



## 2012 : INQUIÉTUDES ET ESPOIR

L'année s'ouvre sur un sentiment mitigé.

La perte par la France du triple A est une sanction de sa gestion libérale par des agences de notation. Même si nous contestons leur légitimité et leurs critères, elles sanctionnent un état de fait : chômage en augmentation, déficit commercial, désindustrialisation, dette abyssale. La dette c'est le creusement des inégalités.

Un tiers de cette dette provient des cadeaux fiscaux faits aux 'copains du Fouquets', les plus riches de France. C'est le plus grand scandale de ce quinquennat. L'augmentation des taux d'emprunt pour l'État, les grandes entreprises publiques comme l'UNEDIC et pour les collectivités locales sera supportée par... le contribuable. Cela confirme aussi la mainmise des financiers sur les politiques. Un vrai danger pour la démocratie.

En avril auront lieu les élections présidentielles. Comme beaucoup de retraité-es nous attendons un vrai changement. Depuis son arrivée au pouvoir Monsieur Sarkozy n'a pas tenu ses promesses, notamment envers les retraité-es qui constituent pourtant une part importante de son électorat. La perte du pouvoir d'achat continue, les pensions de réversions ne sont pas revalorisées, la loi dépendance a été retirée, l'âge de départ à la retraite a été repoussé, la TVA augmente etc.

Bien des retraité-es qui ne payaient pas d'impôts il y a 4 ans, en paient aujourd'hui, alors que les prix du nécessaire pour vivre augmentent. Les plans de rigueur successifs n'ont cessé de faire payer les moins riches, comme les taxes sur les mutuelles qui ne sont qu'impôts déguisés.

À Pôle Emploi l'arrivée d'un nouveau directeur Général (Jean BASSERE) est toujours un événement. Ses premières déclarations sont sans ambiguïté : il appliquera la nouvelle feuille de route imposée par le gouvernement et l'accord tripartite — Gouvernement, UNEDIC, Pôle Emploi. Ce sera en priorité la réduction du déficit de PE qui est à l'heure actuelle de 145 millions d'euros et le redéploiement d'une partie de l'encadrement vers «la production». En clair un plan d'économie et d'augmentation des charges de travail attend nos collègues en activité.

Cela augure mal de leur avenir. D'autant que la situation économique continue de se dégrader, que le chômage au mieux ne reculera pas. Ce ne sera pas sans conséquences sur leurs conditions de travail et leurs relations avec les demandeurs d'emploi.

**Avec la création de l'A.M.A.E.** (voir en page 3) bien des retraité-es pourront avoir une mutuelle à un prix abordable. Devant le refus de la direction de Pole Emploi (CHARPY et RASHID partis sous d'autres cieux depuis et Madame Blondel) de participer au financement de la complémentaire santé d'établissement pour les retraité-es nous avons fait preuve d'imagination et de solidarité. C'est bien là l'originalité de cette initiative. En l'ouvrant à la sphère de l'emploi mais aussi aux ex CDD et aux intérimaires la solidarité mutualiste est devenue concrète.

**Autre bonne nouvelle :** la cour d'appel de Paris a tranché en faveur du SNU PE, le 5 janvier, dans le différend l'opposant à la direction de Pôle Emploi. La Commission nationale des Activités Sociales et Culturelles (CNGASC) à la botte de la direction de Pôle Emploi est jugée illégale et ses fonds (1,3% de la masse salariale) seront transmis aux CE régionaux, qui touchent déjà 1,2%. Les agent-es n'auront aucune baisse de prestation, ce n'est qu'un transfert de subvention. Le SNU continue à demander la mise en place d'une structure nationale, gérée par les élu-es, sous contrôle du CCE afin de mutualiser les moyens et lutter contre les inégalités. C'est peut être l'occasion pour que ces instances s'ouvrent, enfin, aux retraité-es. Ce ne sont pas quelques chèques vacances qui vont ruiner les ASC... À ce jour seules les régions, Rhône-Alpes, Franche Comté et Nord Pas de Calais permettent aux retraité-es de participer aux voyages, et petites activités. C'est bien peu. La solidarité intergénérationnelle est un combat. Continuons.

