

LA MISSIVE DU Retraité

N°8 - Janvier 2026



BONNE ANNÉE 2026.
NOUS CONTINUONS LE CHEMIN ENSEMBLE.

- ◆ L'édito de Laurent Rescanières... p.2
- ◆ Post it...p.3
- ◆ Flash info... p.4
- ◆ Bien vivre à la retraite... p.5
- ◆ Aides et services... p.7
- ◆ Évasion... p.8
- ◆ Portrait... p.9 -10
- ◆ Les choses de la vie... p.10
- ◆ Découverte... p.11
- ◆ La petite histoire... p.12
- ◆ Point de vue... p.13
- ◆ Détente... p. 14

Édito



Chers adhérents, chers retraités, chers amis

Depuis les premières annonces autour du budget 2026, le gouvernement affiche sa volonté d'imposer des mesures d'austérité en proposant notamment une année blanche pour l'ensemble des prestations sociales – ce qui inclut le gel des pensions de retraite.

À l'heure où nous écrivons ces lignes, le budget est encore en discussion, et nous attendons la décision finale des parlementaires.

Pour la FGTA-FO, notre position reste ferme : nous refusons catégoriquement toute mesure qui fragiliserait encore le pouvoir d'achat des retraités. Permettre à chacun de vivre dignement n'est pas une option ; les retraités ne sont pas responsables des années de mauvaise gestion budgétaire. Ces débats conditionnent l'avenir de la réforme des retraites dont la suspension dépend notamment du vote de la loi de financement de la Sécurité sociale.

La conférence sur les retraites et le travail se tiendra le 5 décembre, avec une allocution du Premier ministre donnant le coup d'envoi des groupes de travail. La FGTA-FO participera pleinement à ces discussions et veillera à ce que les sujets de l'emploi, de la réindustrialisation et des retraites soient clairement pris en compte.

Ce dialogue est d'autant plus indispensable que nos secteurs traversent de profondes restructurations : fermetures de sites, réorganisations en chaîne, ou encore bouleversements majeurs dans la grande distribution avec la généralisation des franchises – à l'image d'Auchan qui a annoncé le passage de tous ses supermarchés en franchise.

Face à ces transformations rapides et parfois brutales, notre mobilisation reste entière. Nous sommes et resterons aux côtés de tous les salariés et de tous les retraités touchés par ces événements, comme nous l'avons toujours été : présents, vigilants et déterminés.

Amitiés syndicales,

Laurent Rescanières, Secrétaire général de la FGTA-FO

La missive FGTA-FO du retraité est éditée par la Fédération Générale des Travailleurs de l'agriculture, de l'alimentaire, des tabacs et des services annexes

FGTA-FO : 15 avenue Victor Hugo 92170 Vanves - 01 86 90 43 60

Rédaction : Section Nationale des Retraités - Secrétaire fédéral : Richard Roze - Responsable de la communication : Clémence Bocel

Mise en page - conception graphique : Lya Valle

Crédits photo de couverture et d'illustration : ©Adobe Stock

Flash

► L'assurance pour les véhicules électriques coûte en moyenne 702 € par an (58,50 €/mois). Augmentation de 20% en un an. Prime néanmoins inférieure à la moyenne des véhicules thermiques (715 €) (source comparateur Assurland)

► Depuis 2019, la richesse des milliardaires français a progressé de 13 milliards d'euros par jour. Elle a plus que doublé durant les huit dernières années. (Source : Oxfam)

► Selon une enquête de l'indicateur mensuel du groupe Expleo, 66 dirigeants d'entreprises français sur 100 ont un niveau de confiance élevé dans les bénéfices de l'intelligence artificielle (I.A.).

La France comptait environ

7500 Ehpads en 2022 et offrait une capacité d'accueil de 615 000 places. Plus de la moitié des établissements appartiennent à cinq grands groupes commerciaux, majoritairement implantés en zone urbaine.

Environ 13% des résidents d'Ehpads y vivent. Les tarifs des grands groupes sont plus élevés mais proposent plus de chambres individuelles.



