

CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



Société

Fraude alimentaire,
comment la déceler ? p.3

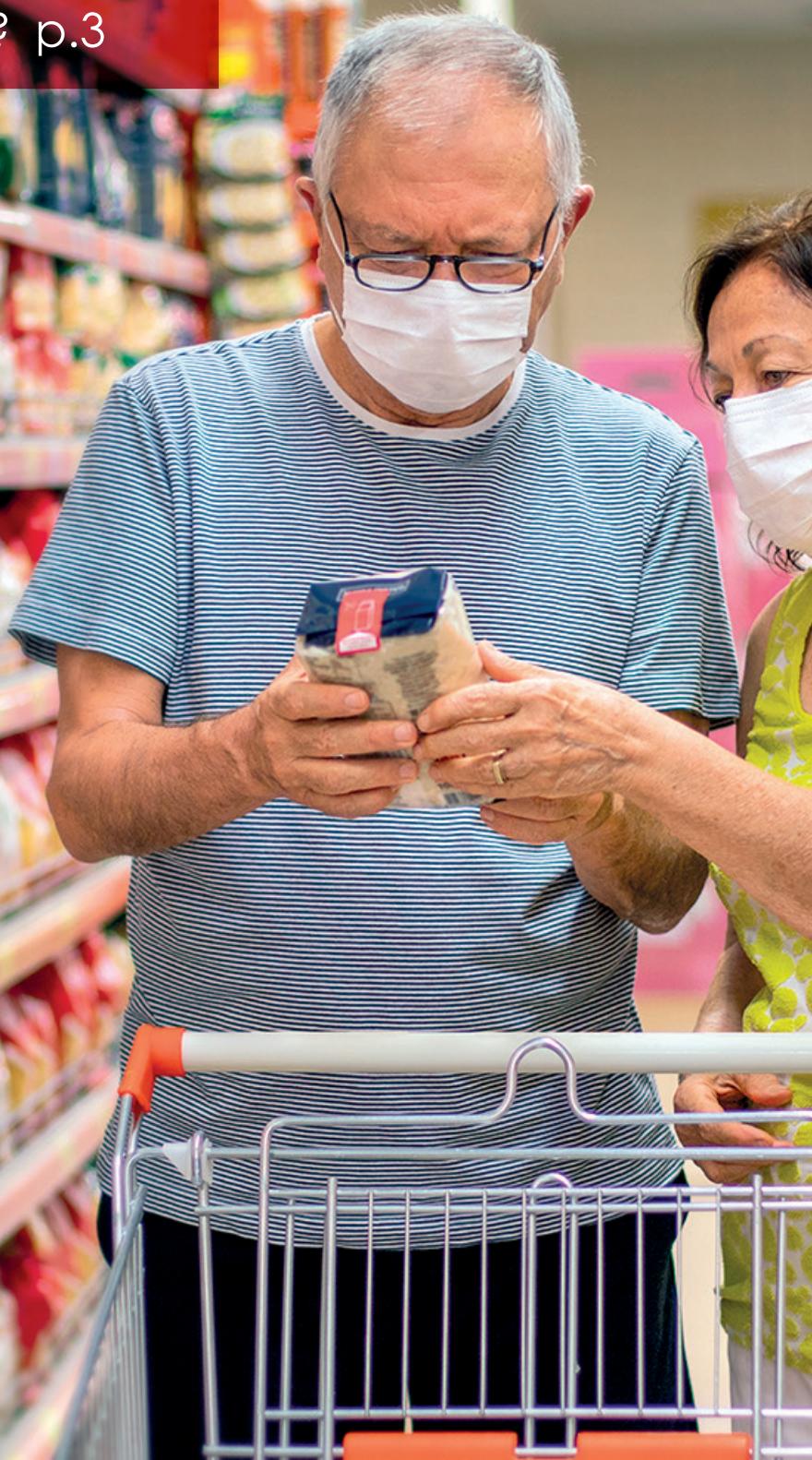
vie quotidienne

Maladresses verbales,
comment s'en prémunir p.7



cahier infos

Retrouvez
votre information retraite p.9 à 17





société

Fraude alimentaire : apprendre à la déceler p.3

juridique

Pacs ou mariage : deux modèles d'union p.5

trucs et astuces

Comment se simplifier la vie au quotidien p.6

vie quotidienne

Maladresses verbales : comment les éviter ? p.7

détente

À vous de jouer : méli-mélo de jeux de mots p.8

cahier infos retraite

Actualités de la CNRACL

Entretien avec le président du conseil d'administration p.9

Votre espace personnel devient **Ma retraite publique** p.10

Votre Caisse et vous

Vos changements à signaler p.10

Conservation des documents p.11

La majoration pour enfants p.11

La nouvelle direction des politiques sociales p.12

Le Fonds d'action sociale à vos côtés p.13

Les prêts CNRACL p.14

La CNRACL et ses partenaires

Vos destinations Séniors en vacances p.15

Chèques-Vacances et Carte Loisirs Vikiva p.16

Assurances obsèques p.17

initiatives

La Ruche qui dit oui, comment consommer local p.18



évasion

Zoom sur la France côté nature et côté levant ! p.21

En bref

Votre magazine *Climats* paraît en mars, juillet et octobre.

Vous pouvez consulter les anciens numéros ICI

Abonnez-vous à la newsletter *Climats*, la lettre des retraités CNRACL !

Vous êtes déjà plus de 750 000 à recevoir tous les mois, des sujets d'actualité retraite et de société concoctés pour vous.

Cliquez ICI et... Abonnez-vous ! Bonne lecture !



POUR CONTACTER VOTRE C



Par courrier (évittez les envois recommandés, ils sont coûteux et rarement utiles) : **Caisse des dépôts Gestion mutualisée des pensions rue du Vergne - TSA 20006 33044 Bordeaux Cedex**



Par téléphone : Notre serveur vocal est disponible 24h/24. Au moment de votre appel, munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale. En fonction de votre question, un opérateur pourra vous être demandé.

Les numéros pour joindre le serveur vocal :

- Le **05 56 11 40 40** pour obtenir des informations sur :
 - Le **prélèvement à la source**, composez le **1**
 - Les **dates de paiement de votre retraite**, composez le **2**
 - Le **montant mensuel de votre retraite**, obtenir une **attestation de paiement**, composez le **3**
 - Le **montant imposable**, obtenir une **attestation fiscale**, le **4**
 - Le **prélèvement de vos cotisations sociales**, composez le **5**
 - Les modalités de **changement d'adresse**, ou de **mode de paiement**, composez le **6**
 - La **majoration pour enfants**, composez le **7**
 - Vous désirez **commander le magazine CLIMATS**, composez le **8**

Se faire rappeler :

Vous pouvez également prendre un RV téléphonique sur le serveur vocal. Choisissez l'onglet « **RETRAITÉ** », la rubrique « **AIDE ET CONT** ».

Dates de virement des retraites CNRACL

Nous vous confirmons que les pensions seront bien versées selon le calendrier prévu. Votre pension est versée dans les derniers jours de chaque mois. Si votre compte n'est pas crédité le premier jour du mois suivant, merci de vous renseigner auprès de votre teneur de compte (banque, Banque postale, Caisse d'épargne) avant de contacter la CNRACL.

Les dates de paiement sont disponibles 7 j/7 et 24 h/24 sur le serveur vocal au 05 56 11 40 40 et sur le site www.cnrACL.retraites.fr, onglet « RETRAITE », encadré « VERSEMENTS DES PENSIONS »;

Attention : la réglementation applicable par la CNRACL ne permet pas de verser des acomptes ou de virer votre pension avant les dates indiquées ci-contre.

Vous devez prévoir un délai supplémentaire pour que le montant de votre retraite soit effectivement porté sur votre compte.

CAISSE DE RETRAITE



courriel : www.cnacl.retraites.fr
visitez l'onglet « **RETRAITÉ** »,
puis cliquez sur l'icône
« **DE ET CONTACT** » qui se trouve
haut à droite de votre écran.

ponible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.
de votre n° de pension et de votre n°
question, l'un ou l'autre de ces numéros

800 973 973 pour le **FAS (fonds d'action
ale de la CNRACL)** :

voulez obtenir un **guide de l'action
le** : composez le **1**

voulez obtenir un **dossier de demande
es** : composez le **2**

souhaitez connaître **la situation de vos
andes d'aides** : composez le **3**



ur le site : www.cnacl.retraites.fr
ACT » et enfin « **SE FAIRE RAPPELER** »

Virements bancaires, Banque postale,
Caisse nationale d'épargne et
mandat-carte international

28 juillet 2021

27 août 2021

28 septembre 2021

27 octobre 2021

26 novembre 2021

24 décembre 2021



Richard Tourisseau,
président du Conseil d'administration
de la CNRACL,

Le mot du président

A l'issue des élections qui se sont déroulées
du 1^{er} au 15 mars 2021, un nouveau
conseil d'administration a été installé le
20 mai dernier.

Cette année encore, vous pouvez adresser vos
demandes d'aides auprès du Fonds d'action
sociale. Pour faciliter et simplifier vos démarches,
le site internet de la caisse est à votre disposition.
Si vous n'avez pas encore pu créer votre espace
personnel Ma retraite publique, rendez-vous sur
notre site internet et laissez-vous guider.

Dans ce numéro, vous trouverez également le
programme « Seniors en vacances » présentant
l'offre de séjours qui vous est proposée pour partir
à la découverte de nos belles régions. Je vous
invite également à consulter notre catalogue
« Vacances-vous » pour profiter des tarifs réduits
qui peuvent vous être offerts par nos partenaires.

Un « sujet de société » d'importance et qui nous
concerne tous : la fraude alimentaire ! Si vous
souhaitez repenser votre manière de consommer
en privilégiant les circuits courts, votre magazine
vous présente une initiative « La Ruche qui dit
Oui ! », alimentée par 5 000 producteurs.

Je vous souhaite un bel été et une très bonne
lecture de votre magazine.

Climats n° 97 juillet 2021

Directeur de la publication : Thierry Ravot
Rédacteur en chef, illustration et mise en page : Michel Nolot
Caisse des Dépôts, direction des politiques sociales,
rue du Vergne, 33059 Bordeaux Cedex
Téléphone : 05 56 11 41 23
Conception de la maquette : www.aggelos.fr
Photos : AdobeStock, Fotolia, Shutterstock,
iStock et JA.
Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2016.