## BONNE ANNEE A TOUTES ET TOUS

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS 65 ANS : PLUS QUE JAMAIS NÉCESSAIRE

Avec l'avancée en âge, et selon un rythme différent d'une personne à l'autre, on assiste à une perte substantielle des capacités physiques. Ceci influe grandement sur la vie quotidienne des personnes âgées.

## Les principaux bienfaits de l'activité physique

L'inactivité physique est une cause importante des dysfonctionnements affectant la vie des seniors sur au moins quatre plans : cardiovasculaire, musculaire, morphologique et moteur. Avoir une activité physique vise donc à la fois à accroître la longévité, à contrecarrer la détérioration physique et à éviter ou au moins à reculer dans le temps la période de perte d'autonomie. La pratique régulière d'activités physiques prévient la plupart des causes de décès.

En vieillissant, on assiste à un raccourcissement des muscles et à un raidissement des ligaments et des tendons avec pour conséquence une diminution des capacités musculaires influant sur la démarche et sur l'équilibre. Une personne sur trois de plus de 65 ans est victime d'une chute au moins une fois dans l'année et une sur deux après 75 ans. L'inactivité physique accélère ce processus d'où la nécessité de travailler la force et l'endurance musculaires, les mouvements des principales articulations (chevilles, genoux, hanches, dos, épaules et cou), de développer l'équilibre avec des exercices dans les 3 positions de base (couché, debout, assis) en activant tous les muscles et de maintenir les habiletés motrices et la flexibilité par des exercices appropriés. Le tout afin de sauvegarder les capacités utilitaires. L'activité physique est aussi l'un des meilleurs moyens d'améliorer la mobilité et donc d'avoir moins mal au bas du dos et aux articulations.

Elle joue aussi un rôle de prévention sur les plans cardiovasculaire (notamment avec les exercices visant à développer le système cardiorespiratoire), mental et psychique (préservation de la mémoire et de l'attention, soulagement de la dépression et de l'anxiété, amélioration du sommeil et du contrôle de soi, préservation de l'estime de soi, sentiment de mieux-être), et même social pour les activités en groupes.

Elle a un effet particulièrement salutaire chez les personnes encore autonomes dans leurs activités courantes et chez celles qui commencent à être un peu plus fragilisées mais sans toutefois être dépendantes. Elle contribue ainsi à prolonger l'espérance de vie active. Elle vaut tous les médicaments tout en contribuant à en consommer moins.

## Toute forme d'activité physique est bonne, quasiment sans limite d'âge

Toute forme d'activité physique pratiquée librement et spontanément est bonne pour la santé : marche, jardinage, exercices à domicile, baignade, danse etc. Mais un entraînement physique spécifique et régulier est en général plus efficace. Pour un aîné, il s'agit de rechercher le développement optimal de ses capacités et non un développement maximal (nous ne sommes pas dans un contexte de compétition).

L'avis d'un médecin peut s'avérer nécessaire aussi bien pour permettre une bonne évaluation de sa condition physique comme préalable à des exercices adaptés, que pour analyser les cas de contre-indications pour certaines activités.

Certaines pathologies présentent d'ailleurs des risques : anévrisme aortique, arythmie ventriculaire, certaines insuffisances cardiaques, certains cas de démence etc.

Mais le fait d'être frêle ou très vieux ne constitue pas une contre-indication en soi pas plus que le fait de souffrir d'une ou plusieurs maladies chroniques. En fait, on peut améliorer ou au moins préserver en grande partie ses qualités physiques jusqu'à un âge très avancé.