Le mot français « grève » tire son nom de la place de Grève à Paris (aujourd'hui place de l'Hôtel de Ville). La grève la plus ancienne remonte à l'Antiquité. C'est en Égypte, sous le règne de Ramsès III, que des artisans employés sur le chantier de la Vallée des Rois se sont mis en grève pour réclamer leur salaire.

Chiffres

81,7 ans telle est l'espérance de vie en moyenne dans U.E.

17 millions : nombre de retraités que comptait la France en 2022.

15 cigarettes sont fumées en moyenne en 24 h par un adulte.

31000 centenaires ont été recensés France en 2024.



Le Château de la Brévière

, bel édifice situé à Saint-Jean-aux-Bois dans l'Oise, a été bâti en 1885 par Ernest de Royer, ministre de la Justice de Napoléon III. La famille l'habite jusqu'en 1925. En 1929, le banquier suédois Olof Aschberg l'achète. À partir de 1933, il le prête au Comité Français de l'Union Internationale du secours aux enfants, patronné par la Croix Rouge. Des enfants réfugiés allemands puis espagnols y sont accueillis afin de suivre une scolarité normale. À la Libération, la famille suédoise lègue le château pour un franc symbolique à la Confédération Force Ouvrière, qui y crée son centre de formation. Pendant des décennies, des centaines de militants FO y ont fait leurs gammes. Vendu en 2016, le château est transformé en 8 appartements et les écuries en 4 maisons.

Les parfums d'intérieur, et certains sprays désodorisants, nuiraient à la santé. Selon l'INC, les encens, en raison des concentrations de microparticules et de composés organiques volatils qu'ils émettent, seraient les plus préjudiciables pour la santé.



Des chiens détectent la maladie de Parkinson. Selon une étude de chercheurs britanniques, un golden retriever et un labrador entraînés, peuvent, à partir d'échantillons de sébum, avec leur odorat repérer les malades

dans 80% des cas et d'écartier des échantillons sains à 98%.

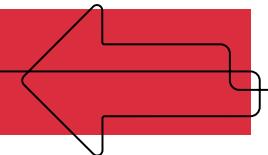
Une révolution, lorsque l'on sait qu'aucun test fiable ne permet aujourd'hui de détecter facilement la maladie invalidante.



Daniel Lesage

daniel-lesage@wanadoo.fr

Flash info



Conseil d'administration de l'agirc-arrco du 17 octobre 2025

Le 17 octobre 2025 a eu lieu le Conseil d'Administration (CA) de la fédération AGIRC-ARRCO. Le CA devait décider de la revalorisation des pensions complémentaires en fonction de l'inflation attendue, prévision estimée par l'INSEE à 1 % pour l'année 2025.



L'accord du 5 octobre 2023 prévoit que la valeur de service du point évolue au 1er novembre de chaque année comme les prix à la consommation hors tabac estimée pour l'année en cours moins un facteur de soutenabilité de 0,4 point et une marge de manœuvre pour le Conseil d'Administration de plus ou moins 0,4 point pour la revalorisation de la valeur de service du point de l'AGIRC-ARRCO.

Ainsi, la revalorisation pour l'année 2025 par le Conseil d'Administration était comprise entre 0,2 % et 1 %. Dès le début des discussions, FO a exposé sa volonté d'une revalorisation de la valeur de service du point à la hauteur du niveau de l'inflation à compter du 1er novembre 2025, soit à 1%.

Les organisations patronales ont proposé pendant les négociations une revalorisation du point à 0,2 %. Pour FO, en proposant une revalorisation au taux le plus bas, malgré les réserves de l'AGIRC-ARRCO qui permettaient une augmentation de la valeur du point à 1%, les organisations patronales laissent entendre que les prochaines négociations sur les retraites pourraient s'annoncer particulièrement difficiles.

FO a défendu une revalorisation plus proche du taux de l'inflation, avec une contre-proposition à 0,8 %, afin notamment de compenser le gel des retraites de base

prévu dans le PLFSS pour l'année 2026 ainsi que la sous indexation des pensions pour les années 2027 à 2030.

Après une suspension de séance, et devant le maintien des positions des organisations patronales sur le minimum de revalorisation, aucune revalorisation de la retraite complémentaire AGIRC-ARRCO ne sera effectuée au 1er novembre 2025, ni aucune revalorisation de la valeur d'achat du point de la retraite complémentaire.

