

C/ Contacts

La revue des retraités de l'Afpa

N° 112
Juin 2023

Sommaire

- > **P/2** Editorial
- > **P/3 à 9** bénévolat au congo avec AGIRAbcd
- > **P/10 à 13** Le contrat groupe mutuale/ANRAfpa
- > **P/14 à 15** Création d'un pôle loisirs et voyages au sein de l'ANR
- > **P/16 à 18** Frida kahlo, trésor national du mexique
- > **P/19 à 22** Jardin botanique et pharmacopée
- > **P/23 à 25** Quelques visites organisées en région
- > **P/26 à 27** Messagerie et spams
- > **P/28** Bulletin d'adhésion

www.retraites-afpa.fr
Amicale Nationale des Retraités de l'Afpa
1, Allée Jean Griffon ZI du Palays
BP 24426 - 31405 Toulouse Cedex 4

L'Amicale Nationale
des Retraités

Afpa



Chères amies, chers amis,

Récemment nommée Présidente de l'ANRafpa, après en avoir assuré pendant six mois l'intérim, je tiens à vous remercier de cette marque de confiance qui me touche beaucoup, je veillerai à conforter la vie de notre amicale, tant en interne, entre nous tous, qu'en externe, auprès de nos partenaires.

Voici donc le N° 112 de notre revue Contacts. Cette revue reste un moyen d'échange et de partage que nous nous devons de faire vivre, au-delà d'internet et de ses réseaux sociaux.

Une grande variété de thèmes abordés dans ce numéro, même s'il y a quand même une petite dominante sur ce qui se passe ailleurs, tout près de chez soi ou très loin, peut-être l'influence des vacances d'été toute proches...

- A propos d'internet, vous trouverez un article pour déjouer les SPAMS dans votre messagerie
- Pour votre complémentaire santé, prenez connaissance du contrat groupe ANRAfpa/MUTUALE que nous avons négocié pour vous, ainsi que des autres « complémentaires santé » référencées par l'ANR
- Je vous invite à voyager :
 - Au Congo, avec Monique Gauffre bénévole dans le cadre de notre partenariat AGIRabcd
 - Au Mexique, avec le destin de Frida KAHLO
- Prenez connaissance de notre Pôle Loisirs et Voyages pour de futurs projets pour lesquels nous attendons vos idées et propositions

- Retrouvez quelques exemples de sorties ANR, au niveau régional pour vous inspirer... sans limite
- Et enfin, familiarisez-vous avec les plantes médicinales – leurs vertus et leurs dangers

Je remercie tout particulièrement les rédacteurs de ces articles. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, vos suggestions afin d'enrichir notre revue. Vos articles sont les bienvenus, nous souhaiterions que chaque région soit représentée par un personnage célèbre... ou pas, alors à vos claviers !

« Convivialité, découvertes et partage restent au cœur de notre fonctionnement »

Avec mes plus cordiales pensées.

Régine JACQUEMIN,
Présidente de l'ANRafpa

ENGAGEMENTS DE NOS ADHÉRENTS

BÉNÉVOLAT AU CONGO AVEC AGIRAbcd

Lors de notre assemblée générale en Auvergne, j'avais lancé un appel à bénévole (tout particulièrement pour un maçon) pour accompagner la création d'un centre de formation pour adultes à Kikwit au Congo-Kinshasa, mission organisée sous l'égide d'AGIRAbcd. Depuis j'y suis partie avec deux bénévoles d'AGIRAbcd (spécialistes menuiserie-charpente et agriculture, avec des connaissances générales sur le bâtiment) pour apprécier la situation et la faisabilité du projet.

Avant de vous raconter cette première mission, je vous présente succinctement AGIRAbcd avec qui nous avons une convention de partenariat ainsi que quelques repères sur le Congo Kinshasa.

Monique Gauffre

AGIRABCD

L'association

AGIRAbcd (Association Générale des Intervenants Retraités, actions de bénévoles pour la coopération et le développement) est une association à but non lucratif créée en octobre 1983, reconnue d'utilité publique.

Ses objectifs : accompagner des populations en difficulté, de tous âges, en France et transférer des compétences à l'international.

Depuis sa création, AGIR a effectué 15 000 missions représentant 900 000 journées en France et dans le monde.

Ses 3000 adhérents, retraités de tous secteurs d'activité, répartis sur l'ensemble de la France, mettent à disposition leur expertise, pour des activités très variées, en fonction des besoins, des compétences et des régions.

Ses activités

Elles s'adressent à des publics divers : parainage et accompagnement de jeunes (scolaires, apprentis, étudiants), d'adultes en parcours d'insertion et en situation de fragilité, de migrants et réfugiés, de personnes en recherche d'emploi, de créateurs d'entreprise, de seniors en difficultés, etc.

Quelques activités pour illustrer : prévenir le décrochage scolaire, aide aux devoirs, connaissance des métiers et de l'entreprise, aide à la recherche de stages, trouver/retrou-

ver un métier, sécurité routière, bon usage des réseaux sociaux, aide aux démarches administratives, gestion de son budget, trouver sa place en France, apprentissage de la langue française, autonomie dans la vie quotidienne (questions de santé, d'argent, de transports, de citoyenneté).

AGIR intervient également à l'international, principalement dans les pays francophones d'Afrique, mais aussi en Amérique du sud, en Asie et en Europe. En 2021, 119 missions ont été effectuées à l'international.

Notre partenariat

Sous la présidence d'Yves Briex, en 2012 une convention a été signée, complétée par un avenant qui a précisé notre coopération en région. Dans le cadre de cette convention, AGIR nous a transmis des demandes de bénévolat.

J'ai adhéré à AGIRAbcd Toulouse dans le cadre de cette convention. Outre des activités de bénévolat effectuées à Toulouse (aide au français, entretien d'embauche, CV et lettre de motivation, rapport de stage, etc.), je suis intervenue sur le thème « ingénierie de formation » en Côte d'Ivoire et actuellement j'accompagne en matière d'ingénierie la mise en place d'un centre de formation au Congo. A Toulouse, notre partenariat se concrétise également par le partage de nos activités de loisirs que nous proposons aux adhérents d'AGIRAbcd.

ENGAGEMENTS DE NOS ADHÉRENTS

Un nouvel avenant vient d'être signé (disponible sur notre site), pour développer notre coopération tant à l'international qu'en région. Pour mettre en relation nos adhérents souhaitant faire du bénévolat et les demandes d'AGIRabcd, un chargé de mission « correspondant AGIRabcd » a été mis en place avec pour objectifs de :

- diffuser les demandes de bénévolat d'AGIRabcd (insertion sur notre site, transmission à nos délégués régionaux),
- disposer d'une liste d'adhérents ANR souhaitant effectuer des missions bénévoles à l'international et/ou en région, avec leur champ de compétences,
- développer les relations entre les délégués régionaux de nos deux associations.

LE CONGO KINSHASA

La république démocratique du Congo, pays le plus peuplé de l'Afrique francophone, est membre de l'organisation internationale de la francophonie depuis 1977. Les visites effectuées par le pape François début février et par Emmanuel Macron en mars nous ont apporté quelques informations sur le pays.

Un peu d'histoire

« L'état indépendant du Congo » naît officiellement le 1^{er} août 1885 en tant que propriété personnelle du roi Léopold II, lors de la conférence de Berlin, conférence où les principales nations coloniales se partagent une partie de l'Afrique.

Devenu « Colonie belge » en 1908, il obtient son indépendance en 1960 sous le roi Baudouin.

Quelques noms d'hommes politiques qui ont successivement dirigé le pays :

- Lumumba (premier ministre 1960/1964), assassiné à Elisabethville (de nos jours Lubumbashi) au Katanga ;
- Mobutu, dictateur sanguinaire, prend le pouvoir en 1965 suite à un coup d'état, jusqu'en 1994 ;
- Joseph Kabila dirige ensuite le pays jusqu'à 2018 ;
- Félix Tshisekedi, élu en 2018, est le président actuel.

Les conflits ethniques entre les Tutsis et les Hutus au Nord Kivu (à la frontière du Rwanda), le Katanga (avec ses gisements

Un peu de géographie

Il s'agit de « l'ex Congo belge », appelé aussi république démocratique du Congo (RDC), Zaïre ou Congo Kinshasa pour le différencier du Congo Brazzaville (ex colonie française). Les deux capitales, Kinshasa (ex Léopoldville) et Brazzaville, sont situées face à face sur chaque rive du fleuve Congo.