## Attention au découragement !

Environ 50% des personnes âgées entreprenant un programme d'activités physiques l'abandonne dans les 6 mois en général par manque de motivation. Pour augmenter cette dernière, il faut donc que le bénéfice physique et psychologique soit nettement perçu, que les activités pratiquées soient appréciées (et donc source de plaisir) et réalisées dans des conditions correctes et sécurisées, qu'elles soient accessibles facilement, qu'elles puissent s'intégrer aisément dans l'emploi du temps quotidien, et qu'elles ne comportent pas de contraintes financières ou sociales rédhibitoires.

Les personnes âgées considérées comme plutôt frêles commençant un programme d'activités physiques connaissent des améliorations rapides en peu de temps, mais risquent de se décourager en atteignant un plateau. L'emploi d'outils simples permettant d'évaluer périodiquement les progrès réalisés et la situation de sa condition physique peut contribuer à éviter ce danger.

## Plus d'informations ?

Pour des informations plus complètes vous pouvez consulter les sites internet suivants :

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Vous pouvez consulter également le guide «Sport Senior Santé» édité par la Fédération Française de la Retraite Sportive.

# LA MUTUELLE MUT2M AMAE \* A PRIS SON ENVOL



## Malgré un retard imputable à Pôle Emploi.

L'information sur cette mutuelle n'a été envoyée qu'à la mi-novembre car la Direction Générale de Pôle Emploi a tardé à prendre sa décision. Le choix du prestataire, qui conditionnait le nôtre, n'a été connu que le 8 novembre.

Même si aujourd'hui, chacune et chacun a été destinataire de l'ensemble des documents que nous avons élaborés, un tel retard a été préjudiciable pour étudier la proposition et prendre sereinement une décision. Nous ne sommes bien sûr pas responsables de cette situation, entièrement imputable à la direction de Pôle Emploi peu soucieuse de respecter ses obligations.

## La mutuelle pour les anciens de l'emploi a eu un bon accueil

Notre offre de mutuelle a reçu un bon accueil : nous comptons en ce début d'année environ 500 bénéficiaires pour un nombre de 300 adhérent-es. C'est ce que nous escomptions. En regard du temps disponible (entre la mi-novembre et janvier 2012 et ce malgré quelques incidents de parcours qui auraient pu nous porter préjudice) et avec l'expérience de Mutacma à sa création, c'est un bon résultat qui devrait grossir avec le temps.

## Quelques incidents inévitables

L'offre d'adhésion au contrat de groupe de Pôle Emploi pour les retraités est arrivée au domicile quelques jours après l'envoi de notre proposition. Comme le prestataire était le même (MUT2M Malakoff Médéric) beaucoup de retraité-es se sont trouvé-es perdu-es, déstabilisé-es. Nous avons heureusement mis en place une boîte mail qui nous a permis de répondre à toutes celles et ceux qui nous ont contactés.

Des organisations syndicales, que nous avons invitées à nous rencontrer pour discuter ensemble de notre proposition, ont décidé d'attaquer notre initiative estimant que nous faisons concurrence à une autre mutuelle existante s'adressant au même public ! Nous ne sommes pas dans cet état d'esprit : notre proposition n'est pas concurrentielle, elle est différente.

Elle se base sur la solidarité entre les revenus : **« une garantie identique, quel que soit le revenu de l'adhérent-e, et une cotisation qui varie en fonction des ressources réelles de chaque adhérent-e ».**

Nous ne voulions pas d'une mutuelle, qui pour une cotisation forfaitaire quel que soit le revenu de l'adhérent-e, augmentait suivant le niveau des garanties offertes.

Le délai était très court pour résilier son contrat avec la crainte que la nouvelle mutuelle ne soit pas en mesure d'assurer la couverture complémentaire santé dès le 1er janvier 2012.

## Une situation maîtrisée

Toutes ces difficultés ont été dépassées, et la mutuelle est désormais installée.

Après une période de turbulence, MUT2M AMAE s'organise, et les bulletins d'adhésion ainsi que les cartes de mutuelle ont été envoyés.