Une gestion

Fraude alimentaire : prenez garde aux produits trafiqués !

Faux miel, viande avariée, lait coupé...
Comment rester vigilants face à ces fraudes ?
Attention aux dangers et aux dérives des produits ultra-transformés...

D'après le référentiel IFS Food, prérequis essentiel pour accéder à la grande distribution française, « la fraude est un acte délibéré et intentionnel de substitution, d'étiquetage erroné, d'adultération ou de contrefaçon d'aliments, de matières premières, d'ingrédients ou d'emballages mis sur le marché et ayant pour objectif le gain économique ». Il existe deux grandes catégories de fraude. La première concerne la vente de denrées alimentaires impropres à la consommation : viandes contaminées à la listeria ou à la salmonelle mélangées avec d'autres viandes afin d'être remises dans la chaîne alimentaire, produits d'origine animale de provenance inconnue, ou produits réétiquetés une fois leur date limite de consommation dépassée. La seconde regroupe les produits adultérés, c'est-à-dire dont la composition a été modifiée par l'ajout d'une substance de moindre valeur (pouvant par ailleurs être nocive) afin

d'augmenter le volume du produit ou d'en réduire le coût de fabrication, et les produits à l'étiquetage mensonger concernant la qualité ou l'origine des ingrédients.

Quels aliments sont concernés ?

Environ 10 % de la nourriture vendue dans le commerce serait frauduleuse. Les dix aliments les plus concernés sont l'huile d'olive, le poisson (principalement le thon), les produits Bio, le lait, la viande, le miel, le café et le thé, les épices (safran, piments), le vin et les jus de fruits. L'huile d'olive est souvent diluée avec d'autres huiles meilleur marché, voire mélangée avec du saindoux. Lisez attentivement la description du produit, y compris la date de récolte, le pays d'origine et le nom du producteur. Privilégiez les huiles bénéficiant de labels, tels que l'Appellation d'Origine Protégée ou l'Indication Géographique Protégée, mais méfiez-vous des fausses origines et

**2 gra
 catég
 de fra**



ndes gories aude

des faux labels, qui pullulent notamment en été sur les marchés de plein air. Le miel est un autre produit coutumier des fraudes, dans lequel il n'est pas rare de trouver d'autres substances telles que fructose ou glucose et, dans certains cas, des antibiotiques potentiellement dangereux. 30 % des miels commercialisés à bas prix seraient frelatés... Lisez donc bien la composition du miel que vous achetez et, dans la mesure du possible, fournissez-vous directement chez un apiculteur. De son côté, le lait est également soumis à diverses fraudes, la plus répandue étant de le couper avec de l'eau. Il peut aussi être présenté comme écrémé alors qu'il ne l'est pas ou afficher un enrichissement mensonger en vitamine D ou en oméga-3. Quant au safran, c'est l'une des épices les plus falsifiées avec des filaments composés de pétales séchés de carthame, d'étamines de souci ou d'algues, ou coupé avec du curcuma

ou de la craie lorsqu'il est proposé en poudre ! Le vrai safran est reconnaissable à la couleur rouge vif de ses filaments, à son odeur forte, à sa saveur sucrée et légèrement amère. Enfin, sachez qu'il n'est pas rare que les produits de la mer portent un étiquetage avec des allégations mensongères sur la provenance, l'espèce ou la méthode d'élevage, afin de cacher des niveaux élevés de mercure et de substances histaminiques potentiellement dangereuses pour la santé.

Quelles précautions prendre?

Vous devez redoubler de vigilance lorsque vous achetez des denrées alimentaires, en vérifiant par exemple la qualité de l'emballage, la liste des ingrédients, les coordonnées du fabricant, etc. Afin de limiter les risques, le mieux est de consommer le moins possible de produits transformés et de privilégier les produits frais et locaux. Toutefois, pour vous aider à vous y retrouver, il existe des applications

qui renseignent sur la composition des produits. Pour cela, il vous suffit de scanner leur code-barre avec l'appareil photo de votre smartphone. L'application la plus connue est Yuka. Elle articule l'évaluation des denrées autour de trois critères : la qualité nutritionnelle compte pour 60 %, la présence ou non d'additifs pour 30 % et la dimension biologique du produit pour 10 %. Les produits sont notés sur 100 et accompagnés d'un code couleur allant du vert foncé quand le produit est bon au rouge lorsqu'il est médiocre. Dans ce cas, l'application vous suggère un ou plusieurs produits alternatifs. L'application Open Food Facts permet quant à elle de sélectionner les produits alimentaires « bons pour vous et pour la planète ». Outre le Nutri-Score, elle donne le score « Nova » informant sur le degré de transformation des aliments et l'Eco-Score qui permet de noter leur impact sur l'environnement. Enfin, l'application Siga permet de trouver les produits alimentaires les moins transformés, grâce à un score allant de 1 à 7, 1 correspondant à un produit non transformé, 7 à un produit ultra-transformé à limiter.

Claire Bouc



Pour résumer...

Voici le TOP 5 des aliments trafiqués dont il faut attentivement vérifier composition et provenance !



1. L'huile d'olive

Les huiles d'olive frelatées sont coupées avec d'autres huiles, méfiez-vous !



2. Le lait

Soumis à de nombreuses fraudes, il est lui aussi coupé à l'eau, vendu comme écrémé alors qu'il est seulement demi-écrémé, ou vanté pour des enrichissements en vitamine D mensongers.



3. Le miel...

...des supermarchés bien sûr ! Souvent importé d'Asie, il n'est pas rare qu'il soit également coupé à l'eau, aux antibiotiques ou encore aux sirops de glucose et fructose liquides.



4. Le safran

Cette épice coûteuse est souvent falsifiée par des algues ou des pétales de carthame séchés (pour les filaments) et la poudre est coupée à la craie ou au curcuma.



5. Le poisson

Les étiquetages sont parfois mensongers, avec notamment de fausses provenances.



Recette anti gaspillage !

Régalez-vous avec cette recette anti gaspi nécessitant du pain dur et des épluchures de courgettes. Vous agrémenterez ainsi vos salades, ou vos apéritifs, de délicieuses boulettes de pain rassis aux épluchures de courgettes et feta !

Ingrédients

- 180 gr de pain rassis
- Les épluchures de 4 courgettes
- 10 cl de lait
- Comté râpé
- 50 gr de feta (fromage au lait de brebis ou de chèvre pasteurisé)
- 1 œuf
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel et poivre

Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Coupez le pain en dés.
- Versez le lait dans un grand récipient. Salez, poivrez.
- Déposez les dés de pain dans le lait. Laissez reposer de 5 à 15 min selon la dureté du pain.
- Mixez le mélange pain/lait.
- Mélangez le comté râpé, la feta émiettée, une petite quantité d'huile d'olive et de vinaigre et l'œuf battu.
- Coupez très finement les épluchures, préalablement lavées, des courgettes et ajoutez les à la préparation.
- Formez des boulettes de la taille d'une balle de golf et déposez-les dans un plat compatible avec un four. Arrosez d'un peu d'huile d'olive et enfournez 20 minutes.
- Dégustez les en accompagnement !

S'unir oui mais que choisir entre le Pacs ou le mariage ?

Il n'est jamais trop tard pour s'unir, par amour ou pour des questions simplement pratiques.

De plus en plus de couples se tournent vers le Pacs, pour des raisons de rapidité et de praticité mais y a-t-il d'autres différences avec le mariage devant la loi ?

Pour pouvoir se pacser, les deux personnes ne doivent être ni mariées, ni déjà pacsées avec quelqu'un d'autre. En revanche, il est possible de le faire si vous êtes divorcé.e ou veuf/veuve, une situation assez courante passé 60 ans. Il n'est pas possible de se pacser avec quelqu'un de sa famille directe, mais avec un cousin.e germain.e ce n'est pas interdit.

Pour se pacser, il suffit de prendre rendez-vous dans votre mairie ou chez un notaire et de signer un formulaire. C'est une convention qui établit vos droits et devoirs : le couple pacsé s'engage à une vie commune et une aide matérielle réciproque selon les capacités de chacun, les partenaires

sont solidaires des dettes contractées par l'un ou l'autre pour les besoins de vie courante et sur le plan fiscal une imposition commune sera établie aux deux noms pour l'ensemble des revenus. Deux régimes des biens sont possibles, le régime légal de la séparation des patrimoines, ou celui de l'indivision des biens acquis ensemble ou séparément.

En cas de séparation, la dissolution du Pacs est possible et peut se faire à la demande d'un seul des deux partenaires. La démarche dépend du lieu d'enregistrement.

Le mariage, lui, dissout le Pacs, que celui-ci soit conclu ou non avec le futur époux.



Contrairement au Pacs, le mariage interdit de façon plus large l'union avec un membre de sa famille que ce soit un lien de parenté direct ou en raison d'un lien d'alliance ou encore d'une adoption.

Se marier nécessite diverses démarches administratives préalables avec notamment la publication des bans. Il est possible de s'unir par les liens du mariage seulement dans une mairie avec laquelle l'un des époux a un lien durable.

En cas de séparation lorsqu'on est marié.e., il faut obligatoirement entamer une procédure de divorce.

IMPORTANT - Concernant la succession, il faut savoir que les

personnes pacsées sont considérées comme des tiers, c'est-à-dire des personnes étrangères. Afin de léguer ses biens à son partenaire après sa mort et de l'exonérer totalement de droits de succession, la seule alternative possible est le testament. La donation est une autre possibilité, permettant de transmettre ses biens de son vivant.

Pour les couples mariés, le conjoint survivant a le statut d'héritier légal, même en l'absence de testament et bénéficie d'une exonération des droits de succession.

S.Royer

Comment se simplifier la vie au quotidien

Il suffit parfois de quelques conseils, astuces pour gagner en temps, en sérénité, des petits « trucs » qui mémorisés et mis en pratique permettent de se faciliter la vie voire d'économiser son temps et son argent.

Préparer ses repas à l'avance

Avez-vous déjà entendu parler du « batch cooking » ? Cette méthode consiste à préparer à l'avance les repas de la semaine. Elle consiste à préparer tous vos plats de la semaine en amont de manière logique et organisée, pour libérer du temps et vous libérer psychologiquement de cette charge. Par exemple, si vous prévoyez un gratin de courge, pensez à prévoir des quantités plus importantes pour également faire une soupe de courge ou une purée. Un réel gain de temps et d'énergie et une bonne solution pour devancer la sempiternelle question du « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »...