Cet immense pays de 2 345 000 km² (le plus grand d'Afrique après l'Algérie), de 110 millions d'habitants (troisième pays le plus peuplé d'Afrique derrière le Nigeria et l'Éthiopie), est l'un des plus pauvres du monde.

Il s'étend de l'océan Atlantique au plateau de l'Est africain et correspond à la majeure partie du bassin du fleuve Congo (4 700 km), au Nord la forêt équatoriale, à l'Est des montagnes, les « Grands Lacs » et des volcans, au Sud et au Centre, un haut plateau riche en minerais. La forêt tropicale du bassin du Congo est l'un des plus importants puits à carbone au monde.



ENGAGEMENTS DE NOS ADHÉRENTS

de cobalt, cuivre, fer, radium, uranium et diamant), ainsi que les récentes opérations militaires au Nord Kivu, ont fait et font encore parler d'eux.

L'aménagement du territoire à Kikwit (ville où est implanté le centre de formation)

Kikwit est située sur la route nationale 1, épine dorsale du Congo et principal axe structurant du transport (relie Kinshasa à Lubumbashi). Cette route de 2500 km est souvent impraticable. Nous avons mis 18 heures pour parcourir les 520 km qui séparent Kinshasa de Kikwit.

Dans cette province, pas de lignes électriques, ni de réseaux d'eau, ni bien sûr de réseaux d'évacuation des eaux usées, les routes sont défoncées.

Le bois est la principale source d'énergie : il constitue 93% du mix énergétique dont 90% pour la cuisson. Le charbon de bois est le combustible principal pour les ménages urbains. Le long des routes, les villages proposent à la vente leurs sacs de charbon de bois.

Promesse électorale (l'élection présidentielle est prévue en décembre 2023) ou réalité ? En 2024, Kikwit devrait être alimentée en électricité provenant du grand barrage d'Inga. Il paraît que la route reliant Kinshasa à Kikwit commence à être améliorée.

LE CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE POUR ADULTES



Le projet

La demande initiée auprès d'AGIRabcd par le pasteur Joseph Kimpiambi au nom de l'ONG congolaise « réveil d'Afrique » : « accompagner la création d'un centre de formation pour adultes (jeunes et moins jeunes) dans la ville de Kikwit ».

Ce centre de formation ambitionne d'insérer une population pauvre, dans une première étape, qui durera plusieurs années, par la maîtrise de métiers du bâtiment et de l'agriculture. A long terme, le pasteur ambitionne de former à la couture, au secrétariat, etc.

ENGAGEMENTS DE NOS ADHÉRENTS



Les objectifs pour cette première étape, tels qu'annoncés par le pasteur :

- former avec des normes « françaises » en terme de qualité, aux métiers du bâtiment (maçon, électricien, peintre, carreleur, charpentier, menuisier, etc.) et pour l'agriculture, à l'élevage de poissons, de porcs et de volailles, et aux cultures nécessaires pour nourrir les élevages ;
- délivrer une certification « reconnue » aux stagiaires en fin de parcours.

L'audit de situation

Après de multiples visio-conférences et de reports de dates, nous nous sommes rendus sur place en octobre pour un constat de situation et envisager la suite éventuelle des missions.

> L'existant

A Kikwit, il n'existe pas de formateurs, ni de personnes susceptibles de construire des bâtiments ou élever des poissons, porcs et volailles, suivant les « normes de qualité souhaitées ». Ils disposent de personnes de bonne volonté qui ont construit de futures salles de classe et un « atelier » dans lequel sont installées quelques machines à bois datant de 1950. Pour la pisciculture, 5 piscines avec des digues en terre ont été creusées avec des outils manuels. Alimentées par des sources d'eau naturelle, elles sont déjà ensemencées en poissons.

Ils disposent d'un groupe électrogène de forte puissance.

Réveil d'Afrique a créé depuis deux ans une unité de fabrication de briques qui alimente la région. La production est diversifiée, elle a servi et servira aux constructions. La rentabilité de l'usine permet d'envisager l'installation d'un second four, pour répondre aux besoins.

L'ONG possède 110 ha de terrain pour implanter le centre de formation (salles de cours, atelier, « cantine » et sanitaires, « piscines » pour les poissons, bâtiments pour les porcs et les volailles), pour produire des cultures agricoles et pour construire les maisons (qui serviront de chantier-école) destinées à la diaspora congolaise.

Le pasteur compte sur des financements de l'État pour insérer dans la fonction publique les formateurs et responsables du centre de formation.



> La montée en compétences et les principes de fonctionnement

Le centre fonctionnera sous forme de « chantier école ». Dans un premier temps, il s'agit d'équiper les salles de cours et l'atelier, de construire la porcherie et les poulaillers, puis de construire les maisons.

Il est prévu la construction de 40 maisons qui seront vendues au fur et à mesure de leur construction et permettront l'achat des matériaux pour la maison suivante ; les poissons, porcs et volailles vendues à la population locale et aux restaurateurs permettront de développer les formations en agriculture et également d'assurer l'autonomie alimentaire d'une partie de la population.

Pour la première année, « Réveil d'Afrique » a obtenu un financement pour former pendant 9 mois 200 jeunes de Kikwit et ses environs en situation de précarité totale. Chaque groupe en formation (un groupe par corps de métier : maçon, peintre, charpentier, éleveur de poissons, etc.) accueillera 6 à 10 stagiaires. Chaque groupe comprendra les « futurs formateurs » ainsi que les stagiaires proprement dit.

Nous devons définir avec les pouvoirs publics ce que signifie « financement ». Se pose par exemple la question des « équipements de protection individuelle ». Sont-ils prévus ? Qui les finance ? Pour l'instant, pas de réponse précise.

En fonction de l'avancement de la construction, les stagiaires alterneront formation théorique et pratique. Les besoins en savoirs de base sont immenses.

La montée en compétences « techniques » des « formateurs locaux » sera effectuée par les artisans français, sur le principe de 3 semaines sur place par trimestre. Ils accompagneront les ouvriers locaux et les stagiaires, pour les former à la pratique française, dans la construction et l'équipement du centre de formation, puis d'une maison à un étage (villa de prestige avec d'excellentes finitions).

L'ingénierie de formation

Au-delà de la coordination du projet, c'est la mission qui m'incombe.

Ingénierie de formation est une formulation absconde pour le public de terrain, mais pas pour le pasteur Joseph qui a passé un titre professionnel de peintre à l'Afpa (l'Afpa est

sa référence en matière de formation pour adultes !).

Les représentants locaux du ministère de la formation professionnelle sont venus sur place, lors d'une manifestation avec présence de journalistes et diffusion à la radio et télévision. Leur discours est tout à fait intéressant, ils parlent de compétences et même de validation des acquis de l'expérience. Mais quand je leur demande de me fournir les référentiels métiers et de validation pour que nous puissions les mettre en place, rien n'existe, vide sidéral ! Le ministère créé il y a deux ans ne dispose d'aucun écrit, semble-t-il ?

Dans un premier temps, nous nous appuyons donc sur la liste des compétences de nos référentiels métiers en les adaptant au contexte. Le travail est énorme : il faut intégrer les caractéristiques locales, toit en tôle, pas de plaques de plâtre, pas de chauffage, une réflexion sur le solaire et sur la récupération d'eau, sur l'évacuation des eaux usées, etc.

Même une compétence de base comme « monter un échafaudage » de peintre doit être repensée ; ils ne disposent pas d'échafaudage préconstruit, ils les fabriquent en bois locaux et bien sûr il n'y a pas de normes. Que faut-il mettre dans la compétence ? Une explication des échafaudages de chez nous, sachant qu'ils n'en auront pas à disposition, la construction d'échafaudage locaux en bois satisfaisant pour la sécurité des personnes ?

Quant à la « certification », nous avons prévu (faute de référentiel du ministère) un suivi de l'acquisition des compétences au fur et à mesure de la formation ; les stagiaires disposeront en fin de parcours d'un « portefeuille de compétences ».

Les futurs « formateurs locaux » sont des ouvriers du bâtiment sans expérience pédagogique. Notre ambition, en matière pédagogique, consiste seulement à clarifier avec eux les compétences de leur formation, les explications à donner à leurs stagiaires, le suivi des acquisitions.

Il est prévu le financement par l'état de plusieurs conseillers pédagogiques ; ils seront sollicités pour suivre les acquis des stagiaires au fur et à mesure du déroulement des constructions ; ils le feront sur le terrain par des échanges systématiques avec le formateur et le stagiaire.