La vie n'est toutefois pas un long fleuve tranquille, et nous devons réparer les difficultés qui apparaissent : retards ou erreur dans l'édition des cartes, relations avec les services de Malakoff Médéric, problèmes pour les adhérent-es affilié-es à une SLI (Section Locale Interministérielle). Nous prenons en compte toutes les situations qui nous sont signalées pour les résoudre dans l'intérêt de chacun-e, le plus rapidement possible.

## Une consolidation en marche

Nous voulions créer une mutuelle qui soit une réponse solidaire au besoin légitime de chacun-e de se soigner, quels que soient ses moyens. Votre adhésion à notre démarche et les encouragements que nous avons reçus nous confortent dans notre choix ! Nous allons poursuivre le développement de la mutuelle, élargir vers d'autres offres telles que des garanties «dépendance» et/ou «décès».

Et bien sûr nous allons structurer l'association AMAE à laquelle tous les bénéficiaires de la mutuelle sont adhérent-es : envoi des statuts, détermination des sections de vote et des modalités d'élection et d'éligibilité pour réunir une assemblée générale représentative qui aura pour tâche principale de représenter les adhérent-es et travailler sur les objectifs de l'association et l'évolution de la mutuelle.

**Pour toute information contactez nous à :**  
[amae.mutuelle@gmail.com](mailto:amae.mutuelle@gmail.com)

\* AMAE: Association Mutuelle Anciens de l'Emploi  
2M signifie Malakoff Médéric

## MUTACMA : VICTOIRE JURIDIQUE CONTRE L'AG2R

En 2004 MUTACMA, mutuelle des agent-es de l'ANPE, gérée par quatre organisations syndicales (SNU – CFDT - SNAP et FO) a pris la décision de changer de prestataire à compter du 1er janvier 2005. Pour la prévoyance, l'UNPMF a remplacé l'AG2R. Dès 2006 nous avons constaté que l'AG2R ne revalorisait plus les rentes des personnes en prestation invalidité.

Après de très nombreuses discussions et échanges de courriers, nous nous sommes rendus compte que l'AG2R refusait de répondre favorablement à la revalorisation des rentes. En 2008, le bureau de MUTACMA a décidé de porter l'affaire devant les tribunaux compétents avec les dossiers de 11 agent-es, volontaires pour porter plainte individuellement, sur une centaine concerné-es.

En septembre 2011, le tribunal a rendu un jugement favorable à notre requête : la non revalorisation des rentes d'invalidité a été jugée illégitime, et l'AG2R doit revaloriser les pensions d'invalidité de tous les plaignant-es. L'AG2R n'a pas fait appel de la décision. Notre avocat va au nom des 11 requérant-es lui demander de leur verser la différence à laquelle ils-elles ont droit.

Les ex-adhérent-es non requérant-es devront s'adresser à l'AG2R, en s'appuyant sur ce jugement, pour réclamer la revalorisation de leur rente d'invalidité.

Cette tardive mais belle victoire du pot de terre contre le pot de fer fera date dans le Landernau des assurances et mutuelles et prouve que nous avons eu raison, si besoin était de le prouver, de faire preuve de persévérance et de ténacité.

# LA HIGH TECH AU SERVICE DES SENIORS ? \*

Les premiers «baby-boomers» fêtent leurs 65 printemps alors que les objets de la High-Tech s'invitent chez eux pour favoriser le maintien à domicile.

450 000 personnes en France sont déjà équipées du classique pendentif de téléassistance pour donner l'alerte (on peut, à ce sujet, regretter dans certains départements les consignes préfectorales qui privilégient les ambulances aux Pompiers), tandis que dans certaines régions, capteurs, tablettes, montres intelligentes vont se développer.