Le vinaigre blanc : ingrédient magique

Indispensable dans le placard de produits ménagers naturels, le vinaigre blanc est un puissant nettoyant qui détartre, dégraisse, désodorise et fait briller. Écologiquement parlant, économiquement (une bouteille ne coûte que quelques euros), mais il

est aussi d'une redoutable efficacité. Ainsi, est-il idéal pour nettoyer et désinfecter efficacement quasi toutes les surfaces (salle de bain, cuisine) mais aussi ustensiles ou matériel (brosse à cheveux, peignes...). C'est aussi un excellent dégraissant et détartrant pour votre machine à laver le linge, votre lave-vaisselle, les joints, les éviers, la robinetterie, les casseroles, etc. Pensez toutefois à bien rincer et si vous avez la peau sensible, mettez des gants lors de l'utilisation.

Ranger et retrouver facilement ses produits

Vous en avez marre des tiroirs désordonnés ? De chercher un pull puis que toute la pile s'écroule ? De ne plus trouver votre T-shirt préféré ? Une astuce toute simple pour éviter cela, rangez vos articles verticalement au lieu de les empiler. Vous les repèrerez plus facilement. Si vous avez des étagères c'est plus compliqué, alors utilisez des boîtes, sans couvercle. Pour vos



serviettes, vous gagnerez de la place en les roulant. Ces conseils sont valables dans toute la maison et sont issus de la méthode Konmari. L'essayer c'est l'adopter, vous verrez !

Venir à bout des tâches tenaces

Il existe de nombreuses techniques pour se débarrasser des tâches et l'ingrédient qui revient le plus souvent est le savon de Marseille pour éliminer les tâches de graisse, de transpiration, de sang, de cambouis, maquillage ou encore de vin... Plus vite la tâche sera frottée avec du savon de Marseille sec plus vous avez de chance de récupérer vos vêtements ou tissus propres. Vous pouvez aussi utiliser le gros sel pour les tâches de sang ou de café, de la terre de Sommières pour le vin et le gras, du bicarbonate de soude pour les tâches de transpiration et aussi surprenant soit-il le lait chauffé pour les tâches de vin, de cerise ou d'encre. Alors plus la peine de vous ruiner dans les produits anti tâche souvent décevant dans leur efficacité !

Le congélateur, votre ami à tout faire !

Voici quelques idées d'utilisation de votre congélateur auxquelles vous n'auriez pas pensé... Pour ne pas pleurer, passez vos oignons au congélateur avant de les éplucher. Pour réussir votre chantilly, refroidissez vos ustensiles de cuisine (saladier et fouet). Préparer les glaçons de vin afin de donner du goût à vos plats, de la même façon ciselez vos herbes aromatiques au-dessus du bac à glaçon et recouvrez d'huile d'olive vous aurez des bouquets d'herbe aromatique prêts à être utilisés. 2 petites cuillères au congélateur vous aideront à décongestionner vos paupières fatiguées. Pour calmer vos douleurs en appliquant du froid, mettez une éponge neuve au congélateur. Enfin placez vos vêtements au congélateur permet d'éliminer les mauvaises odeurs (dans un sac une nuit entière) et de retirer l'électricité statique (15 min suffiront).

S.Royer

vie quotidienne

Maladresses ou micro-agression verbales, Comment réagir ?

Certaines personnes envoient « des piques » sans s'en rendre compte, c'est une façon de parler, de se mettre en avant ou encore de rabaisser l'autre. Parfois, ces personnes le font sans vraiment s'en rendre compte. Perfidie ou simple maladresse verbale ? Comment décrypter, répondre ou réagir à des propos manipulateurs...

Comprendre les motivations de l'agression

Pour l'être humain, l'image de soi, est vitale. Perdre la face est extrêmement dur. « *L'homme est un animal social* » disait Montesquieu. Il est donc difficile d'être mis à l'écart d'un groupe. Pour y rester, certains vont vouloir montrer leur supériorité, d'autres afficher leur soumission. Christophe André, psychiatre décode ces moments de gêne et de tensions. Souvent lorsqu'on se fait agresser ou que l'on se sent agressé, cela active automatiquement un réseau émotionnel dans le cerveau qui nous pousse, nous-même, à la contre-attaque. Et c'est parfois l'erreur. Il faut alors faire un travail psychologique complexe : éteindre ses impulsions, allumer sa réflexion, respirer...Et se demander si cela en vaut la peine.

Faut-il répondre à une attaque verbale ?

Avant de répondre, il faut d'abord évaluer la dangerosité de la situation. Parfois les gens se mettent dans de tels états, que même un sourire peut les rendre violents. On pense souvent qu'en cas de conflit verbal, il est important d'avoir le dernier mot. Pas forcément, le silence peut aussi être un choix assumé. Cela a souvent un effet miroir et cesse l'esprit d'escalade, on renvoie l'autre à son agressivité. On dit parfois que la vengeance est un plat qui se mange froid : non, chaque contexte est particulier, il faut savoir répondre au moment où l'agression a lieu, même si c'est pour dire, on en reparlera plus tard. « A froid », souvent les réactions sont plus justes, plus mesurées. On peut aussi choisir d'appliquer ce proverbe chinois empreint de sagesse, Celui qui



ne sait pas se fâcher est un sot, mais celui qui ne veut pas se fâcher est un sage.

Pique verbale ou agression ?

Dans le cas d'une simple maladresse, celle-ci peut être déjouée sur le ton de l'humour. Lorsqu'il s'agit de perfidie ou d'intention de nuire, une solution peut-être la confrontation mettant votre interlocuteur face à ses responsabilités. Toutefois, cette méthode peut vous faire passer pour l'agresseur ou pour quelqu'un de susceptible qui voit le mal partout.

L'une des techniques peut alors être de confronter son agresseur de façon subtile en utilisant le pronom « je » et en exprimant son ressenti « *ta question me rend triste car on me la pose souvent et je ne peux m'empêcher d'y voir de la malveillance ou Je ne sais pas si tu en as conscience mais ta remarque*

me dérange », ainsi il ne se sentira pas dénoncé mais prendra conscience de son comportement, et pourra essayer de comprendre votre ressenti.

S.Royer

Pour aller plus loin, vous pouvez lire **La question qui tue - Perfidies ordinaires, maladroites et autres micro-agressions** de **Sophia Aram**, humoriste française, comédienne, chroniqueuse à la radio et animatrice de télévision, aux éditions Denoël.



Un moment de plaisir À partager... Ou pas...

1- L'orthographe ...Pas toujours simple

Parmi ces mots lesquels sont mal écrits ?

- INCANDESCENT
- RACHIS
- PHILANTROPE
- KALÉIDOSCOPE
- AQUIESCER
- ORGUEILLEUX
- RALIEMMENT
- PALÉONTHOLOGUE
- PELLETÉE
- NURSERIE
- AMATEURISME
- SYNDRÔME
- LAPSUS
- RAGOÛT
- MACADAME

2- Un mot peut en cacher un autre ...

En mélangeant les lettres du mot proposé, vous en découvrirez un nouveau

TOURTE
(un animal)

ROUGET
(alimentation)

PROIE
(fruit)

IRREEL
(végétation)

POIGNE
(animal)

LITANIE
(langue)

ETIAGE
(caractère)

CHARME
(sport)





3- Saurez-vous décrypter ce message malgré les « AV » parasites

AFAVIN DAVE DAVECHAVIFFRAVER CAVE MAVESSAVAGE IL
 CAVONVAVIENT DAVE FAVAIRAVE ABSTRAVACTAVION DAVE LAVA
 SAVYLLAVABAVE PAVARASAVITAVAIRAVE INSAVERAVEE ENTRA VE UNAVE
 VAVOYAVELLAVE ETAV UNAVE CAVONSAVONNAVE D'AVUN MAVEMAVE
 MAVOT. C'AVEST PLAVUS DAVIFFAVICAVILAVE QAVU'IL N'Y PAVARAVAIT
 AVET SAVEUL AVUN ENTRAVAINAVEMAVENT RAVEGAVULAVIER PAVERMA-
 VET DAVE GAVAGNAVER AVEN VAVITAVESSAVE DAVE LAVECTAVURE.

4- Drôle d'écriture

Comment faut-il lire ce texte afin de le déchiffrer ?

Le déchiffrement d'un texte écrit en miroir
 demande une certaine gymnastique mentale.
 Le processus acrobatique de lecture est perturbé par
 le changement de sens de l'écriture du texte.
 Plusieurs écrits de Léonard de Vinci ont été
 rédigés dans une écriture dite spéculaire.

Solution jeu 1 : Aquiescer > Acquiescer • Macadame >
 Macadam • Paléontologue > Paléontologie • Phi-
 lantropie > Philanthrope • Raliement > Ralliement •
 Syndrome > Syndrome

Solution jeu 2 : TORTUE • GOUTER • POIRE • LIERRE •
 PIGEON • ITALIEN • GAÏÉTÉ • MARCHÉ

Solution jeu 3 : AFIN DE DECHIFFRER CE MESSAGE IL
 CONVIENT DE FAIRE ABSTRACTION DE LA SYLLABE
 PARASITAIRE INSEREE ENTRE UNE VOYELLE ET UNE
 CONSONNE D'UN MEME MOT. C'EST PLUS DIFFICILE
 QU'IL N'Y PARAÎT ET SEUL UN ENTRAINEMENT REGULIER
 PERMET DE GAGNER EN VITESSE DE LECTURE.

Solution jeu 4 : Rédigé sur papier , il suffit de placer le
 texte devant un miroir ou autre technique plus
 « branchée » en prenant une photo en selfie du texte !



Entretien avec Richard Tourisseau, nouveau président du Conseil d'administration de la CNRACL

Climats : Le conseil d'administration, issu des élections du mois de mars, vous a élu président. Le communiqué de presse de la CNRACL a tracé un rapide portrait de vous. Pour autant, les affiliés peuvent vouloir connaître celui qui va présider aux destinées de la CNRACL pendant les presque prochaines six années. Qui êtes-vous, Richard Tourisseau ?