L'absence de revalorisation de la valeur d'achat du point de la retraite complémentaire, permettra l'acquisition du même nombre de points à l'AGIRC-ARRCO en novembre 2025 pour un même montant de cotisations versé en octobre 2025. Ainsi, ce maintien du montant de la valeur d'achat permet de sauvegarder les droits des salariés.

Toutefois, FO dénonce l'obstruction des organisations patronales pour la revalorisation de la valeur du point de service de l'AGIRC-ARRCO, engendrant alors des conséquences importantes pour les retraités.

Les retraités vont subir une perte du pouvoir d'achat avec des pensions qui ne suivent pas l'inflation. Ces générations auront le sentiment d'être lésées par rapport à celles qui les ont précédées, qui, elles, ont pu bénéficier des revalorisations antérieures.

Le sentiment d'injustice et de mécontentement est immense chez les retraités à qui les pouvoirs publics ont déjà annoncé une année blanche pour la retraite de base en 2026.

FO continuera de défendre les droits des retraités en exigeant l'abandon du gel des pensions pour 2026, son opposition à la suppression de l'abattement de 10 % et revendique une revalorisation des pensions qui permette de maintenir le pouvoir d'achat des retraités.

Frédéric SOUILLOT
Secrétaire général

Michel BEAUGAS
Secrétaire confédéral

► «Document extrait de la Circulaire confédérale FO - n°182 - octobre 2025».



Bien vivre à la retraite

Retours sur le salon BIEN VIEILLIR

Conférence sur L'heure Civique : S'engager à la retraite, donner du temps, donner du sens à sa vie, avec l'heure civique eh oui !

Le covid étant passé par là, les personnes seules sont restées plus ou moins dans l'isolement.



QUELQUES CHIFFRES :

En France **PLUS DE DEUX MILLIONS DE PERSONNES** sont isolées.

En 2021 **530.000 PERSONNES ÂGÉES** étaient en situation de mort sociale.

Il est temps de changer le monde !



La retraite c'est une ouverture : le temps des Sourires !

Chaque mois **donner une heure à un voisin**, lui rendre service pour l'entretien de son jardin, l'aider à faire ses courses ou simplement l'écouter, l'emmener à un rendez-vous, une balade à pied, visite...

C'est du bonheur ! Le plaisir d'aider, d'apporter de la douceur à ses personnes. Être le maillon du mieux-être.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Devenir bénévole : des modules de formation pour aller au contact des personnes isolées sont possibles.

Il est aussi possible de **rencontrer le maire de votre ville** ou commune pour mettre en place des actions collectives ponctuelles pour l'intérêt commun.

SUR INTERNET :

Le site FRANCE BÉNÉVOLAT de votre département

◆ www.francebenevolat.org

Association Les Petits Frères des Pauvres

◆ www.petitsfreresdespauvres.fr

Mais aussi être bénévole dans d'autres domaines, par exemple, **dans les bibliothèques**, où les volontaires sont formés.



L A « TECHNIQUE 3-6-5 COHÉRENCE CARDIAQUE »

Une méthode bienveillante.

Il s'agit d'une **technique de respiration** pour le corps et tous ses organes, de plus en plus utilisée, ayant fait l'objet d'études scientifiques.



Elle procure une **action bénéfique contre les moments d'angoisse, de stress** survenant dans les moments d'émotion, de peur, de fatigue, et pour faciliter l'endormissement.

Pour en savoir plus :

- Livre *Docteur DAVID O'HARE : Cohérence cardiaque 365* guide de cohérence cardiaque jour après jour - Didier SOUCCAR Editions
- Application cohérence cardiaque : **RespiRelax+**

Janine Lecot Lothoré
lecotjanine@gmail.com

AIDANT

**Vous êtes
un aidant ?
Nous sommes
là pour vous
soutenir !**



Nous proposons des solutions concrètes et un accompagnement sur mesure. Avec notre ligne dédiée, vous pourrez bénéficier d'écoute et de conseils adaptés à vos besoins.

