANR en mettant en avant les actions de la commission Défense des retraités

ANNIVERSAIRES DE MARIAGES

Noces d'Or (50 ans de mariage)

M. et M^{me} BONNARD Daniel/Annick
51150 JUVIGNY

M. et M^{me} CHAPELON Jean-Pierre/Lucile
42700 FIRMINY

Noces d'Orchidée (55 ans de mariage)

M. et M^{me} MASSON François/Christian
25000 BESANÇON

M. et M^{me} BORDARIER Jean-Claude/Yolande
41120 CHAILLES

Noces de Diamant (60 ans de mariage)

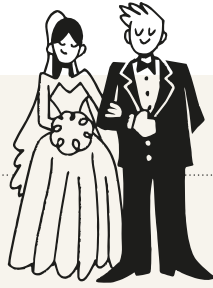
M. et M^{me} SBROGGIO Daniel/Michèle
04110 REILLANNE

M. et M^{me} BRANDY Jean-Pierre/Colette
44100 NANTES

M. et M^{me} QUIBLIER Marcel/Marie-France
42220 BOURG-ARGENTAL

M. et M^{me} TENDRON Roger/Marie-Renée
44700 ORVAULT

M. et M^{me} BOUILLET Jean-Claude/Michèle
41120 CELLETES



M. et M^{me} PERRIN Jacky/Marie-Chantal
41140 SAINT-ROMAIN-SUR-CHER

Noces de Palissandre (65 ans de mariage)

M. et M^{me} BERTHON Louis/Bernadette
07000 PRIVAS

M. et M^{me} JUIN Yves/Yvette
79220 CHAMPDENIERS

M. et M^{me} DANSIN Michel/Mireille
22100 DINAN-LEHON

Noces de Platines (70 ans de mariage)

M. et M^{me} Denis Michel/Denise
51000 CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE

Noces d'Albâtre (75 ans de mariage)

M. et M^{me} FRAPPIER Raymond/Paulette
79160 VILLIERS-EN-PLAINE

Noces de Zinc (76 ans de mariage)

M. et M^{me} BIGET Daniel/Claudine
78510 TRIEL-SUR-SEINE

CENTENAIRES

LES CENTENAIRES DU 2^E TRIMESTRE 2026

5	M ^{me} AUDEMAR Jeanne	54	M. VERDIN Pierre
7	M ^{me} MATHON Élise	62	M. VALLE André
11	M. BAYLE Raymond	63	M ^{me} MORDEFROY Simone
11	M ^{me} CAVERIVIÈRE Marie	67	M ^{me} GALLER Suzanne
11	M ^{me} COTI Jeannine	68	M ^{me} CHRISTEN Cécile
17	M ^{me} MARSILLAC Denise	69	M ^{me} VOLAY Jacqueline
19	M. DUFOUR André	75	M. COJEAN Louis
21	M ^{me} BARCELO Denise	75	M ^{me} PAYRAUD Gisèle
21	M ^{me} GEOFFROY Georgette	77	M ^{me} BERTAUX Paulette
25	M. HECHÉ André-Albert	79	M ^{me} BURNELEAU Marie-Madeleine
30	M ^{me} LAULT BONNET Nicole	79	M ^{me} JAMONNEAU Thérèse
34	M ^{me} BOMPART Henriette	86	M ^{me} ROUGIER Josiane
36	M ^{me} SALMON Jeannine	88	M ^{me} PIERREL Éléonore
39	M ^{me} DETROIT Jeannine	93	M ^{me} BRETHENOUX Odette
45	M ^{me} ADOBET Françoise	93	M ^{me} KRAUSE Félicia
47	M. DURAND Pierre	94	M ^{me} GRUAU Paulette
47	M ^{me} TREMOLET Élisabeth	95	M. PERRAUDIN Roger

ADRESSES
DES GROUPES
DE L'ANR

82 - TARN-ET-GARONNE

30, avenue Chamier
82000 MONTAUBAN
anr82@wanadoo.fr



VENTES

34000 MONTPELLIER

Vends mes timbres
(impression sur soie),
de 1971 à nos jours.
Tél. : 06 13 15 54 09

Tarifs des annonces

• Adhérents ANR :

9,15 € (TTC) les 10 mots.