Je suis le successeur de Claude Domeizel. Cela signifie beaucoup pour moi, car si j'ai été un de ses vice-présidents, entre 2011 et 2018, je n'ai participé qu'à une partie de son parcours. Pendant 31 ans, il a incarné la CNRACL, œuvrant à sa reconnaissance pleine et entière à tous les niveaux, ferrailant pour que l'équilibre du régime soit pris en compte et que les moyens nécessaires lui soient accordés, y compris en tenant compte de la « solidarité » institutionnalisée avec des régimes déficitaires. Et puis, il a défendu l'action sociale de la caisse, dont bénéficie nombre de retraités dans la difficulté. Je n'ai choisi que ces deux exemples, il y en aurait bien d'autres pour illustrer son action... J'ai proposé que le conseil d'administration la reconnaisse en le faisant président d'honneur.

Moi je suis au croisement de plusieurs particularismes, j'essaierai de ne pas trop les collectionner d'ailleurs. Né en 1954, je suis donc le premier président à être plus jeune que le régime. Je crois être aussi un pur produit CNRACL. D'abord actif cotisant depuis 1977, employeur hospitalier depuis 1986, retraité depuis 2019, employeur territorial depuis 2020.

Je pense être le premier dans ce cas. Enfin, là c'est moins original, je suis une

illustration de l'ascenseur social de la fonction publique.

Je débute comme gardien de gymnase, à la commune de Villiers-sur-Marne (94), en 1977, j'en deviens responsable des sports, avant de muter, en 1980, à la commune d'Elancourt (78). Je pars ensuite à Canéjan (33), au cycle préparatoire de l'ENA, et j'intègre l'Ecole Nationale de la Santé Publique à Rennes. J'en profite pour faire mon assistantat de directeur d'hôpital à Saint-Nazaire en 1984-1985.

A la sortie, en 1986, je deviens directeur de maison de retraite, on ne disait pas EHPAD à l'époque, de la Fondation Favier à Bry-sur-Marne (94), puis en 1987, s'y ajoute celle d'Alfortville et en 2002, la maison de retraite intercommunale de Fontenay-sous-Bois. Viendront ensuite les intérimis de la maison de retraite de Vitry-sur-Seine et de la Fondation Goulet-Bontemps au Perreux-sur-Marne. J'ai aussi créé ce que je crois être le 1er Groupement de coopération sociale et médico-sociale de France en 2008. Et en 2019, la retraite...

Un parcours très val-de-marnais, pour ne pas dire parisien, comme disent les provinciaux. Et aujourd'hui vous êtes dans le Gers. Une franche rupture ? Suivie d'un nouveau virage ?

Non, un retour aux racines, dans la maison familiale, où s'est installé mon arrière-grand-père, cela fera un siècle l'année prochaine.

Nouveau virage, oui, car moi qui pensais me prélasser, au grand dam de nombre de mes amis, David Taupiac, le maire de la commune, me propose d'être sur sa liste. J'accepte à condition de n'être que conseiller municipal. Pour la petite histoire, je

suis devenu ainsi président du conseil d'administration de l'EHPAD local. Et puis Claude Domeizel m'a reparlé de la CNRACL, Philippe Laurent m'a donné l'agrément de l'Association des Maires de France, et puis de nombreux élus territoriaux ont accepté de tenter l'aventure avec moi, certains ne serait-ce qu'en étant candidat, ce dont je les remercie. La suite vous la connaissez.

Mais l'homme, Richard Tourisseau, ce n'est pas qu'un parcours. Il est porteur d'une histoire, de valeurs, d'engagement ?

Je me suis, depuis mon plus jeune âge, engagé dans la vie militante, qu'elle soit associative, syndicale ou politique.

Le plus connu, bien sûr, est mon engagement syndical. J'ai siégé, pendant plus de 20 ans, au conseil supérieur de la fonction publique hospitalière, participé aux négociations de la mise en œuvre du protocole Durafour, à celles des protocoles Aubry et Guigou, à celle des 35 heures dans la FPH.

Cela détermine les valeurs, le dialogue social, qui repose sur l'engagement des partenaires, mais pour paraphraser un ministre communiste célèbre, il faut savoir arrêter une négociation, et en même temps être capable de prendre les décisions nécessaires, ou ne pas en prendre. Trop souvent, dans la fonction publique, on sait qu'au bout du bout, l'Etat décide ce qui conduit à la position d'être toujours contre, pour prétendre à la pureté. Cela crée des insatisfactions pour les agents et entraîne un désengagement, que l'on constate dans les consultations électorales, qu'elles soient

institutionnelles ou politiques. Je me suis toujours dit que mon interlocuteur devait savoir d'où je me positionnais et où je voulais aller. Le dialogue social, c'est la négociation qui conduit au compromis, à l'avancée sociale pour le plus grand nombre.

Qu'est-ce qui vous passionne ? Qu'est-ce qui vous énerve ?

Mes proches savent que je suis un fanatique de rugby, que j'ai longuement pratiqué et pour lequel je voue une adoration exacerbée, excessive diraient même certains ! Ce que j'exècre, ce sont les anglicismes inutiles. Cela crée une fracture entre « les privilégiés du sabir transatlantique » et les autres, avec des incompréhensions, rejetant ceux qui ne maîtrisent pas ces codes dans les séries

inférieures. Et on a les gilets jaunes... Les technocrates, ce ne sont pas ceux passés par les grandes écoles, mais ceux, qu'ils y soient passés ou non, qui mettent un écran de fumée pour justifier leur pouvoir, utilisant pour ce faire un vocabulaire masquant leur incapacité à expliciter les enjeux rencontrés et à proposer différentes solutions et les résultats auxquels cela conduit.

Je crois maintenant que j'en ai assez dit sur moi. Les dossiers qui sont devant nous vont nécessiter de vrais débats au conseil d'administration et j'espère, qu'à nous tous, nous dégagerons les propositions susceptibles de convaincre nos interlocuteurs.

Votre espace personnel se transforme

À compter du 1^{er} juillet 2021, votre espace personnel de services en ligne devient **Ma retraite publique** et présente une nouvelle identité visuelle, sans impact sur vos modalités de connexion et les services en ligne existants. Votre plateforme de services, développée par la direction des politiques sociales de la Caisse des Dépôts offre un parcours numérique sécurisé et personnalisé pour simplifier l'intégralité de vos démarches Retraite tout au long des parcours de Retraite.

Accéder à la plateforme
Ma retraite publique

Bienvenue dans l'espace personnel des régimes de retraite CNRACL, Icantic, FOSADE Mines, RATP et Banque de France gérés par la Caisse des Dépôts. Accédez simplement et rapidement à l'ensemble de vos services en ligne.

↓ [En savoir plus](#)

S'identifier avec FranceConnect

FranceConnect est la solution proposée par l'Etat pour faciliter l'accès à vos services en ligne. [En savoir plus](#)

Je me souviens mes paramètres de FranceConnect

[Me connecter](#) / [Créer un compte](#)

[Aide à la connexion](#)

Un espace dédié pour votre retraite

Préparez votre retraite

Le départ à la retraite se prépare tout au long de votre carrière. Les services de la plateforme Ma retraite publique vous accompagnent pour effectuer vos démarches (taux de départs, simulation et validation de votre carrière, obtenir un relevé de carrière en ligne, effectuer vos simulations retraite...)

Demandez votre retraite

Le départ à la retraite approche et votre décision est prise. Faites votre demande en ligne en étant guidé à chaque étape : demander votre retraite auprès de tous vos régimes, demander une allocation supplémentaire au titre de votre retraite et suivre le traitement de vos demandes...



Des changements dans votre vie ? Pensez à prévenir votre caisse de retraite !

Que vous changiez d'adresse postale, de numéro de téléphone, d'adresse mail, de compte bancaire ou encore d'état civil ou de situation familiale, vous devez nous communiquer rapidement tous ces changements de situation. En effet, ils peuvent avoir une incidence directe sur le paiement de votre pension, l'attribution de compléments, d'aides ...

Pour nous signaler tout changement, plusieurs solutions s'offrent à vous :

- **La plus rapide et la plus simple, de chez vous, quand vous le souhaitez, enregistrez vos modifications en ligne en vous connectant à votre espace personnel Ma retraite publique.** La prise en compte des nouvelles informations sera immédiate. Attention, si vous souhaitez modifier vos coordonnées bancaires ou effectuer une demande de pension de réversion en ligne, vous devez vous connecter à votre espace personnel via FranceConnect.
- **Vous ne pouvez pas réaliser vos changements par internet ? Envoyez vos demandes de modifications par courrier**, datées et signées, à l'adresse suivante :

**Caisse des Dépôts
Gestion mutualisée des pensions
rue du Vergne, TSA 20006
33044 Bordeaux Cedex**

N'oubliez pas d'indiquer dans tous les cas vos nom et prénom,

numéro de sécurité sociale et numéro de pension, et de joindre les pièces justificatives relatives à vos demandes de modifications (relevé d'identité bancaire (RIB), justificatif de domicile, livret de famille, acte de naissance, acte de mariage, convention de Pacs, jugement de divorce, acte de décès...). Elles peuvent être indispensables à la prise en compte de toute modification. Retrouvez la liste des pièces à fournir selon votre situation en consultant l'article « Changer d'état civil ou de situation familiale » sur le site de la CNRACL, profil retraité, rubrique Mes démarches en cliquant [ICI](#). Vous recevrez ensuite un accusé de réception de votre demande, précisant la date de prise en compte des changements, par la CNRACL.

- **Enfin, vous pouvez nous indiquer vos changements par téléphone, au 05 57 57 91 99.** Un chargé d'accueil les enregistrera, du lundi au vendredi de 9 h à 16 h, heure de Paris.



La majoration pour enfants : vous avez élevé au moins trois enfants pendant neuf ans avant leur seizième anniversaire ou avant l'âge de vingt ans s'ils ont ouvert droit aux prestations familiales, alors vous avez peut-être droit à une majoration pour enfants.

Les enfants qui vous donnent droit à la majoration sont :

- Vos enfants légitimes, naturels dont la filiation est établie, vos enfants adoptifs.
- Les enfants de votre conjoint, issus d'une précédente union, ses enfants naturels dont la filiation est établie, ses enfants adoptifs.
- Les enfants ayant fait l'objet d'une délégation de l'autorité parentale en votre faveur ou en celle de votre conjoint.
- Les enfants dont vous ou votre conjoint êtes tuteur, à condition que vous en ayez la garde effective et permanente.
- Les enfants recueillis à votre foyer par vous ou votre conjoint, à condition d'en avoir la garde effective et permanente.

