



Juillet 2013 - n° 465

# La Voix de l'ANR

Le magazine des Retraités de La Poste, de France Télécom et de leurs Filiales



**"Nymphéas"**

Œuvre d'Éliane Desther (ANR 60)  
Voir page 50

## Défense

La finance  
et le monde

## Actualité

L'actualité  
de l'immobilier

## Solidarité

La sécurité  
des seniors

## Santé

La colopathie  
fonctionnelle



# Editorial



## Ouvrons-nous aux autres !

Notre pays n'en finit pas de traverser des zones de turbulences. Les lendemains qui chantent, que le vainqueur de l'élection présidentielle laissait entrevoir pendant la campagne électorale, tardent à voir le jour. Les réformes réalisées depuis manquent de lisibilité et ne s'inscrivent pas dans le cadre espéré. Le monde de la finance, auquel il était promis de faire rendre l'âme, est plus que jamais présent et triomphant.

Pour tenter de ralentir le rythme des difficultés qui ne cessent de s'accumuler, les pouvoirs publics parent souvent au plus pressé et prennent des mesures impopulaires, qui sont ressenties comme autant de décisions injustes car, et c'est ce que la grande majorité des Français pense, inégalement réparties.

Le pouvoir d'achat a régressé en 2012, pour la première fois depuis 30 ans ! La pauvreté touche une couche toujours plus importante de la population et de nombreux

retraités se tournent vers les soupes populaires.

Certes, nous ne rencontrons pas ces cas extrêmes dans notre population. Mais le diraient-ils ? Nous avons la chance de disposer d'un réseau de visiteurs sociaux très important, qui sont au contact des gens. A nous de savoir le valoriser ! A nous de savoir l'aider à donner tout son sens à ce qui est une de nos raisons d'être : "s'entraider" ! Sans nous substituer pour autant aux professionnels de l'action sociale, nous devons néanmoins tenir notre place dans ce domaine, où l'on rencontre majoritairement des personnes âgées. Nous devons justifier aussi nos prétentions à investir les CODERPA.

Notre association doit savoir élargir la palette de ses activités, pour devenir une association de référence dans le domaine de la solidarité. Elle doit aussi savoir s'ouvrir au plus grand nombre, sans ostracisme, et accueillir en son sein tous les retraités et leurs conjoints qui

souhaiteraient partager avec elle des grands moments de convivialité, rencontrer les autres et lutter avec elle pour défendre nos droits. Notre société évolue ! Les réformes des retraites qui se préparent aboutiront vraisemblablement à terme à un régime unique. L'association "Sauvegarde des retraites", dans force placards publicitaires dans les quotidiens nationaux et régionaux, le réclame avec véhémence depuis de nombreuses années. Ne nous laissons pas surprendre ! Organisons-nous pour être en mesure de faire face à ce défi et, ainsi, renforcer notre association.

*"L'avenir, il ne suffit pas de le prévoir, mais de le rendre possible" (Antoine de Saint Exupéry).*

Merci pour votre confiance et votre fidèle soutien.

**Gérard Bourachot,  
Président National**

# La Voix de l'ANR

## Abonnements

Juillet 2013 • 86<sup>e</sup> année  
prix de l'abonnement annuel 18 €  
(4 numéros) • Magazine trimestriel  
de l'ANR (Association nationale  
des retraités de La Poste, de France  
Télécom et de leurs filiales,  
fondée en 1927 par Firmin VIDAL)

## Rédaction

**Directeur de la publication :**

Gérard BOURACHOT

**Responsable d'édition :**

Francis COURRIC

**Comité de rédaction :**

Christiane BOURDIN - René CARMENTRAN

Claude BONTRONT - Alain LE CORRE

Jean-Michel SAGNIER - Louis SOUCHU

Jean-René THIBAUD - Philippe THIBAUD

Félix VÉZIER - André VIGEOLAS

**Dessins :** Yves Hameau (ANR 08)

## Fabrication

**Editeur :** ANR Siège National

13, rue des Immeubles Industriels,

75011 Paris

**Conception - Impression :** ARMICOM

104, avenue Albert 1<sup>er</sup>

Immeuble les Passerelles

92500 Rueil-Malmaison

## Administration

Dépôt légal 3<sup>ème</sup> trimestre 2013

Commission paritaire n°0714G81872

ISSN 1636-6530

Tirage 90 000 exemplaires

**ANR Siège National :**

13, rue des Immeubles Industriels,

75011 Paris

Tél. : 01 43 79 37 18

Fax : 01 43 79 86 84

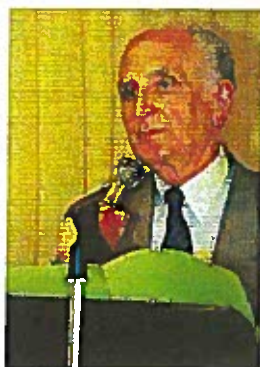
Site internet : <http://www.anrsiege.fr>

Courriel : [anrsiege@orange.fr](mailto:anrsiege@orange.fr)

Amicale Vie : 01 43 79 21 28

## Carnet noir

L'ANR est triste, aujourd'hui, de perdre un des siens.