- 1) **La tablette tactile** permet avec de grandes touches d'accéder à de multiples informations, à contacter des proches, des intervenants à domicile sans être pour autant des technophiles. Une dizaine de fabricants sont sur les rangs et des expérimentations sont en cours
- 2) **Les chemins lumineux** sont des dispositifs d'éclairage des accès et escaliers par capteurs infrarouges apposés aux murs et qui s'activent en présence de la personne. On espère que ces dispositifs fassent baisser les chutes de 30 %.
- 3) **Les éclairages automatiques** des chambres sont activés dès que la personne met un pied en dehors du lit.
- 4) **Des capteurs et détecteurs** de mouvement de chutes, de fumée, d'humidité vont rapidement alerter des centres de téléassistance.
- 5) **Des piluliers électroniques** sonnent pour rappeler l'heure de prise de médicaments et les distribuent au rythme souhaité.

Attention, ces dispositifs ont un coût : de 40 à 60 euros par mois pour les tablettes, 150 euros pour un chemin lumineux, entre 200 et 350 pour un pilulier électronique. Cela devient un marché juteux sur lequel se précipitent beaucoup de constructeurs. Ce sont donc souvent des outils accessibles à une clientèle plutôt aisée.

Autre problème et non des moindres, si l'on n'y fait pas attention, ils peuvent induire une certaine déshumanisation des comportements au profit d'une technicité froide source d'angoisses. Car ne l'oublions pas, ce sont d'abord de relations humaines dont ont besoin les personnes les plus dépendantes. Ce n'est pas parce qu'un outil est techniquement au point qu'il est nécessairement utilisé à bon escient : selon certaines directions d'établissements pour personnes âgées, près de 90 % des appels de téléassistance sont injustifiés ou plutôt ont pour raison d'être d'abord une recherche de contact.

Les questions de coûts et de l'accompagnement humain nécessaire limitent quand même beaucoup l'accès à de tels outils, même si à première vue on peut être séduit.

*\*Inspiré de l'article de Laure BELOT - le monde.fr*

## LE BILLET D'ANNE



## LA FEMME ET LE DIKTAT DE LA MINCEUR

Beaucoup de femmes souffrent de petits «complexes» qui freinent leur épanouissement et affectent leur confiance en elles. Mais il y a cependant un âge à partir duquel un grand nombre de ces femmes ne cherchent plus à correspondre à ces critères excessifs de beauté et s'acceptent comme elles sont. En effet, selon une étude britannique, les femmes ayant atteint «l'âge de 52 ans» ne se sont jamais senties aussi «confiantes» et bien dans leur peau.

Les chiffres sont là : seulement 18 % des Françaises font moins d'une taille 40, la taille moyenne la plus observée se situant aux alentours de ce seuil. Cela signifie donc que 82% des femmes ne sont pas représentées dans les «médias». Une étude de l'Institut Français de l'Habillement et du Textile ajoute qu'une femme sur 3 trouve difficilement des vêtements à sa taille.

Il faut que cesse la dictature de la minceur et la discrimination dont les femmes en surpoids sont victimes en France. Et la pression ne cesse de s'accroître : en soixante ans, la représentation du

corps de la femme a nettement changé au profit d'une minceur toujours plus importante.

Or, le paradoxe est là : les Françaises ont des corps plus proches de ceux des Trois Grâces peintes par Rubens que des squelettiques mannequins des podiums.

Alors mesdames, imposons notre style, nos formes, et vivons notre retraite bien dans notre corps, loin des diktats de la mode.

Soyons des femmes conscientes de notre charme et de notre beauté même à l'âge de la retraite. Profitons de notre liberté pour faire un pied de nez à la mode de la minceur et créons une mode pleine de couleurs, de rondeurs et d'attraits.

Et pour finir une information : il semblerait que les femmes à l'aise avec leur corps et leur image aiment s'habiller en rouge alors que les femmes souffrant de petits complexes privilégieraient les habits noirs.

Alors mesdames qu'attendons nous pour changer la couleur de nos vêtements ?

Ont participé à ce numéro le collectif de la rédaction :

Anne Larbre, Monique Hugué, Joseph Gabriac, Guy Masquelier, Claude Kowal, André Momein, Daniel Bossard / mise en page Elisa Szylit