Cette majoration est mise en paiement, au plus tôt, au seizième anniversaire de votre troisième enfant. Elle peut s'ajouter à une pension personnelle pour chacun des parents et également à une pension de réversion.

Le montant de la majoration pour enfants

- Pour trois enfants, il est de 10% du montant brut de votre pension.
- Pour chaque enfant supplémentaire à partir du quatrième, 5% du montant brut de la pension s'ajoutent aux 10%.

Le montant de la majoration pour enfants et de la pension personnelle ne peut dépasser 100% du traitement d'activité.

Pour percevoir cette majoration.

La mise en paiement ou la révision de votre majoration ne sont pas automatiques. Vous devez présenter une demande auprès de la CNRACL au seizième anniversaire de votre troisième enfant ou de chaque enfant suivant.

Il faut joindre à votre demande la copie intégrale du livret de famille où figurent les enfants concernés. A défaut du livret de famille, une copie de l'acte de naissance peut être fournie.

La majoration est octroyée au jour des seize ans de l'enfant et non au début du mois de l'anniversaire.



Combien de temps faut-il garder les documents liés à votre retraite ?

La durée de vie de vos documents de retraite diffère selon leur nature.

Vous devez conserver à vie :

- **Votre brevet de pension**, c'est le seul document officiel qui prouve que vous êtes à la retraite. Si vous le perdez, vous pouvez télécharger ou imprimer le duplicata depuis votre espace personnel Ma retraite publique dans le menu "Consulter", puis cliquez sur "Mes titres de pension". Vous pouvez également demander ce duplicata par courriel ou par courrier, auprès de la CNRACL à l'adresse suivante :

Caisse des dépôts
Gestion mutualisée des pensions
Rue du vergne
TSA 20006
33044 BORDEAUX CEDEX

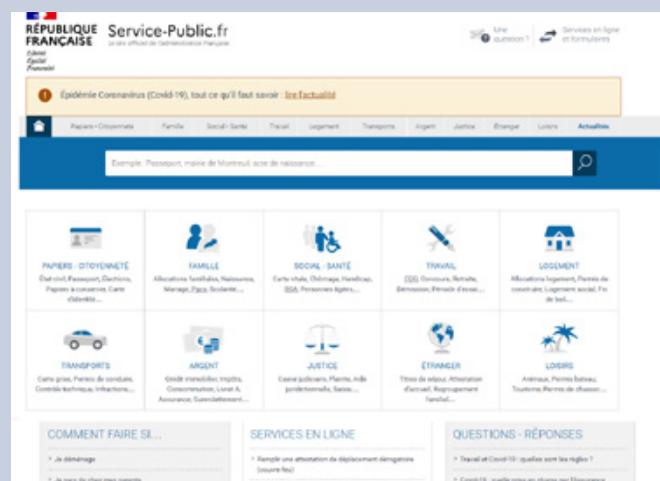
- **Vos bulletins de paiement.**

Vous pouvez consulter et éditer vos douze derniers paiements à partir de votre espace personnel.

Vous devez conserver pendant 4 ans :

- **Votre attestation fiscale annuelle, brevet de pension**, elle sert de base à votre déclaration fiscale et qui justifie de vos revenus. Vous pouvez consulter et éditer l'attestation fiscale de l'année à partir de votre espace personnel.

Pour en savoir plus sur l'ensemble des documents à conserver, consultez les informations du site **Service-Public.fr**.



La CNRACL, une gestion Caisse des Dépôts

La gestion de votre caisse de retraite est confiée à la Caisse des Dépôts via sa nouvelle direction des politiques sociales. Décryptage.

La CNRACL est le régime spécial de la Sécurité Sociale chargé de l'assurance vieillesse des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers. Sa gestion, sous l'autorité d'un conseil d'administration, est confiée à la Caisse des Dépôts, via la direction des politiques sociales. Zoom sur les actions de cette direction.

• La retraite

Outre la CNRACL, la direction des politiques sociales gère, pour le compte de tiers, plusieurs régimes comme celui des ouvriers des établissements industriels de l'État (FSPOEIE), des agents non titulaires des trois fonctions publiques (Ircantec), des mineurs et des personnels de la Banque de France ainsi que le régime additionnel des fonctionnaires (RAFP). Sont concernés, 9 millions de pensionnés, soit 1 retraité sur 5 en France.

Après le succès de la demande unique de réversion en ligne, et toujours à la recherche de solutions innovantes au service de ses clients, la Caisse des Dépôts a signé fin 2020, un partenariat avec le Service des retraites de l'État (SRE). Il vise un projet de mutualisation des systèmes informatiques dans une logique de coopération inter-régimes, soutenue par les pouvoirs publics. Elle intervient aussi dans les domaines de la formation professionnelle, du handicap, de la santé et du grand âge, concourant ainsi à la cohésion sociale et à la réduction de la fracture territoriale.

• La formation professionnelle :

La Caisse des Dépôts est à l'origine, pour le ministère du travail, de la création de la plateforme **Mon compte formation** qui a permis, depuis son lancement le 21 novembre 2019, à 38 millions d'actifs (salariés et demandeurs d'emploi) de consulter leurs droits à formation, rechercher, s'inscrire et payer une formation. Comme le souligne Michel Yahiel, directeur des politiques sociales « véritable amortisseur pendant la crise, elle a permis de multiplier par 2 les formations à distance ». Cette plateforme doit, à plus long terme répondre aux attentes des jeunes qui n'ont pas de formation spécifique, les orienter vers les secteurs d'avenir. La Caisse des dépôts gère également le dispositif de formation pour les élus et travail à de nouveaux développement autour de la formation professionnelle et des compétences.

• Le handicap

La Caisse des Dépôts gère des fonds de solidarité en lien avec l'insertion professionnelle des personnes handicapées dans la fonction publique (FIPHFP), des fonds de compensation de charges supportées par les collectivités et les établissements publics tels que le fonds pour l'emploi hospitalier, et le fonds de compensation du supplément familial ainsi que des fonds d'indemnisation et de prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles. De plus, elle a lancé,

Vidéo
de
la direction
des politiques
sociales



en mai 2020, une plateforme nationale de services et d'informations : **Mon Parcours Handicap**. Ce site web est une initiative du secrétariat d'Etat auprès du Premier ministre en charge des personnes handicapées. Il est développé et géré par la Caisse des Dépôts et la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA).

• Grand âge et santé

La direction des politiques sociales (DPS) a pour ambition de devenir un opérateur de référence de la cohésion sociale. Aux côtés du métier historique de gestion des retraites publiques, s'étaient ajoutés ces dernières années la formation professionnelle et le handicap. Désormais, les domaines du grand âge et de la santé rejoignent les enjeux stratégiques de la Caisse des Dépôts. L'ambition de cette nouvelle direction est donc de développer son offre de services en coordonnant notamment l'ensemble des actions au sein du groupe Caisse des Dépôts. A ce titre, l'association Assist (Association innovation, santé et territoires) a été créée le 17 mars 2021 par la Caisse des Dépôts et le groupe VYV, acteur mutualiste majeur de santé et de protection sociale, avec l'objectif commun d'identifier, de

soutenir puis d'accélérer et répliquer le déploiement de dispositifs innovants en faveur de l'accès à la santé dans les territoires. Cette association est ouverte à d'autres acteurs qui partagent la même volonté de contribuer à une amélioration profonde et pérenne du système de santé français dans un souci de cohésion sociale. La Caisse des Dépôts renforce également son soutien à Arpavie, 1^{er} groupe associatif gestionnaire de résidences pour personnes âgées

Pour en savoir plus, le site de la direction des politiques sociales





Les demandes d'aides du Fonds d'Action Sociale peuvent être directement effectuées à partir d'internet !

Ce service vous permet de connaître immédiatement les aides dont vous pouvez bénéficier et de faire vos demandes en ligne.

Il simplifie vos démarches car vous n'avez plus de courrier à nous envoyer, réduit les délais de paiement et vous permet de suivre l'évolution de vos demandes. Pour un traitement rapide et

facile, vous devez vous connecter à votre espace personnel.

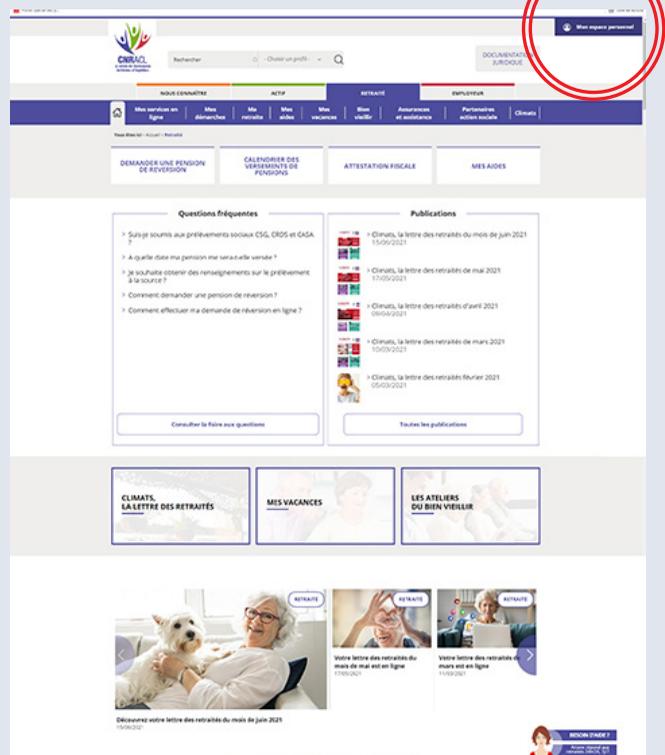
Il suffit ensuite de cliquer dans la rubrique « **Demander / Mes aides du Fonds d'action sociale CNRACL** » puis de vérifier vos coordonnées.

Vous pouvez demander en ligne les aides, Énergie, Santé cotisation mutuelle, CESH vie pratique, Équipement ménager,



Vous n'avez pas encore créé de compte Ma retraite publique ? Rien de plus facile !