Scannez et découvrez
l'accompagnement
dont vous bénéficiez



 **malakoff
humanis**
SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE

Aides et services

Escroqueries 2025 : les nouvelles arnaques qui nous ciblent (et comment les éviter)

De plus en plus sophistiquées, les arnaques visant les personnes âgées évoluent avec les technologies. Deepfakes, usurpation par IA, faux sites administratifs ultra-crédibles, les escrocs s'adaptent vite. En ligne ou à domicile, nous devons apprendre à repérer les signaux d'alerte.

Les appels vidéo ou vocaux manipulés par IA (deepfakes vocaux ou faciaux)



En 2025, il est désormais possible pour un escroc d'imiter la voix ou le visage d'un proche grâce à des outils d'IA. Une personne âgée reçoit un appel vidéo ou vocal de son « petit-fils » ou de sa « fille » en détresse, demandant de l'argent en urgence. L'interlocuteur ressemble et parle comme la vraie personne.

L'émotion, la surprise, et la ressemblance suffisent à déclencher un virement ou une aide immédiate. C'est une version numérique de l'ancienne « arnaque au petit-fils », mais infiniment plus convaincante..

Nos conseils

- Toujours raccrocher et rappeler directement le proche concerné via son numéro habituel ;
- Activer un code secret familial à utiliser en cas de réelle urgence ;
- Ne jamais effectuer de virement ou paiement sur la base d'un simple appel ou message.

IA : intelligence artificielle

Deepfake est un enregistrement vidéo ou audio réalisé ou modifié grâce à l'intelligence artificielle)

Un chatbot est un agent logiciel conçu pour interagir avec des utilisateurs par des échanges textuels ou vocaux.

Les faux conseillers IA (chabots)

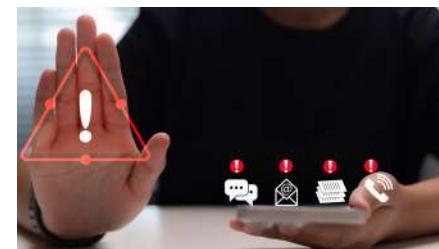
De faux agents bancaires, de sécurité sociale ou de mutuelle contactent les victimes par SMS, e-mail ou messagerie instantanée. Le message est impeccable, le langage administratif convaincant, et un chatbot « intelligent » vous répond comme un vrai humain pour vous guider... vers une arnaque.

Ces faux assistants imitent les sites officiels et exploitent les logos, le vocabulaire et la navigation pour rassurer.

Nos conseils

- Vérifiez toujours l'adresse du site (le seul site officiel pour les démarches est : service-public.fr) ;
- Ne jamais communiquer d'informations bancaires ou personnelles par chat ou formulaire si vous n'avez pas vous-même initié le contact ;
- Se méfier des urgences artificielles du type : « votre dossier va être supprimé », « offre limitée à aujourd'hui », etc.

Les arnaques au faux support technique (Windows, antivirus, box Internet...)



Un classique qui ne faiblit pas, avec une nouvelle variante : l'affichage automatique d'alertes sur l'ordinateur ou la tablette, indiquant un piratage en



cours. Un numéro est affiché pour joindre un « Support technique Microsoft » ou « Orange ».

Un escroc prend la main à distance sur l'appareil.

Ces attaques utilisent des fenêtres pop-up impossibles à fermer sans éteindre l'appareil.

Nos conseils

- Ne jamais appeler un numéro affiché dans une alerte ;
- Ne jamais autoriser un tiers à prendre le contrôle à distance de votre ordinateur ;
- Si vous avez un doute, appeler un proche ou le service officiel avec le numéro figurant sur votre facture, jamais celui affiché dans l'alerte.

L'arnaque aux aides sociales ou à la retraite « IA-enhanced »

Des courriels ou courriers très bien rédigés vous annoncent un « recalculation de votre pension » ou une « prime exceptionnelle à verser ». Vous êtes invités à remplir un formulaire qui semble provenir de l'État, incluant vos coordonnées bancaires et numéro de sécurité sociale. La fraude CPF a décliné, mais ces arnaques prennent le relais, en profitant des multiples dispositifs d'aides ou de primes existantes.