La vie sur place

Nous avons été reçus avec beaucoup de générosité, de gentillesse et d'attentions. Nous étions logés dans la maison de famille du pasteur ; les 3 chambres nous étaient dédiées. Le pasteur dormait sur un canapé défoncé dans le salon. Les filles adoptives du pasteur nous préparaient les repas et lavaient notre linge. Nous avons également été plusieurs fois diner en ville au « bar local » avec des personnes concernées par le développement du centre de formation.

Néanmoins les conditions de vie sont très spartiates, pas d'électricité pendant la journée (inutile d'amener votre séchoir à cheveux ou votre rasoir électrique !), pas de miroir, pas d'eau chaude, la cuisine se fait sur du charbon de bois, internet et électricité seulement quelques heures le soir avec un groupe électrogène et le branchement d'un modem, possibilité de regarder la télévision pendant ce temps-là.



Ne chercher pas le beurre au petit déjeuner, il n'y a pas de réfrigérateur branché, ni la confiture (étonnant parce qu'ils ont des fruits succulents). Nous mangeons des fruits locaux (ananas, mangues, oranges, bananes), du manioc, des avocats, des bananes plantains, des œufs, du poulet. Nous buvons des bières, du thé.

Pour notre sécurité, un militaire nous a escortés dès notre arrivée à l'aéroport jusqu'à notre retour à l'aéroport. Il nous suivait dans tous nos déplacements et veillait sur nous également pendant que nous dormions, en restant dans le jardin de la maison.

ENGAGEMENTS DE NOS ADHÉRENTS



En résumé, il s'agit d'un projet ambitieux conduit avec peu de moyens dans un contexte où tout est difficile mais « avec la bénédiction de Dieu, suivant le pasteur », les engagements des responsables locaux, la bonne volonté des « artisans locaux » et les facultés d'adaptation des bénévoles d'AGI-Rabcd, nous espérons avancer.

L'ambition du pasteur, que les stagiaires deviennent « chefs d'entreprises et/ou ouvriers hautement qualifiés dans leurs métiers », que ce « centre de formation professionnelle puisse réussir et devenir un véritable creuset du développement de notre jeunesse ».

Avant notre départ, nous avons été reçus à Kinshasa, par son Excellence Kinwani Massamba, envoyé spécial du chef de l'état, pour appuyer les arguments du pasteur et pour qu'un partenariat soit finalisé entre le gouvernement et l'association Réveil d'Afrique RDC.

Les représentants du gouvernement veulent nous rencontrer lors de notre prochain séjour. Prochain départ en 2023 en fonction des financements, de nos disponibilités et des résultats pour la recherche d'un maçon. Il nous manque toujours un maçon !

LE CONTRAT GROUPE MUTUALE/ANRAfpa

Historique

En juillet 2013, l'ANR Afpa a signé sa première convention avec la « Mutuelle Familiale d'Auvergne » dont les agences se situaient à Montluçon, Moulins, Vichy et Clermont-Ferrand.

En amont de cette signature, pour répondre aux attentes des adhérents, Jacques GIRARDOT avait réalisé un énorme travail d'analyse et de comparaison des offres proposées par les complémentaires santé. Le contrat auvergnat avait retenu son attention. Le fait d'avoir une interlocutrice directe, à l'écoute, avait permis d'obtenir une offre spécifique ANRAfpa (garanties et tarifs) qui avait séduit les élus de l'époque.

Le premier janvier 2015 la « Mutuelle Familiale d'Auvergne » intègre « MUTUALE - la Mutuelle Familiale » dont le siège est situé à La Chaussée - Saint Victor dans le Loir et Cher (41). Cette mutuelle a été créée en 1968 à Blois, dans la continuité des mutuelles ouvrières, par des salariés d'entreprises qui ne sont pas étrangers au rôle dans l'économie sociale et solidaire que l'on retrouve aujourd'hui avec son mode de fonctionnement et son offre de service. A ce jour elle est dirigée par différentes instances composées de

22 administrateurs bénévoles et 78 délégués mutualistes.

MUTUALE - la Mutuelle Familiale

Aujourd'hui, avec ses 16 agences de proximité, 83 collaborateurs salariés, 49 536 personnes protégées, 262% de marge de solvabilité (somme mise en réserve au fil des années pour répondre aux obligations légales), MUTUALE est avant tout la proximité relationnelle et humaine, la solidarité et l'entraide, la démocratie mutualiste et la non-lucrativité.

En dehors du complément santé, elle offre des garanties et des services de proximité pour faciliter l'accès aux soins pour tous, avec :

- son réseau d'agences et son application mobile accessible 24h/24h et 7/7,
- son réseau de soins de qualité avec la Mutuelle Familiale des œuvres sociales,
- son organisation d'actions de prévention pour réduire les risques de maladie et les inégalités de santé,
- sa collaboration à des événements de lutte contre les maladies et les injustices sociales (handisport, Sidaction, Octobre Rose, etc.).

En 2018, lors de la création d'un fond de dotation « Mutuale Solidarité », la mutuelle affichait encore plus sa volonté de défendre la santé pour tous.

Le contrat groupe MUTUALE /ANR Afpa

Réservé uniquement aux adhérents de l'ANRAfpa à jour de leurs cotisations, c'est un contrat responsable. Le niveau de prises en charge encourage les adhérents à respecter un parcours de soins coordonné pour limiter les dépenses de santé publique et bénéficier d'un meilleur remboursement, avec une taxe aujourd'hui de 7% (14% pour un contrat non responsable).

Les négociations

Le fait que Gaëlle LAJOIE de l'agence de Montluçon soit notre seule interlocutrice facilite nos échanges. Chaque année l'analyse des comptes d'exploitation de l'année écoulée et du premier semestre de l'année en cours sert de support à la négociation de l'augmentation annuelle. Ces échanges permettent aussi la progression des garanties comme ce fut le cas en 2018 où les pourcentages de remboursement ont évolué vers ceux qu'ils sont aujourd'hui. C'est aussi à cette époque dans le cadre de la loi EVIN qu'ont été négociées deux nouvelles tranches tarifaires pour les assurés de moins de 66 ans.

Les tarifs

Tout comme les garanties, ils sont actualisés chaque début d'année et consultables sur le site de l'ANRAfpa www.retraites-afpa.fr.

L'adhérent(e) ANRAfpa est désigné(e) comme responsable du contrat, ce qui permet ainsi à ses ayants droits de bénéficier aussi de

ses avantages. Toutefois la mutuelle ne pratique aucune tarification spécifique couple ou famille mais des tarifs par adulte et enfant.

Le régime général et le régime local (Alsace/Moselle) ont des grilles tarifaires différentes, écart compensé par un prélèvement (1,3%) sur leur revenu retraite pour ceux qui ont opté pour ce dernier régime.

Tarifs 2023		Régime général	Régime local Alsace/Moselle
Moins de 62 ans	Responsable	60,66 €	41,85 €
	Conjoint(e)	60,64 €	41,83 €
De 62 ans à moins de 66 ans	Responsable	96,38 €	67,65 €
	Conjoint(e)	96,37 €	67,63 €
Plus de 66 ans	Responsable	122,53 €	67,65 €
	Conjoint(e)	122,51 €	67,63 €
Enfants		32,57 €	32,57 €

Les garanties et remboursements

Les garanties et les taux de remboursements négociés pour le contrat Mutuale/ANR Afpa le situe parmi le haut de gamme des offres du marché.

Cette mutuelle fait partie des bons élèves en termes de lisibilité de son offre même si il faut être parfois initié pour la comprendre dans son intégralité. Elle comprend huit familles de garanties dont certaines avec des déclinaisons secondaires : les soins courants, l'hospitalisation, le dentaire, l'optique, l'aide auditive, la cure thermale, la médecine douce et les actions de prévention. Trois d'entre elles (dentaire, optique et aide auditive) sont concernés par le « 100% santé ».

Pour les soins non éligibles au « 100% santé », le reste à charge peut être important d'où la nécessité d'avoir un bon taux de remboursement complémentaire. Par exemple en optique, la mutuelle propose un très bon remboursement pour les verres de classe B (dit complexes).

Il est important de savoir comment se calcule le remboursement des dépenses santé, sachant qu'un taux de 100% n'implique pas une prise en charge intégrale des frais engagés, et pour éviter les mauvaises surprises de connaître les pratiques tarifaires de votre praticien, s'il est conventionné secteur 1 ou 2 avec l'Option Pratique Tarifaire Maîtrisée (OPTAM) ou OPTAM-Co.