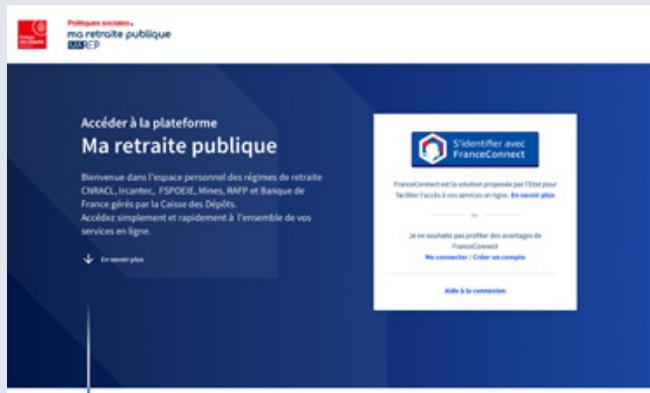
- Rendez-vous sur le site www.cnracl.retraites.fr/retraite en cliquant **ICI**
- Cliquez sur l'icône en haut à droite de l'écran

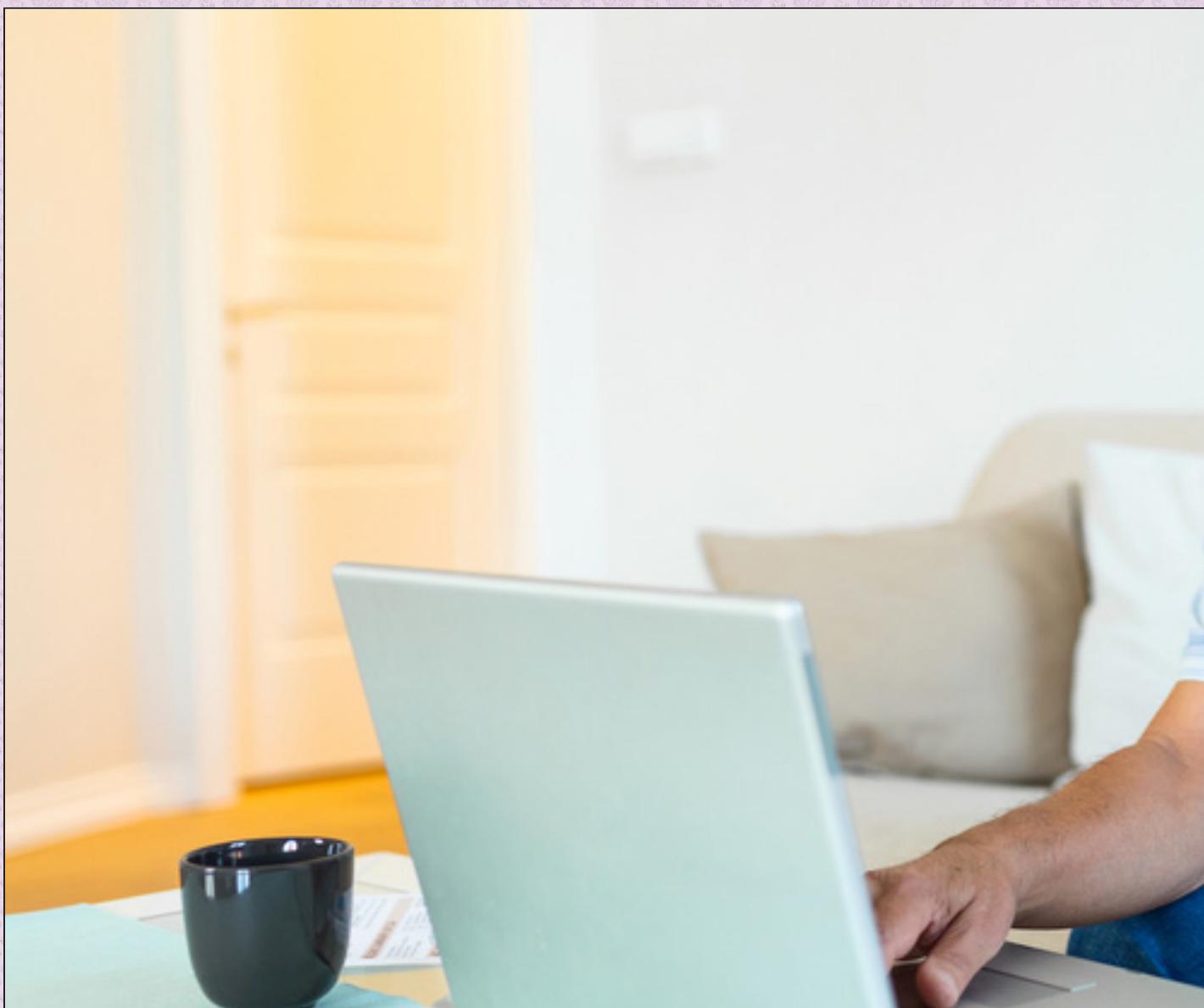


Hébergement en établissement, Santé frais médicaux prothèse, Scolaire, Vacances, Téléassistance extérieure et Déménagement.

Pour suivre l'avancement de vos demandes, vous devez vous connecter à **votre espace personnel, rubrique « Consulter / Mes demandes d'aides du Fonds d'action sociale CNRACL »**. Vous avez accès au suivi de vos demandes en temps réel, mais aussi à un historique sur les cinq dernières années.

- Cliquez sur « **S'identifier avec FranceConnect** » ou « **Je crée mon compte** » et laissez-vous guider !





Les prêts CNRACL : votre caisse de retraite vous propose un prêt au taux du livret A, sans frais de dossier, assurance décès ou

Conditions d'éligibilité :

- avoir moins de 80 ans
- résider en France métropolitaine ou dans un département d'Outre-mer
- la pension CNRACL est la pension principale en durée prise en compte
- votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser 17 000€ (personne seule)
- votre revenu fiscal de référence ne doit pas dépasser 25 500€ (couple)

Attention : Vérifiez vos capacités de remboursement avant de demander. Un crédit vous engage et doit être remboursé.

Prêt entre 500 et 10 000€

- pour l'amélioration et l'adaptation de la résidence principale dont vous êtes propriétaire

Prêt entre 500 et 6 000€

- pour dépenses de santé
- pour frais de sépulture
- pour achat et réparation de

PRÉPAREZ VOS VALISES

Pour un séjour en France, cet automne à petits prix

L'automne est peut-être le meilleur moment pour partir en vacances. Le soleil est doux, les journées sont encore longues, l'effervescence touristique est passée... Tout est réuni pour un agréable séjour. Comme les retraités partis en mai ou en juin, vous aussi profitez du programme Seniors en vacances.

Si vous êtes non imposable¹, une aide financière de **160 €** (8 jours) sera versée par l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) directement au voyageur, et viendra en déduction de votre facture. Le prix restant à votre charge sera donc de **250 € TTC**. **Un seul séjour par an est accepté dans le cadre de ce dispositif.**

¹ : Pour bénéficier de l'aide accordée par l'ANCV, le montant de la ligne 'Revenu imposable' de votre avis d'imposition 2020 doit être inférieur ou égal à 14 997 € (personne seule) ou à 28 253 € (couple marié ou pacsé).



Ce montant d'impôt est augmenté pour chaque demi-part supplémentaire. Les personnes imposables peuvent également prétendre à ces séjours. Elles ne bénéficieront pas, toutefois, de l'aide financière de l'ANCV.

Le tarif comprend le transfert de la gare d'arrivée au lieu de séjour, l'hébergement en chambre double, la pension complète, les visites guidées, l'animation et les frais de dossier.

Non inclus : le transport et la taxe de séjour, (le supplément chambre individuelle et l'assurance annulation) sont en option.

Club 3* « Domaine du Château Laval » à Gréoux-les-Bains (04)

Transfert assuré de la gare de Manosque-Gréoux au village club.

CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS



3 séjours de 8 jours; du 28 août au 4 septembre, du 4 au 11 septembre, et du 9 au 16 octobre 2021 : **410 €***

Au programme : visites guidées de Gréoux-les-Bains, **son marché** typiquement **provençal**, **le musée de l'Occitane**, visite du parc de 30 ha avec le guide botanique et détente dans l'espace forme du domaine...

Appelez **VACANCES BLEUES** au **04 91 00 96 13**
en précisant le code partenaire : **CN4**
Courriel : paris@vacancesbleues.fr

Village vacances « Les Cèdres » à Grasse (06)

Transfert assuré de la gare de Grasse au village vacances.

CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS



> **Spécial fêtes de fin d'année**
dans l'arrière pays provençal
avec un programme festif

2 séjours de 8 jours du 19 au 26 décembre 2021
et du 26 décembre 2021 au 2 janvier 2022 : **410 €***

Appelez **AEC VACANCES** au **04 50 02 93 95 (le matin)**
en précisant le code partenaire : **CNRACL 2021**
Courriel : s.franchi@aec-vacances.com

Village vacances « le Phare 2* » à l'Île de Ré (17)

Transfert assuré de la gare de La Rochelle au site de vacances.

CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS



3 séjours de 8 jours; du 25 septembre au 2 octobre, du 2 au 9 octobre et du 9 au 16 octobre 2021 : **410€***

Au programme : excursion à **La Rochelle**, son vieux port, ses maisons à pans de bois et son aquarium (visite libre), balade pédestre nature au milieu des marais et oiseaux, promenade en barque dans le Marais Poitevin, excursion à Saint-Martin-de-Ré, découverte de la faune présentée par un conférencier de la Ligue de la Protection des Oiseaux.

Appelez ODESIA VACANCES au **03 84 25 26 19**
en précisant le code partenaire : **CNRACL SEV 2021**
Courriel : reservations@odesia.eu

Village vacances Cévéo à Luz-Saint-Sauveur (65)

Transfert assuré de la gare de Lourdes au site de vacances.

CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS



1 séjour de 8 jours du 5 au 12 septembre 2021 : **410€***

Au programme : **Luz, Saint-Savin, La Carde** avec sa fabrique de lainage des Pyrénées et sa balade en raquettes avec guide. Détente dans le centre aqua-récréatif du site.

Appelez CÉVÉO au **04 73 77 56 14**
en précisant le code partenaire : **SEV_CNRACL 21**
Courriel : reservation@ceveo.com

Village vacances à Piriac-sur-mer (44)

Transfert assuré de la gare de La Baule au village vacances.

CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS



2 séjours de 8 jours du 28 août au 4 septembre et du 18 au 25 septembre 2021 : **410€***

Au programme : visite guidée de la cité médiévale de **Guérande**, la « Carcassonne bretonne », tour panoramique en bus pour découvrir **Nantes**, visite guidée en petit train touristique du cœur de Nantes, balade à la découverte de l'environnement : la baie de **La Baule** et ses 8 km de sable fin...