Nos conseils

- Aucun organisme public ne demande vos identifiants ou un paiement pour verser une aide ;
- Passez uniquement par votre espace personnel officiel (Assurance retraite, Ameli, etc.) ;
- Demandez toujours à un proche si vous avez un doute, surtout avant d'envoyer un RIB.

Michel Robert
mirobert63@hotmail.fr

Évasion

Séjour dans le Diois

Entre balades, découvertes culturelles et haltes gourmandes autour d'un verre de Clairette ou de produits locaux, nous avons trouvé dans le Diois un équilibre parfait entre nature, patrimoine et authenticité. Une destination qui respire la sérénité et l'histoire, et qui donne envie d'y séjourner plus longtemps.

Après la Drôme des collines, la Drôme des baronnies provençales, il nous restait à nous rendre dans la vallée de la Drôme et du Diois.

Cette partie du département est la moins fréquentée des touristes, car plus sauvage, plus vallonnée mais plus particulièrement accueillante pour les cyclistes (de nombreux cols de plus de mille mètres de hauteur comme les cols de Menée, Pennes-le-Sec et Rousset).



▲Col du Rousset

Nous sommes au sud du Vercors et les paysages sont à couper le souffle. Le vertige peut nous prendre tant les impressionnantes falaises blanches nous font nous sentir tout petit. Dans cette nature brute entre escarpements et forêts profondes ce sont les randonneurs à pied qui s'éclatent mais gare aux mollets.

Parmi les grands sites naturels pour la randonnée pédestre, citons le Cirque d'Archiane qui nous a émerveillé par ses falaises vertigineuses et la richesse de sa faune avec plus particulièrement les vautours. Le «sentier des vautours» permet de mieux comprendre la présence dans le Vercors des quatre espèces de volatiles. Tandis que plus au sud de Die les Claps, le chaos rocheux surprenant près de Luc-en-Diois, offre un cadre idéal pour la balade et la baignade sans oublier le saut de la Drôme.

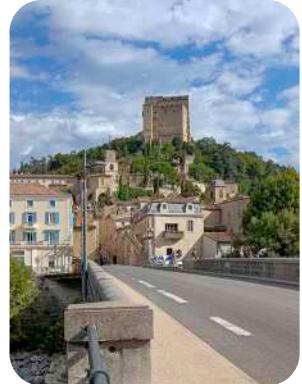


▲Pointax

Et n'oublions pas Die, capitale de la Clairette et ville marquée par son passé romain.

Plus loin, Crest nous a impressionné par sa tour médiévale, la plus haute de France, qui domine toute la vallée.

Comme de coutume, à notre découverte de la nature et de son patrimoine urbain nous avons ajouté la partie culturelle. Ce fut un moment de mémoire : la visite du musée de la Résistance à Vassieux-en-Vercors nous a profondément marqués, en rappelant l'histoire courageuse et tragique du maquis.



▲Crest



▲Musée de la Résistance

Plusieurs emplacements sont à voir outre le musée, il y a le Mémorial de la Résistance, la Nécropole de la Résistance.

Vassieux-en-Vercors est un village martyr qui fut détruit avec plus de soixantequinze civils tués, dont toute une famille de 10 personnes de dix-huit mois à trente-six ans que l'on retrouve alignée à la Nécropole. Au total, les combats du Vercors auront coûté six cent trente-neuf tués aux combattants et deux cent un aux civils.

Par ailleurs, cinq cent soixante-treize maisons ont été détruites.

Vous aimez marcher, faire du vélo, visiter les vieilles pierres, la vallée de la Drôme et le Diois sauront vous combler.

Photos: ©Daniel Dreux
Daniel Dreux
rd. dreux@gmail.fr

▼Le Claps

Portrait



Entretien à bâtons rompus avec Josiane Leblond

La retraite c'est une autre joie de vivre !

Hôtesse de caisse à Carrefour Barentin (76), ex déléguée syndicale FO de Carrefour France, Josiane Leblond a fait valoir ses droits à la retraite le 1er janvier 2008. Elle a milité à tous les niveaux de l'organisation et s'y est réalisée. Elle demeure profondément attachée à Force Ouvrière. Elle nous conte à présent son quotidien.

Plutôt lève-tôt ou couche-tard ?