Exemple pour la consultation d'un spécialiste en ophtalmologie (soins courants)

Secteur praticien	Coût de la consultation	BRSS	REMBOURSEMENTS					Reste à charge
			SECURITÉ SOCIALE	MUTUALE				
				Maximum possible	Effectif			
OPTAM secteur 1	30 €	30 €	70%	21 €	150%	30%	9 €	0 €
OPTAM secteur 2	40 €	30 €	70%	21 €	150%	63,33%	19 €	0 €
NON OPTAM secteur 2	60 €	23 €	70%	16,10 €	130%	130%	29,90 €	20 €

Il faut déduire des remboursements la participation forfaitaire de 1 € retenue par la SS et non remboursable par les mutuelles.

MUTUALE a des taux de remboursement très compétitifs pour un même niveau de cotisation : nous constatons pour de nombreux soins un écart positif de 10% minimum avec la concurrence. Des prestations supplémentaires non négligeables sont aussi incluses dont :

- la garantie assistance santé vie quotidienne (aide domicile en cas d'immobilisation, etc.),
- les fonds d'actions sociales (aide au paiement de la cotisation mutuelle, etc.),
- l'allocation obsèques (990 €),
- des indemnités hospitalières (16 €/jour pendant 30 jours) en cas d'accident,
- une prestation décès par accident (1600 €).

Au niveau de l'hospitalisation, la chambre individuelle est remboursée à hauteur de 87 € et les honoraires et actes chirurgicaux à hauteur de 220% (SS + Mutuale) de la base de remboursement de la SS.

Chaque année le nombre d'adhérents au contrat groupe MUTUALE/ANRAfpa s'étoffe : nous nous en réjouissons car il est un facteur important dans les négociations. Toutefois nous nous sommes aperçus qu'il n'était pas connu dans les détails et donc qu'il nécessitait des informations plus explicites. C'est

chose faite par ces quelques lignes. Nous restons à votre disposition si vous souhaitez plus d'informations.

LES MUTUELLES RÉFÉRENCÉES PAR L'ANR AFPA

L'ANR Afpa a référencé cinq autres mutuelles qui proposent des contrats spécifiques aux retraités.

L'ANRAfpa cotise pour ses adhérents à jour de leur cotisation à l'Union Française des Retraités (UFR) qui fait partie de la Confédération Française des retraités (CFR). A ce titre, nous avons accès aux contrats spécifiques négociés avec deux mutuelles : FRANCE MUTUELLE et MUTUALIA.

Notre cellule « Santé Mutuelles » fait également le suivi de 3 autres mutuelles liées à l'Afpa et accessibles à tous les retraités de l'Afpa, adhérents ou non à l'amicale.

- APGIS : l'Afpa a retenu le contrat groupe de cet assureur santé pour la couverture complémentaire de ses salariés et de ses retraités.
- PROBTP, qui assure le paiement des retraites AGIRC/ARCO, propose des contrats santé individualisés à tous les retraités Afpa ou non.
- AMAE : le contrat groupe négocié par cette association est ouvert à des anciens salariés de l'emploi.

FRANCE MUTUELLE

Ce contrat groupe propose trois offres de garanties et quatre tranches tarifaires ; moins de 65ans, de 65 à 69 ans, de 70 à 84 ans puis 85 ans et plus. Pour ce contrat, c'est l'âge d'entrée qui fixe définitivement la tranche de cotisation de l'assuré.

MUTUALIA

Ce contrat groupe offre quatre niveaux de garanties et des tarifs qui n'évoluent pas avec la montée en âge.

AMAE

C'est une association créée en 2012 par des retraités de Pôle Emploi qui a négocié avec MALAKOFF-MEDERIC, aujourd'hui MALAKOFF-HUMANIS, un contrat groupe pour ses adhérents à jour de leur cotisation (15 €).

Pour les mêmes garanties ce contrat groupe comporte neuf tranches tarifaires dont l'augmentation annuelle est indexée sur le PMSS. La cotisation dépend du revenu individuel mensuel ; dans le cas d'un couple chaque conjoint peut ainsi avoir un tarif différent.

APGIS

Cette association de prévoyance est régie par le code la sécurité sociale et non par celui de la mutualité. Pour 2023, APGIS a remporté de nouveau l'appel d'offres émis par l'Afpa pour la couverture santé de ses salariés et de ses retraités. L'augmentation annuelle des cotisations est indexée sur le PMSS, les tarifs de cotisation proposés les trois premières années dans le cadre de la loi EVIN sont attractifs. Les cotisations évoluent par tranches d'âge, celle des plus de 80 ans est le reflet de beaucoup d'assureurs santé.

PRO BTP

Partenaire historique, son offre est variée et modulable : l'assuré peut ainsi adapter sa couverture santé à ses besoins réels. Avec la montée en âge les tarifs évoluent annuellement jusqu'à 67 ans mais ne sont plus impactés au-delà. Il est aussi possible d'entrer dans le contrat entre 68 et 70 ans moyennant 10 % d'augmentation et 20 % entre 71 et 75 ans, en revanche il n'y a plus d'entrée possible au-delà de 75 ans.

Pro BTP pratique des remises en fonction de ses critères, pour avoir un coût de cotisation exact, nous conseillons d'utiliser le simulateur mis à disposition des retraités sur leur site : www.probtp.com

Vous trouverez des informations complémentaires sur le site de l'ANR Afpa :

www.retraites-afpa.fr

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de réponses à vos interrogations.

 **Patrick PEÑA**



CRÉATION D'UN PÔLE LOISIRS ET VOYAGES AU SEIN DE L'ANR

Les activités de loisirs et de voyage organisées au profit des amicalistes s'inscrivent dans les objectifs de notre amicale. Elles favorisent le rapprochement de ses membres et permettent le partage de découvertes dans un cadre éloigné du quotidien.

Le voyage permet de vivre pleinement le moment présent, de casser la routine le temps d'un week-end, de quelques jours, d'une semaine quelquefois plus. Il permet de s'ouvrir aux autres, à de nouveaux modes de vie, d'étendre ses connaissances.

Quand nous pensons « voyage », nous pensons souvent à l'avion, aux longues distances. Pourtant le voyage ne se limite

pas aux contrées lointaines, il est tellement plus. Nous pouvons voyager au bout de la rue autant qu'au bout du monde.

Depuis de très nombreuses années, l'ANR propose des voyages à ses adhérents, à l'étranger généralement, à la grande satisfaction des personnes qui y participent.

Nous souhaitons continuer à organiser ce type de voyage. Le périple au Portugal tout récent nous a montré que cela correspond à une attente d'une partie de nos amicalistes comme précédemment l'Albanie, les Pouilles ou la Colombie.

Mais, pourquoi ne pas faire plus, et proposer d'autres voyages plus proches, moins onéreux, des séjours et/ou des voyages autour d'une activité ciblée.

Nous le faisons déjà un peu d'ailleurs, depuis environ 5 ans, des amicalistes se retrouvent pour quelques jours à Arles, pour perfectionner leur pratique de la photo dans une ambiance de partage et de convivialité. Antérieurement des découvertes de l'Aragon ou une randonnée sur le chemin de Compostelle avaient été organisées.

Pourquoi ne pas étendre ces exemples à d'autres activités ?

Nous sommes bien certains que parmi vous, se trouvent des amoureux de la randonnée, des mordus de vélo, des passionnés de nature, d'autres qui aimeraient faire connaître leur région, leur village, certains qui préfèrent des activités manuelles comme les arts plastiques. Pourquoi pas un atelier culinaire et plein de choses encore ?

Pour mettre en place un nouveau projet, il suffit d'aimer partager, de s'impliquer dans son objectif et de l'organiser avec l'appui d'autres amicalistes.

Pour toutes ces raisons nous avons décidé de constituer « un pôle loisirs et voyages » au sein de l'ANR.

De façon pratique, il s'agit d'une structure souple dans laquelle tout amicaliste qui souhaite proposer un voyage, une activité, intégrera le pôle de manière temporaire.

Une aide pour les aspects organisationnels (déplacements, hébergements, repas...) lui sera apportée, s'il l'estime nécessaire.