Appelez VVF VILLAGES au **04 73 43 05 48**
en précisant le code partenaire : **36425**
Courriel : partenaires@vfvillages.fr

* tarif si vous êtes imposable

Pour plus de renseignements, consultez le programme détaillé sur www.cnracl.retraites.fr onglet Retraité/Mes vacances/ Les séjours "Seniors en Vacances" ou **cliquez ICI**. Vous pouvez également appeler les partenaires voyageurs.



Chèques-Vacances : parce que les vacances, c'est important !

La CNRACL vous offre la possibilité d'ouvrir un Plan d'épargne Chèques-Vacances. À l'issue de ce plan, votre caisse de retraite peut ajouter, sous certaines conditions, une participation financière non imposable.

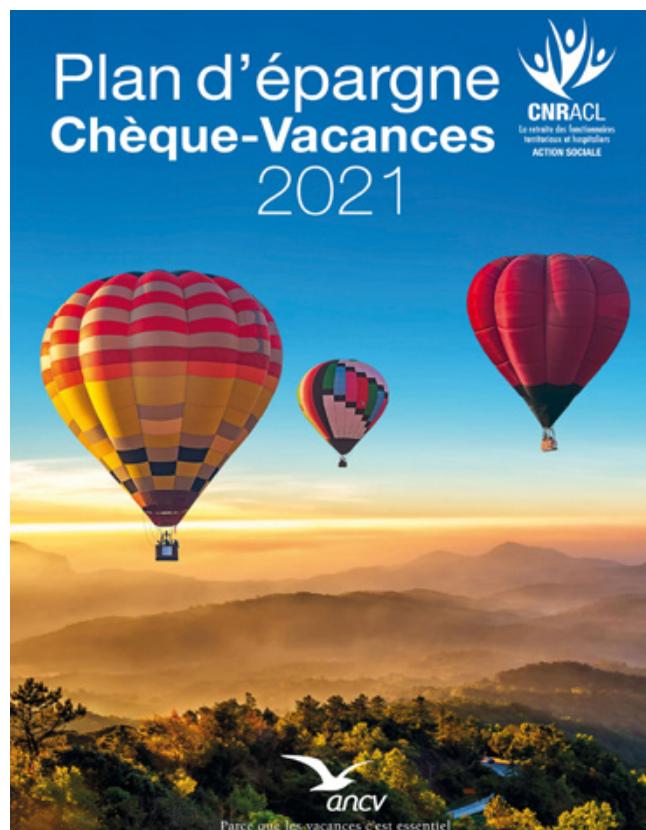
Pratiques, le Chèques-Vacances vous permet de payer exclusivement des prestations de services liées aux vacances et aux loisirs. Il est utilisable pour des séjours en France (dont les Dom-Tom) et des voyages à destination des pays membres de l'Union européenne.

• Pour tout renseignement, **envoyez un courriel à** : produits@caissedesdepots.fr

ou

• **écrivez - nous** à : CNRACL
Chèques-Vacances, rue du Vergne,
33059 Bordeaux cedex.

Dans les deux cas, n'oubliez pas d'indiquer votre numéro de pension.





La carte de loisirs Vikiva, profitez de ses réductions et avantages !

Ils sont proposés par notre partenaire "Réduc-Seniors". Appréciez les domaines variés : vacances, hôtels, bons d'achat à prix réduits auprès de grandes enseignes, sport, thalasso, billetteries spectacles et parcs, achat ou location de voitures, lecture... Sans oublier les réductions sur vos voyages du catalogue "**Vacancez-vous !**".

Pour y adhérer, c'est simple et peu coûteux : **15 € par an** ! Vous recevrez avec votre carte un guide dans lequel vous retrouverez les avantages offerts.

Vous voulez en savoir plus sur les avantages Vikiva ?

Envoyez soit un courriel à produits@caissedesdepots.fr

ou

Écrivez- nous à : CNRACL - Vikiva,
rue du Vergne,
33059 Bordeaux cedex

Dans les deux cas, n'oubliez pas d'indiquer votre numéro de pension.





Henner Obsèques

Une assurance obsèques flexible pour accompagner vos proches et les soulager financièrement

-10%
de réduction
pour les adhésions
couple à vie sur
les 2 contrats



**Dépôt et transmission
des volontés essentielles**

**Ni visite médicale,
ni questionnaire santé**

NOS SERVICES ASSOCIÉS :

Tiers-payant avec toutes les entreprises de Pompes Funèbres

Comparaison de devis

Accords et tarifs préférentiels avec les principaux réseaux de Pompes Funèbres

Équipe de gestion habilitée pour l'organisation des obsèques



CNRACL
La nation des Funéraristes
Terminaux et Hospitaliers

**Partenaire CNRACL
depuis 1995**

@ crc.go@henner.fr

☎ **01.55.62.53.22**

Demander un devis



La garantie obsèques mutualiste réservée aux retraités de la CNRACL



Public Obsèques

- ▶ **Le tiers payant obsèques** en France et le capital versé sous 48 h maximum
- ▶ **Cotisations fixes** n'augmentant ni avec votre âge ni avec votre état de santé
- ▶ **24h/24 une assistance complète** incluant le rapatriement dès 20 km
- ▶ **Des conseils d'experts** personnalisés pour adapter le capital à vos besoins⁽¹⁾

3 mois offerts

- ▶ de cotisation pour votre conjoint en cas d'adhésion simultanée

➡ **Obtenez gratuitement votre étude personnalisée**

**CONTACTEZ NOS
CONSEILLERS AU**

04 67 06 09 05

(1) Afin de sécuriser votre demande, nous vous informons que le capital décès peut être insuffisant pour couvrir les frais funéraires et qu'il ne peut être utilisé, à concurrence du coût des obsèques, à la convenance du(des) bénéficiaire(s) et donc à des fins étrangères au financement des obsèques.



MUTAC
771 avenue Alfred Sauvy
CS 40069 - 34477 PÉROLS CEDEX
Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité n° SIREN 339198939



initiatives

Consommez local et de saison avec la Ruche qui dit Oui !



Depuis 10 ans, la Ruche qui dit Oui ! invite à repenser sa façon de consommer en proposant des produits en circuits courts. Zoom sur une initiative qui a essaimé.

C'est à Fauga, en banlieue toulousaine, que la première Ruche a ouvert en septembre 2011. Entendez par « Ruche » un lieu de distribution éphémère où récupérer légumes, fruits, viande, fromage et autres boissons préalablement commandés sur Internet. « Nous souhaitons offrir aux circuits courts les outils qui leur permettraient de passer à la vitesse supérieure. Nous avons pour cela développé un outil web innovant » explique Clémence Fernet, porte-parole de la Ruche qui dit Oui ! Dix ans plus tard, le pari est gagné, en effet plus de 5 000 producteurs alimentent chaque semaine quelques 750 Ruches en France, dans lesquelles se fournissent régulièrement 200 000 consommateurs.

Un modèle juste et équitable

Dans une Ruche, les producteurs fixent librement leur prix de vente. Ils payent des frais de service correspondant à 20 % de leur chiffre d'affaires hors taxes.



Ainsi, sur 100 € de pommes vendues, le producteur touche 80 %, les 20 % restants allant au responsable de la Ruche (à hauteur de 8,35 %) et à la Ruche qui dit Oui ! (à hauteur de 11,65 %). Ce système présente l'avantage d'assurer aux producteurs une rémunération juste. Il leur permet par ailleurs d'éviter les livraisons à perte, puisqu'ils décident eux-mêmes du minimum de commandes à atteindre pour livrer, ainsi que le gâchis, puisqu'ils ne livrent que ce qui a été prépayé sur Internet. Les membres ont de leur côté la garantie d'acheter des produits de qualité, goûteux et de saison. Ils peuvent en outre établir un lien direct avec les producteurs lors des distributions, favorisé par l'absence de transaction financière, toutes les commandes ayant été prépayées. Enfin, pour les responsables de Ruches,



cette activité constitue un complément de revenu non négligeable.

De nouvelles idées pour aller plus loin

Afin d'élargir encore sa communauté de citoyens-mangeurs, la Ruche qui dit Oui ! a lancé en septembre 2018 un service de livraison à domicile à Paris et en Île-de-France, en partenariat avec le Comptoir local. En quelques mois, ce service est devenu l'un des leaders de la livraison à domicile sur son secteur, avec 6 000 clients réguliers et près de 300 producteurs. En septembre 2019, la structure a lancé « la Ruche au bureau », un service permettant aux entreprises de proposer à leurs salariés de se faire livrer chaque semaine des paniers de fruits et légumes frais et locaux. Enfin, en mai 2021 a ouvert à

Sceaux, dans les Hauts-de-Seine, la première boutique la Ruche qui dit Oui ! Cinq autres devraient être créées d'ici la fin de l'année en Île-de-France. Ouverte 7 jours sur 7, la boutique propose les mêmes produits que sur Internet, avec le même concept. Un système qui devrait plaire aux

adeptes des circuits courts, freinés par le fait de devoir passer commande plusieurs jours à l'avance et d'aller retirer leurs produits dans un créneau d'une à deux heures.

Claire Bouc





interview

Orlane Teyssedre est responsable de Ruche depuis cinq ans dans la région bordelaise.

> Comment êtes-vous devenue Responsable de Ruche ?

« Mon mari et moi sommes issus de familles de paysans. Lorsque nous sommes arrivés à Bordeaux, nous nous sommes tournés vers une AMAP, mais une fois que nous avons eu des enfants, il est devenu plus compliqué de nous organiser pour récupérer les paniers et d'en cuisiner les produits imposés. C'est alors que j'ai vu un reportage à la télévision sur la Ruche qui dit Oui ! Je me suis renseignée pour trouver une Ruche proche de chez moi et je suis devenue abeille. Six mois plus tard, j'en reprenais la gestion. Ma première distribution a eu lieu en mars 2016 et, dès le mois de juin, j'ouvrais une seconde Ruche dans un autre quartier. À la sortie du premier confinement, une association de riverains m'a contactée, car ils avaient souffert de ne pas avoir de commerces à proximité immédiate. J'ai donc ouvert une 3^e Ruche ! »

> Avez-vous constaté une évolution de votre activité ces dernières années ?