**Pierre Tavan** a vécu une longue histoire avec notre association. Il a exercé deux septennats : le premier comme vice-président national, le second comme président national. Lorsqu'il évoquait les kilomètres parcourus dans l'exercice de ses mandats, il disait, avec une légère pointe d'ironie dans la voix, qu'il était allé dans la lune et en était revenu. A n'en pas douter, le sigle de notre association est gravé dans "la mer des tranquillités".

Pendant les sept années de sa présidence, l'ANR a connu de grands moments. Sous son impulsion, elle s'est développée de manière spectaculaire pour devenir, dans son domaine, une association de référence. Conscient de la nécessité d'élargir le champ de notre audience pour être mieux entendu, il a souscrit, démarche innovante dans nos pratiques, un contrat de partenariat avec les associations amies du Pôle des retraités.

Avec doigté mais aussi avec rigueur, il a su canaliser les énergies vers plus de solidarité et plus de convivialité, permettant aux talents qui se dévoilaient de s'investir au service des autres et de donner tout leur sens aux valeurs de notre association. Son sens aigu du contact humain a su encourager les plus jeunes à assumer des responsabilités et, ainsi, garantir la pérennité de notre mouvement.

Fidèle partisan du dialogue et de l'écoute, son respect des autres a toujours guidé son action, révélant un homme profondément humain, qui attirait l'estime.

Plume vive et corrosive, il a su donner libre cours à son talent dans les nombreux articles dont il a alimenté notre revue nationale, à laquelle il était très attaché.

Tous ceux qui l'ont connu lui reconnaissent de très grandes qualités humaines, qu'il a su mettre au service des autres pour les rendre meilleurs et leur permettre de grandir à son contact. Toutes ces qualités, dont la notoriété a dépassé le cadre de notre association, lui ont valu d'être nommé chevalier de la Légion d'Honneur.

Nous nous sentons orphelins de toi, Pierre.

Tu vas nous manquer.

Repose en paix.

**Gérard Bourachot**

# Sommaire



**06** **Défense**

Et la Sécurité Sociale ? ..... 06

La finance et le monde..... 07

Pouvoir d'achat ..... 08

Précisions CNAV..... 08

**12** **Actualité**

Ce qui a changé au 1<sup>er</sup> avril 2013..... 09

Informations diverses ..... 09

L'étiquetage des denrées alimentaires..... 11

L'actualité de l'immobilier..... 12

L'actualité de l'automobile..... 13

**17** **Action sociale et solidarité**

Prestation complémentaire pour recours à tierce personne..... 14

La sécurité des seniors..... 14

Les GIR (*Groupes Iso Ressources*)..... 15

Rester chez soi le plus longtemps possible..... 15

Œuvres caritatives ..... 16

La lutte contre l'isolement des personnes âgées ..... 17

Démarches administratives sans sortir de chez soi..... 18

Améliorer l'éclairage de son habitat... 19

Voyager avec des réductions ..... 20

La technologie au service des personnes âgées ..... 21

La panne électrique..... 22

**19** **Fiscalité & juridique**

Familles : quelques règles..... 23

Contrats d'assurance ..... 23

Le patrimoine des personnes vulnérables..... 24

Le règlement des successions ..... 29

**21** **Culture**

Jeux de mots..... 30

Humour ..... 31

Culture générale ..... 32-34

Jeux..... 35-36

**31** **Santé**

Le drainage lymphatique ..... 37

Sommeil..... 37

Cruralgie : la guerre du nerf ..... 38

Huiles essentielles assainissantes..... 38

L'intérêt des aliments complets..... 39

Pharmacies en ligne ..... 42

La colopathie fonctionnelle ..... 43

**38** **Amicale-Vie** ..... 40-41

**Assemblée Générale 2013**

**40** **Entreprises**

CCUES ..... 44

Pétitions et chaînes de lettres ..... 45

Quelle est la différence entre http et https ? ..... 45

Les livres..... 46

Ballons montés..... 47

**41** **Vivre - Info**

Recettes ..... 48

Jumelages ..... 49

Régions ..... 49-50

Bulletin d'abonnement..... 51

**N**os deuils (encart)

**S**pécial AG (supplément)

Ce numéro comporte un bulletin d'abonnement, à découper, en page 51.