Les délégués régionaux qui souhaitent organiser des balades, des visites pour leur région ne sont pas concernés par ces dispositions : ils peuvent toutefois, s'ils le souhaitent, faire appel au Pôle Voyages pour un appui technique. A noter d'ailleurs que chaque assemblée générale est l'occasion de découvrir une nouvelle région.

Le « pôle loisirs et voyages » relaiera également des propositions de séjour dans le cadre de PRO BTP Vacances. Un premier séjour a été proposé à Ascaïn en mai 2023.

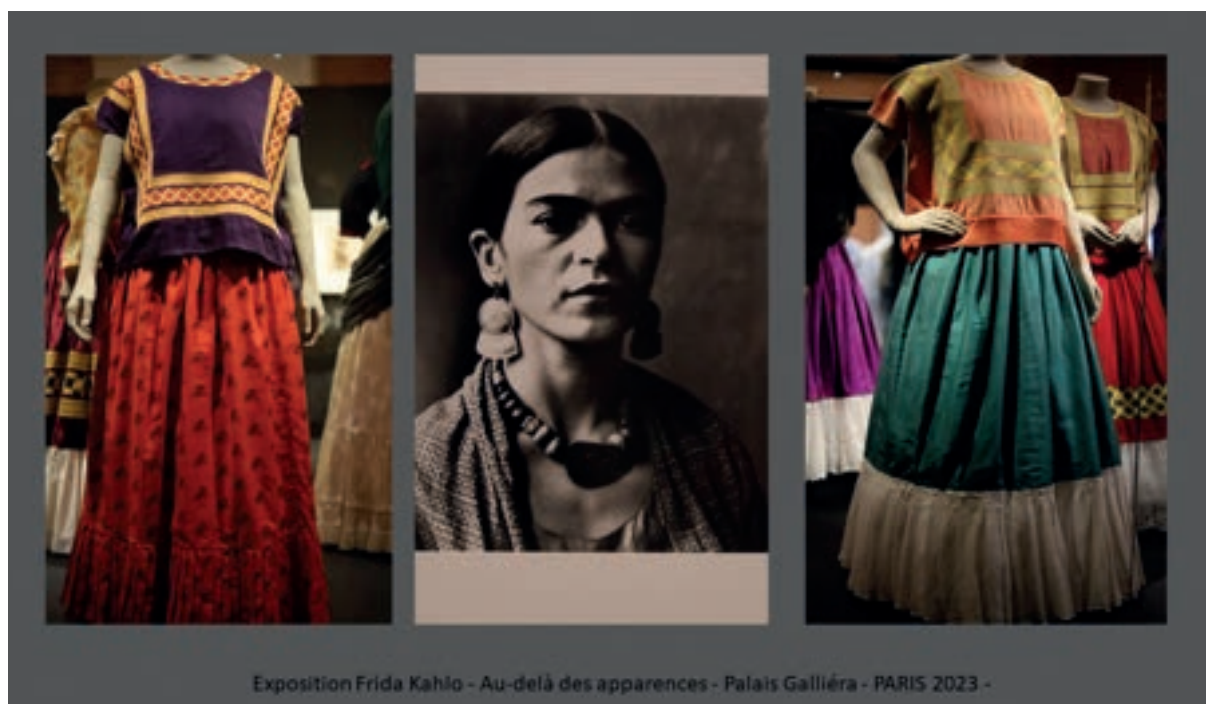
En résumé nous avons besoin de vous, de vos idées, faites-nous des propositions et ensemble nous vous aiderons à les concrétiser.

Aujourd'hui Jean-Michel Martin, Jacques Chopineau et Marie-Christine Garandet cherchent à développer des projets dans ce cadre, n'hésitez surtout pas à les rejoindre !

Jocelyne LAPLACE



FRIDA KAHLO, TRÉSOR NATIONAL DU MEXIQUE



Automne 2012, troisième voyage au Mexique, nous demandons au chauffeur de nous emmener à Coyoacan (littéralement lieu des coyotes). A la naissance de Frida Kahlo, c'est encore un village autonome, aujourd'hui la tentaculaire ville de Mexico l'a comme absorbé. Cela reste un lieu charmant, agréable et calme avec ses petites places et son ambiance bohème. Au détour d'une rue, la Casa Azul, s'impose avec sa couleur bleue de cobalt, cette maison est maintenant un musée. C'est là que Frida Kahlo est née en 1907 et qu'elle mourra en 1954, ce lieu sera son refuge. Il l'est encore aujourd'hui, ses cendres reposent sur son lit, rassemblées dans une urne qui a la forme de son visage.

A l'intérieur, pas de tableaux originaux mais les objets de sa vie, le lit à baldaquin avec le miroir, la chaise roulante, les corsets, ses robes ; dans le patio une pyramide pour disposer des sculptures précolombiennes, des

arbres tropicaux, des plantes et des fleurs. Quand nous pénétrons à l'intérieur une émotion nous étreint, ce lieu est intrinsèquement lié à sa personne.

L'ENFANCE DÉTERMINANTE POUR SON DESTIN

La vie ne lui fera pas de cadeaux. Son père, d'origine allemande, qu'elle adore, est atteint d'épilepsie donc de santé fragile ; sa mère, très belle femme née au Mexique, dépressive, se réfugie dans la religion, elle est dénuée de tout amour maternel.

Dès l'âge de 6 ans, les médecins vont entrer dans la vie de Frida, une attaque de poliomyélite l'oblige à rester alitée pendant plusieurs mois. Grâce à son père qui lui prescrit une série d'exercices quotidiens, elle va remarcher mais restera avec une jambe un peu atrophiée.



Elle va faire de brillantes études, reçue 35^{ème} sur 2000 dans une école prestigieuse, elle veut devenir médecin. Elle est très intelligente mais a aussi un goût évident pour la provocation et la subversion.

Le destin va lui réserver un autre avenir ; à 18 ans, elle va avoir un terrible accident à Mexico, son bus va percuter un tramway, elle sera très gravement blessée, des dizaines de fractures, la colonne vertébrale atteinte, elle souffrira des séquelles toute sa vie.

Cet accident va marquer son destin, finies les études, son fiancé l'abandonnera, elle restera alitée de longs mois et pour la distraire, un miroir et du matériel pour peindre vont être installés sur son lit. Le portrait sera sa signature et dans ses longues périodes d'isolement, ses seuls modèles seront son propre corps.

LE MONDE DE FRIDA KAHLO

Pour comprendre cette artiste, nous vous proposons de la replacer dans son environnement.

Le Mexique tout d'abord, pays de révolutions, d'oppressions, de pauvreté, mais si vivant, si rempli d'espérance pour un monde meilleur, si beau aussi avec ses paysages magnifiques, ses couleurs : le bleu turquoise de la mer, le vert profond des forêts, le sable blond du désert mais aussi ses volcans et ses tremblements de terre, pays de contrastes, entre douceurs et violences.



Frida est imprégnée de l'histoire de son pays ; elle ira jusqu'à modifier sa date de naissance en déclarant être née en 1910 date de la révolution mexicaine, elle portera les robes longues traditionnelles et défendra les populations autochtones. Avec l'homme de sa vie, ils vont militer au parti communiste et seront de toutes les manifestations.

La passion, un trait déterminant de son caractère, tout est toujours dans l'excès. L'amour fou pour Diego Rivera en premier lieu, pas un amour tranquille mais une passion souvent destructrice. Diego, le géant, est un homme à femmes, il la trompera très souvent mais il l'aimera aussi. Elle aime l'homme mais admire aussi le peintre qu'il est. A l'époque de leur rencontre, Diego est déjà un artiste reconnu, admiré, il est muraliste et couvre de fresques le Palais National à Mexico. Il reçoit aussi des commandes, en particulier des Etats-Unis où ils feront plusieurs séjours.

A son mariage avec Frida en 1929, Diégo a déjà 42 ans, il est divorcé, a eu d'innombrables maîtresses. Selon la famille de Frida, hostile à cette union, ce sera le mariage de « l'éléphant et de la colombe » car on ne peut connaître de physiques aussi dissemblables.

Le couple évolue dans un milieu politisé mais aussi intellectuel, artistique : leurs amis sont écrivains, peintres, photographes, beaucoup d'américains ; ils seront invités par des hommes d'état.

UNE FEMME LIBRE, QUI REVEN- DIQUE SA SEXUALITÉ LIBÉRÉE

Un épisode de sa vie très connu est sa liaison avec Léon Trosky. Celui-ci a été banni d'URSS en 1929 par Staline. Après avoir été chassé de plusieurs pays, il va trouver refuge au Mexique grâce à l'intervention de Diego Rivera auprès du président Cardenas. Il sera accueilli à la maison bleue où une liaison va se nouer avec Frida. Leur relation sera découverte, il devra déménager : il sera attaqué et tué avec un pic à glace dans sa nouvelle maison par un homme de Staline.