• Non adhérents :

15,25 € (TTC) les 10 mots.

Avis important

- 1) Les adhérents sont invités à fournir le numéro de leur carte ANR.
- 2) La revue paraît en janvier, avril, juillet et octobre. Les demandes d'insertion doivent parvenir à la rédaction au plus tard six semaines avant la date de parution.
- 3) Devant l'important accroissement des demandes d'insertion, la place réservée aux annonces ne pouvant pas être augmentée en conséquence, la rédaction se réserve le droit d'en limiter le nombre.

SOLUTIONS DES JEUX

Sudokus (page 35)

Facile

6	7	5	8	4	9	3	2	1
2	3	8	5	1	7	9	4	6
9	1	4	2	6	3	8	5	7
8	6	7	3	5	2	1	9	4
5	4	9	6	7	1	2	3	8
1	2	3	4	9	8	6	7	5
3	8	1	7	2	4	5	6	9
7	9	6	1	3	5	4	8	2
4	5	2	9	8	6	7	1	3

Moyen

5	4	6	9	3	8	1	7	2
9	2	8	1	5	7	3	4	6
1	3	7	6	2	4	5	8	9
6	8	9	3	7	2	4	5	1
3	7	1	5	4	6	9	2	8
4	5	2	8	9	1	6	3	7
7	1	4	2	6	3	8	9	5
8	9	3	7	1	5	2	6	4
2	6	5	4	8	9	7	1	3

Difficile

7	4	6	8	5	3	2	1	9
8	3	1	9	2	4	6	5	7
5	2	9	6	7	1	4	8	3
2	7	3	5	6	9	8	4	1
1	6	4	3	8	2	7	9	5
9	8	5	1	4	7	3	2	6
6	9	8	4	3	5	1	7	2
4	1	2	7	9	6	5	3	8
3	5	7	2	1	8	9	6	4

Mots fléchés (page 37)

C A T A M A R A N

RAZ-DE-MARÉE MARÉE DESCENDANTE	S	UN TRUC EN PLUS CITÉ CORSAIRE	R	RESSERRÉES SOUFFLE AU NORD-OUEST	E	UNITÉ DE PRESSION ATMOSPHERIQUE	P	TOILETTES DE CHAISE OU DE CABESTAN	W	PHARES SUR LE PONT DU BATEAU	F
J	U	S	A ⁴	N	T	JETÉE AU MOUILLAGE NON PAYÉ	A	N	C	R ⁷	E
ROUGE EN MER BANQUIER MONDIAL	B	A	B	O	R	D	LE LESOTHO SUR LE WEB	O	ÇA LAISSE LE CHOIX VIEILLES CHARRUES	O	U
F	M	I	VAGUES POUR LE SURFEUR	R	O	U	L	E	A ⁸	U	X
EXPÉDITION SAVOIR-FAIRE	E	N	V	O	I	S	SPORT BALNÉAIRE ENTRE DEUX MARÉES	S	U	R	F
A	R	T	ENFIN DE MESSE	I	T ³	E	ACCORD RUSSE ARCHIPEL DES CÔTES-D'ARMOR	D	A	LOURD SUR LES BORDS	R
SIGLE ROYAL ESTUAIRES BRETONS	S	M	SOMMET ONCLE D'AMÉRIQUE	T	E	T	E	BRÉHAT OU MOLÈNE VALEUR REFUGE	I	L	E
R	I	A	S	1000 POUR CAPITAINE HADDOCK RANGE LA VOILE	S	A	B	O	R	D	S
PRÉNOM SCANDINAVE NABOT	O	L	A	F	AVAIT COURS EN ITALIE	L	I	R	E	PERMET D'ACCOSTER AU PORT	S
G	N ⁹	O	M	E	EXCLAMATION MARÉE MONTANTE	E	H	ON EN TROUVE AUX THERMES MARINS	S	P	A ⁶
HISSÉ À L'ARRIÈRE DU NAVIRE	RELATIONS DE CONFIANCE	GONFLE LES VOILES	SIGLE RÉPUBLICAIN DE MÊME	R	F	OBTENU	E	U	VIEUX FRANÇAIS HALO DE LUMIÈRE	O	C
P	A	V	I	L	L	O	N	TRANCHE DE VIE PATRIMOINE GÉNÉTIQUE	A	N	VILLE DE PROVENCE
À VÉRIFIER AVANT D'APPAREILLER PHÉNOMÈNE CLIMATIQUE	M ⁵	E	T	E	O	EXPLOSA AU-DESSUS DES ANGLAIS	S	A	U	T	A
N	I	N	O	PASSÉ SOUS SILENCE	T	U	TIR AU RUGBY	D	R	O	P
FAUX MARBRE	S	T	U	C ¹	PLEIN OUEST	P	O	N	A ²	N	T