« Oui, les gens sont de plus en plus soucieux de leur alimentation et désireux de soutenir les producteurs français. Cela a été flagrant pendant le confinement, durant lequel je suis passée de 80 commandes à 350 par semaine ! J'étais obligée de fermer les ventes plus tôt, car les producteurs ne pouvaient pas suivre. Beaucoup de clients avaient peur d'aller au supermarché où les files d'attente pouvaient être longues et où, par ailleurs, certains produits comme la farine ou les œufs, étaient en rupture de stock. J'ai donc gagné des clients. Tous ne sont pas restés, mais j'ai bien 50 commandes de plus par semaine aujourd'hui »

> Qu'aimez-vous dans cette activité ?

« J'ai la sensation d'un retour aux sources très agréable. Pour mes enfants, cette activité constitue un excellent support pédagogique et éducatif. J'aime aussi le contact avec les adhérents et les producteurs. Lorsque je termine une distribution, je suis vidée, mais heureuse et nourrie par ces échanges, au point que j'envisage d'ouvrir une 4^e Ruche ! »

La France côté nature...

La campagne, ça vous gagne ! C'est encore plus vrai aujourd'hui... Champs de coquelicots, rivière perdue en fond de vallée, vue sur les coteaux depuis la terrasse, ce sont ces paysages, bucoliques, de pure nature, que l'on recherche aujourd'hui. Besoin de ruralité, de rencontres villageoises... Des plaisirs simples qui rajoutent du sens aux vacances !

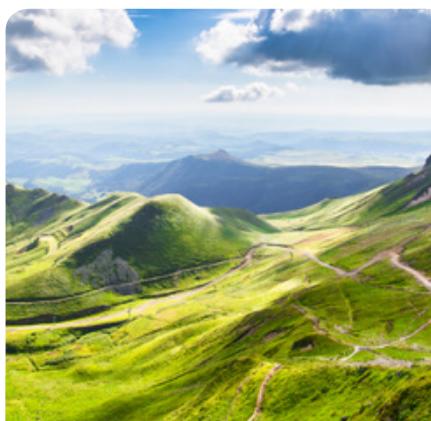


La Buissière
à Labeaume

On admire

- Les plateaux et gorges spectaculaires dans une ambiance méditerranéenne
- Le Vallon-Pont-d'Arc, l'Aven d'Ornac, la grotte Chauvet 2, les villages de caractère
- L'hébergement en maisonnettes neuves, près de la rivière La Beaume avec accès rapide à pied
- Les gratuités réservées aux retraités CNRACL : cocktail de bienvenue, linges de lit et de toilette, ménage de fin de séjour.

À voir page 18 du catalogue « Vacances-vous » ou en cliquant **ICI**.



Hôtel des Bains
et Résidences
à Vic-sur-Cère

On aime

- La station thermale au cœur du Parc Régional des Volcans d'Auvergne
- Les randonnées en pleine nature pour découvrir les monts, les puys et les gorges de la Haute Auvergne
- L'hébergement en petite structure familiale de 20 chambres
- La réduction de 50% sur la chambre individuelle offerte aux retraités CNRACL sur toute la période.

À retrouver page 19 de « Vacances-vous » ou en cliquant **ICI**.



Les Portes de Dordogne
à Rocamadour

On adore

- La richesse préhistorique et géologique de la région : le Gouffre de Padirac, la Grotte de Lascaux
- Ses villages remarquables : Rocamadour, Domme, La Roque-Gageac, Beynac-et-Cazenac, Figeac, patrie de Champollion...
- La cuisine du Périgord Noir et de la vallée de la Dordogne
- Votre hébergement dans des maisonnettes neuves, climatisées et spacieuses.

À découvrir page 20 de « Vacances-vous » ou en cliquant **ICI**.



... côté levant

Face plus discrète de notre pays, elle n'en est pas moins belle avec ses parcs naturels, montagnes, lacs et forêts... Les férus de nature s'y retrouveront là où l'histoire, patrimoine et thermalisme raviront les plus curieux.

De la Savoie à l'Alsace, suivez le guide !



Circuit en Alsace

À découvrir page 34 du catalogue ou en cliquant [ICI](#).

On apprécie

- L'autocar : une autre façon confortable et agréable de découvrir une région
- L'itinéraire de Strasbourg à Mulhouse en passant par Riquewihr, la route des Crêtes...
- Le circuit en étoile sans changement d'hôtel pour un meilleur confort
- La prise en charge à domicile des retraités CNRACL dans les 24 départements cités au catalogue



Le Pré du Lac à Saint-Jorioz

On découvre

- Les monts et merveilles de Savoie Mont Blanc, à deux pas du Lac d'Annecy
- Les plaisirs de la mer à la montagne : plage, voile mais aussi randos, vélo...
- Les activités toute l'année en hiver et en été
- L'espace forme et bien-être proposé : spa, sauna, hammam, bassin hydro-massant...

À retrouver page 30 du catalogue ou en cliquant [ICI](#).



Le Domaine des Rois à Bergheim

On découvre

- Bergheim, cité médiévale, à 4 km de Ribeauvillé, au cœur du vignoble alsacien
- La cuisine, l'identité régionale née de l'histoire entre l'Allemagne et la France
- La Route des Vins, le château du Haut-Koenigsbourg, Colmar et sa vieille ville, Strasbourg, Mulhouse...
- ... à découvrir au temps estival des géraniums aux fenêtres ou lors des célèbres marchés de Noël si typiques !

À retrouver page 31 du catalogue ou en cliquant [ICI](#).

La Bretagne l'autre pays de Cocagne



Les Résidences d'Armor à Douarnenez

On adore

- La région typiquement bretonne, avec sa baie et ses sentiers côtiers
- La situation face à l'océan, à 30 m de la plage et à 1 km du port de plaisance
- Le centre de thalassothérapie de Douarnenez à 50 m, ouvert toute l'année
- La réduction de 50 % sur la chambre individuelle offerte aux retraités CNRACL (hors vacances d'été).

À retrouver page 10 du catalogue « Vacances-vous » 2021 ou en cliquant [ICI](#).



Fleur de sel à Guidel-Plages

On apprécie

- La situation entre Morbihan et Finistère, près de Belle-Île-en-Mer et l'île de Groix
- La résidence équipée d'un espace bien-être, face à la mer avec accès direct à la plage
- La station dynamique réputée pour ses galeries d'art et ses festivals de musique
- Les 110 km de sentiers et chemin de randonnées riche de fleurs et d'oiseaux.

À retrouver page 14 du catalogue « Vacances-vous » 2021 ou en cliquant [ICI](#).



Le Domaine de Bertheaume à Plougonvelin

On découvre

- Le village de Plougonvelin blotti dans l'anse de Trez Hir face à la presqu'île de Crozon
- La résidence 'pieds dans l'eau' avec accès direct à la plage
- Les logements équipés d'un balcon avec vue sur la mer d'Iroise
- Les commerces et le marché local à 5 min à pied

À retrouver page 15 du catalogue « Vacances-vous » 2021 ou en cliquant [ICI](#).



Circuit en Bretagne

On aime

- L'autocar : une autre façon de voyager et d'apprécier une région
- L'itinéraire autour du Golfe du Morbihan : Carnac, Quiberon, Pont-Aven, l'île aux Moines...
- Le circuit en étoile sans changement de résidence vacances pour un meilleur confort
- La pension complète, boisson incluse aux repas
- De nombreuses villes de départ

À retrouver page 35 du catalogue « Vacances-vous » 2021 ou en cliquant [ICI](#).

Choisissez vos vacances et
profitez des tarifs réduits
offerts aux retraités CNRACL !

De plus, si vous êtes adhérent à la carte VIKIVA,
 de nombreux autres avantages vous attendent...

Demandez le catalogue des voyagistes partenaires CNRACL ou consultez-le en ligne	Remise CNRACL sur les destinations proposées par les partenaires voyagistes et code partenaire à préciser lors de la réservation (au téléphone ou en ligne)
AEC VACANCES Tél. 04 50 02 90 74	12 ou 21 % de réduction selon la période Code partenaire CNRACL33
BELAMBRA CLUBS Tél. 01 40 83 02 12	12 à 30 % de réduction selon la période et site choisis Code partenaire 60515
CENTER PARCS Tél. 01 73 01 85 65	Jusqu'à 35 % de réduction selon la période et site choisis Code partenaire CE090876
HOMAIR VACANCES Tél. 04 84 39 08 50	5 à 25 % de réduction selon la période et site choisis Code partenaire CNRA
MAEVA Tél. 01 73 01 85 65	Jusqu'à 50 % de réduction selon la période et site choisis Code partenaire 80191
NEMEA Tél. 05 57 26 99 31	10 % de réduction toute l'année sauf sur les résidences partenaires 8 % Code partenaire CDD
ODALYS VACANCES Tél. 04 42 25 99 95	15 % de réduction toute l'année Code partenaire 33CNRACL
PIERRE&VACANCES Tél. 01 73 01 85 65	Jusqu'à 30 % de réduction selon la période et site choisis Code partenaire 80191
TERNELIA Tél. 04 50 66 65 20	10 % de réduction toute l'année sauf sur les résidences partenaires 5 % Code partenaire CE0130CNR
VACANCES BLEUES Tél. 04 91 00 96 13	5 ou 10 % de réduction toute l'année selon la destination Code partenaire CNR
VILLAGES CLUBS DU SOLEIL Tél. 04 91 04 20 56	Entre 10 et 40 % de réduction selon le quotient familial Code partenaire 613323
VVF Tél. 04 73 43 00 43	11 ou 21 % de réduction selon la période Code partenaire 36425

Consultez le détail des réductions, courriel, site internet de nos partenaires, identifiant et mot de passe sur www.cnrACL.retraites.fr. Vous pouvez aussi retrouver ces précisions pages 41 à 51 de votre catalogue « Vacancez-vous ! » en cliquant ICI.

CIRCUIT

Pologne / Allemagne

Si le plaisir de voyager repose essentiellement sur la découverte d'un lieu, il s'amplifie dès que l'histoire lui donne un sens...

1 230 €

au départ de Paris

1 290 €

au départ de Bordeaux,
Lyon, Marseille, Nantes,
Nice et Toulouse
(autres villes, consulter
Belle Planète)

DÉPARTS
LES 25 AOÛT,
8 ET 14
SEPT. 2021

CLIQUEZ
POUR +
D'INFOS



Renseignements et réservation auprès de BELLE PLANÈTE
Courriel : resa@belleplanete.com
Tél. 01 41 66 30 90
Préciser le code partenaire CNRA