LA PEINTURE DE FRIDA

Sa peinture est indissociable de ce qu'elle est au plus profond d'elle-même. Chaque matin, jusqu'à la fin de sa vie, elle est se pare comme une idole avec ses coiffures, ses bijoux, ses robes somptueuses, elle construit son image. Son regard est noir, perçant sous ses épais sourcils, son visage est mince, elle est à la fois si belle et si étrange. C'est ce corps, douloureux, qui va être son modèle presque exclusif.

Le mouvement artistique dominant dans les années qui précèdent la seconde guerre mondiale est le mouvement surréaliste dont André Breton est le représentant le plus connu. Frida Kahlo sera invitée en 1939 à Paris par ses amis surréalistes, pour une exposition de ses œuvres, mais deux tableaux jugés

trop osés seront retirés, ce qui la rendra furieuse. Néanmoins elle connaîtra un certain succès. Elle refusera tout classement dans ce mouvement déclarant simplement « je n'ai jamais peint mes rêves, j'ai peint ma réalité ». Le mouvement surréaliste se caractérise par l'analyse des rêves, de la philosophie et des symboles freudiens.

La peinture de Frida Kahlo est un voyage difficile, rude. Très bizarrement, depuis une vingtaine d'années, elle est devenue une sorte d'icône. Quelle a été ma surprise de voir un jour son visage sur un cabas pour faire son marché, sur des mugs, sur toute sorte de supports ! La Frida que l'on montre ainsi est un personnage édulcoré, avec ses fleurs dans les cheveux et son perroquet sur l'épaule. La vraie Frida était à la fois dure et fragile mais jamais mièvre.

Diego Rivera disait « son œuvre est acide et tendre, dure comme l'acier, délicate et fine comme une aile de papillon, aimable comme un beau sourire, profonde et cruelle comme l'amertume de la vie ». On ne peut plus belle conclusion.

PS : les expositions de l'œuvre de Frida Kahlo sont fréquentes, n'hésitez pas à vous y rendre si vous en avez la possibilité.

Beaucoup d'ouvrages en librairie consacrés à Frida Kahlo ; lire le très intéressant « Diégo et Frida » de l'écrivain JM Le Clézio ; voir le film « Frida » avec l'actrice américaine Salma Hayek.

 **Jocelyne LAPLACE**



JARDIN BOTANIQUE ET PHARMACOPÉE

Je suis arrivée dans la région Grand Est en 2021, après avoir longuement réfléchi à l'endroit où je voulais me poser pour ma retraite. C'est à l'occasion d'une rencontre botanique, autour d'un jardin de plantes médicinales d'un village de six cent quatre-vingts âmes, situé dans la Bas Rhin près de Saverne, sur la commune d'Hattmatt, que j'ai rencontré notre conférencier, Monsieur Jean Rémy Schleifer.

L'idée de proposer à nos adhérents ANR du Grand Est, une journée animée par ce conférencier, a alors germé.

Corinne Decuignière

MAIS AVANT, SITUONS LE LIEU

Hattmatt, est une commune rurale de près de sept cents habitants, située au pied des collines sous-vosgiennes en limite du Parc Naturel des Vosges du Nord ; elle a la chance d'avoir dans ses concitoyens, depuis quelque année, notre conférencier.

Proche de Saverne, située à l'extrémité ouest du département du Bas Rhin, ville d'un peu plus de onze mille habitants, typiquement alsacienne où domine en sa place centrale, le château des Rohan datant du XIII^e siècle, surnommé autrefois le « Petit Versailles Alsacien ».

Monsieur Schleifer, diplômé de l'école européenne d'herboristerie de Bruxelles, est passionné depuis son plus jeune âge par la nature, en particulier, par les plantes comestibles et médicinales.

A sa retraite, il a créé et aménagé un jardin de plantes médicinales, le long de l'église de son village, que notre groupe de dix-

huit personnes vient découvrir, en cette matinée de printemps, après plusieurs journées de giboulées, prenant soin d'écouter les informations et conseils de notre conférencier.

Quelques explications sur l'origine de ce jardin et la phytothérapie

Dédié à Hildegarde de Bingen (11-12^{ème} siècle, moniale, fondatrice, mystique, docteur de l'église), pionnière dans ce domaine, l'herbularius ou hortus medicus (nom donné à ce genre de jardin au Moyen-Age) présente une soixantaine de plantes médicinales.

Les plantes ayant des vertus médicinales sont regroupées dans un domaine de soin appelé phytothérapie.

La phytothérapie connaît depuis quelques années un engouement. L'opinion publique a toujours été favorable à ce mode de soin. Toutefois avec l'avènement des molécules de synthèse, la médecine traditionnelle s'est souvent détournée de la phytothérapie.

Pour expliquer ce phénomène, deux raisons principales (source Dr Jean Valnet - Phytothérapie, traitement des maladies par les plantes) semblent pouvoir être avancées.

La première est que les drogues de synthèse, certes utiles et même indispensables dans certains cas, ont les défauts de leur qualité : à leur puissance fait écho trop souvent une agressivité suivie d'effets secondaires plus ou moins graves.





La seconde est qu'au fur et à mesure des années et des travaux, de nouvelles et nombreuses précisions sont données sur les constituants des végétaux. Leurs propriétés, connues empiriquement depuis des siècles, se trouvent de ce fait expliquées par l'analyse de leurs compositions chimiques.

DES PLANTES UTILES À TOUS

Parmi les plantes, il y a celles que l'on mange, celles qui soignent, celles utiles au jardin, aux insectes, aux oiseaux, au sol, et avec le printemps, celles qui viennent à la rescousse de nos émonctoires.

Notre corps possède 5 organes appelés émonctoires : le foie, les intestins, la peau, les poumons et les reins. Les émonctoires permettent à l'organisme d'éliminer les toxines, déchets et sécrétions surabondantes.

Au jardin des plantes médicinales, Jean Rémy Schleifer détaille les propriétés des plantes, leurs utilisations ainsi que les contre-indications et les interactions avec les médicaments de synthèse. Certaines sont encore, en sommeil, d'autres sont déjà bien apparentes. Leurs noms en latin (dénomination binomiale qui permet une identification précise), leurs familles botaniques sont partagées avec notre auditoire, attentionné, qui pose des questions, prend des notes.

Nous partageons les histoires et légendes qui circulent à leur sujet et apprenons au cours des échanges à les utiliser en cuisine, en jardinage et bien sûr en phytothérapie.

DÉCOUVERTE DES PLANTES PRINTANIÈRES APRÈS LE DÉJEUNER.

En cette fin de matinée, le soleil est de retour, et les adhérents, heureusement bien cou-

verts pour supporter le vent, rejoignent le restaurant « chez Nadine » à quelques pas de là. Chaleur et convivialité sont de mise pour partager ce sympathique repas.

L'après-midi nous prenons le chemin des prés pour cette fois découvrir les plantes printanières.

Le pissenlit dont on fait des confitures de fleurs et qui soigne l'homme et le jardin.

Le poireau sauvage au goût délicat avec lequel on prépare quiche, flan, soupe.

L'ortie (les cueillir avec des gants ou pincer les jeunes extrémités des feuilles par le dessus le long de la tige entre le pouce et l'index afin d'éviter les poils urticants). Sachant que dix feuilles correspondent à une barre de céréales, l'ortie nous apporte tous les éléments minéraux dont notre organisme a besoin. Les jeunes feuilles se préparent en soupe, mais sont également utilisées en traitement médical sous forme de tisane, décoction, teinture mère (extrait alcoolique de plante) ou en cataplasme selon l'affection dont on souffre (arthrose, rhumatisme, dépuratif, anti inflammatoire).

La reine des prés ne pointe pas encore tout à fait son nez (elle fleurira au mois de juin). Les fleurs se préparent sous forme de teinture mère (macération dans de l'alcool pendant au moins trois semaines) ou sous forme de gélules. On les trouve en pharmacie ou sur internet. C'est un excellent remède pour les migraines, mais aussi pour l'arthrite ou l'arthrose (propriétés anti- inflammatoires), en respectant la posologie car elle contient du salicylate de méthyle (une aspirine naturelle) qui peut provoquer des nausées à forte dose. En cuisine, elle s'utilise dans les crèmes et sorbets.