Résurgence des cours du soir durant ma jeunesse et déformation professionnelle - je faisais les nocturnes chez Carrefour - je suis demeurée une couche-tard. Mes longues soirées je les occupe devant la télé, à écouter de la musique...de vieux, (jazz - Brel) et à tricoter devant la cheminée. En conséquence, mes lever peuvent être très tardifs : neuf heures trente, voire onze heures...

Tu as un rituel matinal ?

Quelle que soit l'heure de mon réveil, j'aime prendre mon temps le matin. Le petit déjeuner est sacré : il doit être copieux et peut s'étirer durant plus d'une heure. Autre rite : chaque matin j'appelle deux amies au téléphone afin de m'assurer que tout va bien pour elles et faire un brin de causette. C'est mon petit côté « mère poule ».

Une belle journée de retraitée ça ressemble à quoi ?

Ça s'apparente à une vie relaxe, rythmée par la météo. S'il fait beau : petites activités de sarclage dans le jardin ; s'il pleut : ménage et rangement dans la maison. Mais en tout état de cause j'évite de me prendre la tête. Comme je suis un peu bavarde, mon

grand plaisir journalier c'est de cultiver mes relations familiales et amicales. Je passe beaucoup de temps au téléphone. Je ne vois pas le temps passer.

Le mot travail a-t-il encore un sens pour toi ?

Pour moi, le mot travail n'a plus de sens. Mes occupations sont devenues des loisirs auxquels je prends plaisir à participer. Et des occupations "d'inactive", je n'en manque pas. Je n'ai pas le temps de m'ennuyer. Je ne crains pas la déprime.

Comment es-tu devenue militante syndicaliste ? Et pourquoi FO ?

Bien que timide mais obstinée, j'ai toujours eu une prédisposition à aider les autres. Et notamment mes collègues hôtesse de caisse dès mes débuts professionnels. Un jour, un militant FO du magasin en quête de candidatures aux élections professionnelles l'a remarqué et m'a embringuée sur ses listes. Et j'ai été élue. Et ça été le début de ma vie militante. Je m'y suis impliquée corps et âme. Pourquoi FO ? Parce que c'était le seul syndicat représentatif dans l'établissement. En fait : jamais je ne serais allée à la concurrence.

Un ou des responsables FO ont-ils particulièrement motivé ton engagement syndical ?

Comme tous les jeunes militants FO de ma génération, j'ai été « interpellée » par André Bergeron dont j'écoutais les discours à la radio aux côtés de mon papa. Puis, un jour je l'ai rencontré et conversé avec lui en toute simplicité. C'était un être exceptionnel, très ouvert, réfléchi, qui emportait l'adhésion. Ça été moins vrai avec son successeur. Marc Blondel n'était vraiment pas ma tasse de thé. FO s'est alors radicalisée et j'ai perdu des cartes d'adhérents durant sa mandature.

Ton militantisme a-t-il nui à ton cheminement professionnel ?

Absolument pas. Parce qu'il ne faut pas tout mélanger, j'ai toujours eu un bon dialogue avec les dirigeants de l'enseigne. Il y avait une forme de respect mutuel entre interlocuteurs sociaux. Il est vrai aussi que je n'ai jamais rien revendiqué pour moi-même. J'ai pris ma retraite avec la

même classification professionnelle qu'à mon entrée dans l'entreprise.

Quelles sont tes plus belles satisfactions militantes personnelles ou collectives ?

Assurément, le combat contre le travail du dimanche dans les grandes surfaces. C'est à ce moment-là que je me suis affirmée. Il a été le détonateur de mon engagement syndical. C'est ainsi que j'ai été remarquée par Gérard Fossé le secrétaire général de la Fédération et Roland Delrieux le secrétaire fédéral chargé du secteur de la grande distribution. Tout comme Gérard Debard qui m'a soutenue quand je siégeais en commission cadres, pour y défendre les ressortissants du deuxième collège, très représentatif chez Carrefour. Ils m'ont fait cheminer syndicalement. Grâce à ses "personnalités" je suis parvenue à être considérée dans les instances syndicales départementales et nationales.

Éprouves-tu quelques regrets ?