SOLUTIONS DES JEUX

Mots croisés (page 34)

Diabolique

7	5	1	3	4	9	8	6	2
9	8	4	5	2	6	7	1	3
2	6	3	1	8	7	9	4	5
6	1	2	8	3	4	5	9	7
3	7	8	9	1	5	6	2	4
5	4	9	6	7	2	3	8	1
4	9	6	2	5	3	1	7	8
8	3	7	4	6	1	2	5	9
1	2	5	7	9	8	4	3	6

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	R	O	U	L	E	M	E	N	T
II	E	R	R	A	T	U	M		R
III	V	I	E	T	N	A	M		O
IV	A	G		R	A	I	E	N	T
V	N	I	A	I		S	N		T
VI	C	N		N	O		A	M	I
VII	H	A	L	E	T	A		O	N
VIII	E	L	A	S	T	I	Q	U	E
IX	S	E	C		O	S	I	E	R

Mots mêlés (page 35)

Le mot mystère est :

DELICIEUX

Mauvaise utilisation du bulletin d'abonnement

Certains de nos lecteurs utilisent le bulletin d'abonnement du magazine pour accompagner le règlement de leur cotisation, et souvent font un chèque de 22 €.

ATTENTION !

CE BULLETIN NE DOIT PAS ÊTRE UTILISÉ POUR RÉGLER VOTRE COTISATION



Bulletin d'abonnement au magazine

Vous avez la possibilité de recevoir régulièrement le magazine "La Voix de l'ANR" en retournant ce coupon complété et accompagné de votre règlement à l'adresse :



ANR siège
13, rue des
Immeubles Industriels
75011 Paris

Je soussigné :

Adresse :

Code postal : Ville :

Email :

Mobile : Tél. fixe :

☐ Désire souscrire un abonnement annuel à "La Voix de l'ANR"

Ci-joint un chèque de **22 €** (4 numéros)

Date : Signature :

Pour adhérer utiliser le site <https://www.anrsiege.fr>



**L'avenir, votre santé,
choisir une formule aux
petits soins avec son budget :
l'Assurance Santé.**

200€
remboursés*

Pour toute nouvelle
souscription d'un
contrat Assurance Santé
de La Banque Postale -
formule Seniors
jusqu'au 31/12/2025 inclus.



*Offre valable les deux premières années pour toute nouvelle souscription d'un contrat Assurance Santé de La Banque Postale - Formule Seniors par un souscripteur âgé de 60 à 70 ans inclus auprès de La Banque Postale Assurance Santé du 1^{er} janvier au 31 décembre 2025 inclus, avec une date d'effet au plus tard le 5 février 2026. L'âge retenu est celui atteint durant l'année civile de prise d'effet du contrat. Offre réalisée dans la limite des 5 000 premières souscriptions. Un premier remboursement de 100 € intervient 4 mois après la date d'effet du contrat (M+4) sous la forme d'une déduction de la cotisation. Un second remboursement de 100 € intervient 12 mois après le remboursement de la première partie (M+16) sous la forme d'une déduction de la cotisation. En cas de reliquat sur chaque remboursement, celui-ci est déduit du (ou des) mois suivant(s). Offre SENIORS25 appliquée avec code promotionnel. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours sur le même produit. L'offre la plus favorable est appliquée au client. Offre également disponible sur internet.
Le contrat Assurance Santé de La Banque Postale est assuré par CNP Assurances Santé Individuelle, dénommée sous la marque La Banque Postale Assurance Santé entreprise régie par le Code des assurances.
La Banque Postale - SA à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 6 585 350 218 €. 115 rue de Sèvres 75275 Paris Cedex 06. RCS Paris 421 100 645 - Orias n°07 023 424. © Getty Images.