L'ail des ours, à ne pas confondre avec le colchique ou le muguet.

Le houblon et ses vertus digestives ou calmantes, est très utile pour accélérer la venue du cycle menstruel des femmes.

Le bouillon blanc qui sous forme de sirop, soigne la toux.

Le frêne, excellent anti-inflammatoire.

Le sureau, arbre magique chez les celtes, dont notre conférencier connaît tous les secrets, culinaires et phytothérapiques.

Mais encore bien d'autres, la liste est trop longue pour une personne non initiée aux plantes.

L'ÉGOPODE ET SES VERTUS

Arrêtons-nous quelques peu sur l'égo-pode et ses vertus, *Aegopodium podagraria*, famille des Apiacées (anciennement ombellifères) dont le nom vernaculaire (populaire) est l'herbe aux goutteux. Le nom scientifique *Aegopodium* est formé du grec *aĩgos* « chèvre » et *podos* « pied ». L'épithète « *podagraria* » évoque la podagre, nom donné jadis à la goutte, que l'égo-pode soulage.

Ses feuilles sont riches en vitamines et en minéraux, elle a des propriétés anti-inflammatoires, diurétiques. Cette belle plante vivace se caractérise par ses feuilles longuement pétiolées et composées de trois folioles, elles-mêmes divisées en deux ou trois folioles ovales, dentées et aiguës au sommet. Sa longue tige est robuste et cannelée (section triangulaire) ; ses fleurs, groupées en délicates ombelles blanches, entraînent parfois une confusion avec l'angélique des bois, excellente comestible.

L'égo-pode pousse le long des cours d'eau, des lisières, légèrement humides, et s'associe souvent à l'ortie. Ses feuilles dont l'odeur ressemble à celle de la carotte et du céleri, quand on les froisse, ne prêtent guère à confusion.

Remarque, la ciguë et la petite ciguë, des apiacées dangereuses poussent plus tard et leur odeur désagréable (pipi de chat), n'a rien à voir avec la saveur délicate de l'égo-pode. Toutefois il faut rester méfiant, car de nombreuses apiacées sont toxiques comme l'oënanthe safranée parfois responsable d'intoxications mortelles.

Au niveau culinaire, l'égo-pode est l'un des meilleurs légumes sauvages, les jeunes feuilles parfumées mélangées à de l'ortie ou d'autres comestibles, font d'excellentes



salades. On prépare l'égopode à toutes les sauces, potages, gratins, quiches ou tout simplement en légume d'accompagnement ou purée, elle se cuisine comme l'épinard.

Connue depuis l'antiquité pour son utilisation médicinale, agissant contre la goutte, elle purifie l'organisme, en soulageant l'accumulation d'acide urique. Contre-indications, l'utilisation de la plante n'est pas recommandée

dans le cas de problèmes rénaux (calculs), ainsi qu'en cas d'allergie aux apiacées (cèleri). Pour les personnes à la peau sensible, un contact prolongé avec ses feuilles suivi d'une exposition à la lumière du soleil, peut provoquer des dermatites ou l'apparition de cloques sur la peau (photosensibilisation)

Quelques lectures pour en savoir plus

- **Guide Delachaux des plantes par la couleur** (ouvrage pour l'identification des plantes), Dr Thomas Schauer, Claus Caspari.
- **Traitement des maladies par les plantes** Docteur Jean Valnet, *phytothérapie*, (livre de poche).
- **300 plantes médicinales de France et d'ailleurs**, Claudine Lu et Annie Fournier (éditions Terre Vivante).
- **Les plantes sauvages comestibles et toxiques**, guide Delachaux - François Couplan, Eva Styner.
- **Les émotions cachées des plantes** de Didier Van Cauwelaert chez Plon.

Les plantes médicinales peuvent être toxiques et interagir avec un traitement médicamenteux.

Le diplôme d'herboriste a été supprimé en 1941, seules les personnes diplômées avant cette date pouvaient se prévaloir de ce titre. De nos jours, elles ont évidemment toutes disparu.

La vente de plantes médicinales est un monopole des pharmaciens (sauf exceptions fixées par décrets).

Certains médecins généralistes sont

phytothérapeutes, ils ont suivi un enseignement spécialisé sanctionné par un diplôme et les patients peuvent suivre leurs préconisations en confiance.

Il existe aussi des naturopathes qui prescrivent également des traitements à base de plantes, certains sont de véritables charlatans avec des pratiques plus que douteuses les ayant conduits en prison. Soyez donc très vigilants.

Renseignez-vous toujours sur les contre-indications et interactions des plantes que vous utilisez

Nous remercions très sincèrement notre conférencier et herboriste Jean Remy Schleifer, pour son attention à l'égard de notre demande et le temps consacré avec sympathie à notre association.

QUELQUES VISITES ORGANISÉES EN RÉGION

La diversité est de mise dans ces propositions de balades organisées dans nos régions : visites de musées, concert, découverte d'aventure industrielle, jardin extraordinaire, œnologie et plein d'autres choses encore. Si vous voulez en savoir plus, connectez-vous sur notre site internet retraites-afpa.fr, cliquez sur « l'ANR en région »

Cher lecteur, si vous avez une idée d'un lieu à visiter, n'hésitez pas à contacter votre délégué régional pour organiser ensemble une journée de découverte, avec à la clé le plaisir de retrouver d'autres amicalistes.

Jocelyne Laplace



MIDI-PYRÉNÉES : 5 AVRIL 2023, JOURNÉE CULTURELLE

Rendez-vous le matin à l'école des beaux-arts pour la découverte de ses fonds patrimoniaux, puis après une pause au restaurant « Barbaque Carmes », visite guidée du musée Paul Dupuy.

Appelés il y a quelques années « école des beaux-arts », ils recoupent le fonds ancien, la collection d'œuvres et les archives. Ces trois fonds se répondent depuis bientôt trois siècles, de l'Académie Royale de peinture, sculpture et architecture fondée en 1750 jusqu'à l'institut regroupant arts, designs, musique et danse depuis 2011. Le fonds ancien, spécialisé en art, s'étend du XVI^e au début du XX^e siècle.

Le musée Paul Dupuy situé dans le quartier historique des Carmes, est le musée des arts décoratifs et des arts graphiques de Toulouse.

À sa fondation (début du XX^e siècle), il est installé dans l'hôtel particulier d'un parlementaire toulousain du XVII^e siècle. C'est une institution privée qui abrite la riche collection (objets d'art, tableaux, sculptures, mobilier, objets ethnographiques, dessins, estampes, etc.) de l'amateur d'art Paul Dupuy (1867-1944).

MIDI-PYRÉNÉES : 30 MARS 2023, SOIRÉE MUSIQUE

Rendez-vous au café Authié (café créé en 1882) suivi par un concert de l'orchestre du Capitole de Toulouse qui proposait une rencontre entre musique et cinéma, en rendant hommage à Michel Legrand (Peau d'âne, Parapluies de Cherbourg, Demoiselles de Rochefort, etc.).



ÎLE-DE-FRANCE : UN RALLYE PÉDESTRE « LE PRISONNIER DE LA BASTILLE »



C'est sous le saule pleureur du port de l'Arsenal que nous prenons connaissance ce 19 novembre de notre mission : suivre les pas dans le passé de Maxime Delanoie, parisien de 1789, et résoudre des énigmes qui lui permettront d'organiser l'évasion du prisonnier de la Bastille.

GRAND-EST : 25 OCTOBRE 2022, VISITE DU MUSÉE "L'AVENTURE PEUGEOT"

En 1810, deux frères de la famille Peugeot décident de transformer un moulin à grain en une forge pour faire de l'acier, un métal très solide qui permet de faire des outils de très bonne qualité. A l'époque l'entreprise fabrique avec son acier des scies. Pour elles, il fallait trouver une image qui représente la résistance des dents, la rapidité de la coupe, la souplesse de la lame du lion qui bondit ! Le lion apparaît en 1850.



L'acier sert aussi à réaliser des mécanismes pour moulins à poivre ou à café, des fers à repasser et même des machines à coudre.

Au début des années 1900, les vélos Peugeot sont tellement connus pour leurs nombreuses qualités qu'au lieu de dire « j'ai un vélo », on dit « j'ai un Peugeot ! ». Certains ont remporté des courses (dont plusieurs fois le tour de France). En installant un petit moteur sur un vélo, la marque Peugeot invente sa motocyclette puis ce sera l'automobile. Aujourd'hui le constructeur automobile fait partie du groupe STELLANTIS né de la fusion en 2021 de FIAT avec PSA.