Pas du tout ! Au contraire : le syndicalisme FO a accompagné ma vie. J'y ai acquis moult connaissances dans tous les domaines, ainsi que des compétences et du savoir-faire. De plus, j'ai eu la chance d'avoir un mari exceptionnel qui, bien qu'allergique aux syndicats, n'a jamais contrarié mon militantisme. Je me suis révélée et épanouie dans mon activité de syndicaliste.

Que t'inspire le syndicalisme aujourd'hui ?

De l'inquiétude. Dans un monde de plus en plus individualiste, le syndicalisme d'aujourd'hui a perdu beaucoup de sa notoriété et crédibilité. Entre les partis politiques, les Gilets jaunes, la surmédiatisation et la désinformation, les gens ne comprennent plus rien et ne s'y retrouvent plus. C'est profondément regrettable.

Éprouves-tu toujours autant le désir à t'investir ?

Quand j'entends quelqu'un évoquer un problème, le désir d'aider est toujours vif. Mais cela se limite désormais aux amis. Je ne veux plus avoir de contraintes. Mais j'adhère à la Section Nationale des Retraités de la FGTA-FO ainsi qu'à l'UDR 76 où je cultive des

Portrait



Josiane Leblond.

liens avec d'anciens camarades et en tisse avec des actifs de l'organisation. C'est avec grand plaisir que je prête mon concours à la rédaction de la Missive du Retraité.

Quelles sont tes autres activités qui font les beaux jours de ta retraite ?

Je m'implique dans l'association humanitaire « Enfants Lao les Rizières de l'Espoir » qui aide à l'éducation et la scolarisation au Laos. Et puis je randonne chaque semaine, parce que c'est une bonne activité physique et ça crée du lien. Je fais de la gym pour entretenir ma forme. J'adhère aussi au club des anciens de la localité pour me distraire. Et je m'accorde chaque semaine une soirée cinéma avec des amies pour entretenir la convivialité. Je ne travaille plus mais je demeure très occupée (rires).

Es-tu de celles qui disent que la retraite c'est le plus beau métier du monde ?

Oui ! Après une vie active bien remplie, la retraite est la récompense suprême pour service rendu. Pour peu qu'on ait la santé, elle offre une autre joie de vivre dont y faut saisir l'opportunité.

Recueilli par Daniel Lesage
daniel-lesage@wanadoo.fr

Les choses de la vie

Attention aux exposants sur les marchés, sans étiquette ! Une expérience qui peut coûter cher.



Lors d'une promenade sur un marché, je me suis laissé tenter par un étal aux produits alléchants. Une pancarte posée avec un grand chiffre visible « 129 € », sur un très beau fauteuil, les miens étaient bons pour la déchetterie. Le vendeur, très aimable et convaincant, me vante la qualité du produit. À aucun moment on ne

parle de prix, je souhaitais 2 fauteuils. On se met d'accord pour la livraison. Quelle ne fut pas ma surprise, une fois les articles livrés à mon domicile, mes vieux fauteuils partis dans son camion, de découvrir la facture d'un montant bien supérieur à ce que j'avais imaginé ! Impossible pour moi de revenir en arrière, il était tellement agréable, compréhensif, je m'en voulais tellement d'avoir été aussi naïve, il me ressort l'étiquette, cette fois en entier, ces 129€ étaient en fait le prix de la reprise des anciens. Je lui dis non, je ne peux pas m'engager sur une telle somme, très à l'écoute il me baisse la somme de plus de mille euros, je me sens tellement mal. J'accepte de payer en plusieurs fois. Prise de remords, cet achat était mal venu, je reprends mes esprits et me décide à appeler le service juridique de l'AFOC (Défense du consommateur FO). J'ai reçu une écoute formidable, me disant quoi faire, que je n'étais pas responsable, j'avais tout simplement subi une arnaque au consommateur. Courrier recommandé, mail ont eu raison de

l'assurance de mon interlocuteur qui est revenu chercher les fauteuils. Sous conseil du service juridique de l'AFOC, je n'étais pas seule chez moi, accompagnée par un agent de l'État à qui j'ai expliqué ma mésaventure. Tout est bien qui finit bien, j'ai récupéré mon argent, le vendeur ses fauteuils. Je n'ai pas porté plainte, mon erreur a été de ne pas prendre la pancarte dans mes mains et la lire en entier, son savoir-faire à lui a été de ne jamais me parler argent avant d'être chez moi. (Je ne l'ai jamais revu sur le marché).