RHÔNE ALPES : 27 AVRIL 2023, LES JARDINS SECRETS

Les Jardins secrets de Vaulx, entre Rumilly et Annecy en Haute-Savoie, sont une mosaïque de petits jardins baroques, aux inspirations variées.

Tout au long de la visite, le murmure des fontaines s'allie à l'exubérance des fleurs pour animer une architecture audacieuse de bois ouvrage.

Jardins secrets d'un homme et d'une femme opiniâtres et passionnés, ce lieu insolite et foisonnant est un hymne à la création. Depuis bientôt 30 ans, patios, courettes, galeries, allées, tonnelles, salons, bassins et fontaines se sont organisés à la manière d'un puzzle géant pour aboutir à un jardin novateur et métissé où se rejoignent avec brio la poésie campagnarde et le raffinement oriental.



**GRAND-EST : 15 NOVEMBRE 2022,
SORTIE ŒNOLOGIE (également en
Aquitaine, voir Contacts 111)**



Pendant 2 heures, avec Francis KLEE, œnologue du domaine, véritable passionné de nature et d'histoire, nous parcourons dans un premier temps AMMERSCHWIHR. Cette cité, en grande partie détruite lors de la dernière guerre, puis reconstruite, nous dévoile encore de nombreux témoignages de l'histoire.

Une fois au domaine, il nous conduit 7 mètres sous terre, dans la fameuse CAVE DE L'ENFER. En descendant les escaliers, nous arrivons dans de jolies caves voûtées qui ont servi à abriter les habitants pendant la 2e guerre mondiale. Au milieu de 45 foudres en chêne centenaire, Francis nous fait vivre une dégustation à la chandelle, dans ce lieu chargé d'histoire.

MESSAGERIE ET SPAMS

QU'EST-CE QU'UN SPAM ?

Sur l'origine du mot SPAM voir l'encadré ci-dessous extrait de Wikipédia.

Le SPAM nommé aussi en français « indésirable » est un mail (ou un SMS) non sollicité et envoyé en nombre. Ce sont généralement des messages publicitaires.

Pour se prémunir de ces messages non sollicités, les logiciels de messagerie ont été pourvus d'algorithmes permettant de reconnaître ces messages et de les mettre de côté (dans une boîte spéciale nommée « spam » ou « indésirables »).

Comme pour beaucoup d'outils informatiques (robots, Intelligence informatique), il est important de comprendre et connaître le fonctionnement de leurs algorithmes pour pouvoir mieux les utiliser.

L'algorithme de détection des SPAMS a pour critère principal le nombre de destinataires. Si un mail est envoyé à un grand nombre de destinataires alors le logiciel estime qu'il s'agit d'un SPAM. Il y a aussi d'autres critères qui tiennent compte du nombre de mails erronés ou falsifiés (spoofing¹), des incohérences entre le nom de domaine et le nom de l'expéditeur, repérage de tentative hameçonnage (phishing²), de la e-réputation de l'émetteur, etc.

Les mails envoyés par l'ANR via son logiciel AssoConnect passent parfois en SPAM. En effet le logiciel AssoConnect envoie un mail à 400 destinataires et ce grand nombre de destinataires provoque sur certaines messageries le classement du mail de l'ANR en SPAM.

C'est pour des raisons identiques que beaucoup de sites officiels ou marchands vous demandent de regarder vos SPAMS pour retrouver leurs mails.

COMMENT FAIRE POUR ÉVITER QUE LES MAILS DE L'ANR PASSESSENT EN SPAM ?

C'est de votre côté qu'il faut agir pour corriger ce problème : allez dans la boîte « SPAM » de votre messagerie et sélectionner le mail de l'ANR, puis trouvez l'option de votre messagerie qui permet de dire que ce mail n'est pas un SPAM.

(Par exemple pour gmail, sélectionner le mail mis en SPAM avec le clic droit puis dans le menu déroulant qui apparaît sélectionner « non SPAM »).

Bonne nouvelle ! Lorsque l'on déclare un mail non SPAM, tous les mails de la même origine (même expéditeur) ne seront plus classés en SPAM.

QUELQUES DÉFINITIONS

(1) *Spoofing* : le spoofing ou usurpation, est un cybercrime qui se produit lorsque quelqu'un usurpe l'identité d'une marque ou d'une personne de confiance et se fait passer pour elle dans l'objectif d'accéder à des données personnelles sensibles.

(2) *Phishing* : l'hameçonnage ou phishing est une technique utilisée par des fraudeurs pour obtenir des renseignements personnels dans le but de perpétrer une usurpation d'identité.

 Bernard FIAT

Wikipédia

L'association de « spam » et de « indésirable » provient d'un sketch comique des Monty Python de 1970, intitulé Spam, dans lequel le mot « spam », désignant le fameux jambon en boîte, envahit la conversation et le menu d'un petit restaurant (il entre dans la composition de chaque plat et est répété à tout bout de champ). Un groupe de Vikings présent dans le restaurant interrompt régulièrement la conversation en chantant bruyamment « Spam, Spam, Spam, Spam, lovely Spam, wonderful Spam ».

Le sketch parodie une publicité radiophonique pour SPAM, pendant laquelle la marque était répétée de nombreuses fois (« SPAM SPAM SPAM SPAM/ Hormel's new miracle meat in a can »). Déjà en 1944 dans un sketch radiophonique « Alerte au spam ! », l'humoriste français Pierre Dac évoquait « l'auto-génération » du spam et le chantait sur l'air de « Les Montagnards ».



BULLETIN D'ADHÉSION

L'Amicale Nationale des Retraités de l'Afpa

(Adhérente à l'union française des retraités)
1, allée Jean Griffon - BP 24426 - 31 405 Toulouse Cedex 4
Site internet : www.retraites-afpa.fr
Page Facebook : www.facebook.com/ANRAfpa
Email : contact.anrafpa@gmail.com
Numéro SIRENE/SIRET 795157551/00016

Chers collègues, amies et amis,

Vous êtes ou allez être en retraite. Une autre vie commence. Venez nous rejoindre à l'amicale.*

- > Vous garderez des contacts avec les collègues retraités.
- > Vous disposerez d'informations sur l'actualité des retraites.
- > Vous pourrez participer aux activités proposées par l'Amicale et ses partenaires.
- > Vous bénéficierez de tarifs négociés pour votre mutuelle.
- > Vous participerez à la défense des retraites et des retraités

* L'adhésion à l'ANR induit votre adhésion à l'UFR (Union Française des Retraités)

L'amicale vous souhaite la bienvenue

Renseigner très lisiblement les rubriques ci-après

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville : Téléphone fixe :

Email : @ Téléphone mobile :

Date de départ en retraite ou en préretraite :

Établissement : Fonction (facultatif) :

Je suis intéressé(e) pour participer au Jury Professionnel dans la spécialité :

Je suis intéressé(e) pour m'impliquer dans les activités de l'ANR au niveau

☐ Régional ☐ National ☐ International

Date : Signature :

COTISATION

Membre actif* ou associé**

☐ 32 euros pour l'année

Adhésion entre le 30 juin et le 31 octobre

☐ 16 euros

Adhésion à compter du 1^{er} novembre (couvre l'année suivante)

☐ 32 euros

Ce bulletin est à adresser au siège de l'amicale, accompagné du chèque libellé à l'ordre de l'ANRAfpa

Régine JACQUEMIN

Lotissement Périsset La Trouche, 88110 Raon-l'Étape

* Membre actif : agent retraité de l'Afpa ou ayant appartenu à l'Afpa.

** Membre associé : personne parrainée par un amicaliste et agréée par le délégué régional.

Sauf demande expresse, nom et adresses sont communiqués aux adhérents

NB : le conjoint d'un membre actif ou associé n'est pas tenu de payer une cotisation pour participer aux activités de l'amicale ;
il peut volontairement payer une cotisation ou une demi-cotisation, il a alors le droit de vote et de se présenter à un mandat d'administrateur

Bulletin d'adhésion

Contacts n° 112

Directeur de la Publication : **Régine JACQUEMIN** - Coordination rédactionnelle : **Jocelyne LAPLACE**

Conception et réalisation : Afpa Direction de la communication

© Photos : ANR, iStock

L'Amicale Nationale
des retraités

Afpa