Morale de l'histoire :

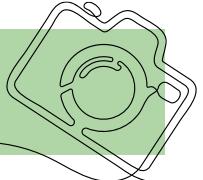
Même sur les marchés, exigez un prix affiché et une preuve d'achat avant toute transaction. Méfiez-vous des beaux discours ! Les arnaques de ce type sont plus fréquentes qu'on ne le pense, surtout auprès des personnes âgées, souvent ciblées pour leur confiance naturelle.

Conseils utiles :

- Vérifiez toujours que les prix sont clairement indiqués.
- Ne signez ni ne payez sans connaître le montant exact.
- Gardez une trace écrite (facture, reçu, photo de l'étiquette).
- En cas de doute, parlez-en à votre entourage ou signalez les faits à la DGCCRF (Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes)

Propos recueillis par Josiane Leblond
josleblond@gmail.com





Gorges du Verdon

Tout le monde connaît les gorges du Verdon, avec sa rivière d'une couleur bleu-vert, qui serpente entre les falaises. Qui n'a pas rêvé de descendre ce cours d'eau en bateau, ou prendre le sentier Martel en traversant ses tunnels, avec ses vues extraordinaires, certainement un des plus beaux sites des gorges.

Les Gorges du Verdon sont situées dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Véritable trésor naturel, géologique, avec ses canyons vertigineux, elles sont réputées dans le monde entier pour leur beauté saisissante et exceptionnelle.

La rivière du Verdon, avec une longueur de 166 kilomètres, prend sa source à 2819 mètres d'altitude, près du col d'Allos, au massif des Trois Evêchés et prend naissance au confluent de la Durance, près de Vinon-sur Verdon, traverse plusieurs gorges et défilés, la cluse de la porte de Saint Jean, puis de Chasteuil, de Baudinard et des basses gorges.

Les gorges du Verdon débutent à la Clue de Carajuan et au Pont de Carajuan, juste après la confluence avec le Jabron. Là, la rivière s'engage dans un canyon profond et étroit, creusé entre des reliefs impressionnantes qui atteignent plus de 1500 mètres d'altitude.

En comparaison, le lit de la rivière se trouve à une altitude de 630 mètres en amont et de 510 mètres en aval.

La caractéristique la plus frappante de ce canyon est son étroitesse et sa profondeur, avec des parois verticales de 250 à 700 mètres de hauteur, tandis que le lit de la rivière varie de 6 à 100 mètres de largeur. Au sommet des gorges, la largeur s'étend de 200 à 1 500 mètres d'un versant à l'autre. **Cette géologie exceptionnelle a contribué à la renommée mondiale des Gorges du Verdon en tant que site naturel unique.**

Les Gorges du Verdon sont le résultat fascinant de l'histoire géologique mouvementée des Alpes. Cette histoire commence il y a des millions d'années, lorsque les forces tectoniques ont commencé à façonner cette région remarquable.

Pendant cette période, les fleuves et les rivières ont

creusé de profonds canyons pour rejoindre les points bas, comme la mer.

Les Gorges du Verdon sont un joyau géologique, un havre de beauté naturelle et un site incontournable pour les amoureux de la nature et les aventuriers.

En bateau, **l'entrée des Gorges du Verdon débute sous le pont du Gastelas**, où vous découvrez une vue exceptionnelle sur les falaises abruptes. À leurs pieds, le Verdon, d'une couleur turquoise, donne l'impression aux touristes d'une entrée magique dans une carte postale. Les Gorges du Verdon telles que nous les connaissons aujourd'hui sont la conséquence de la construction d'un barrage en 1974, donnant naissance au **lac de Sainte-Croix**, quatrième plus grand lac de France.



▲ Le pont du Gastelas

Lors de sa construction, quelques communes verront alors leur terroir noyé (**Aiguines, Bauduen, Sainte-Croix, Saint-Julien-de-Verdon**) et parfois même leur village, comme **Salle en Verdon**. La couleur bleu-vert du lac fera sa renommée, les vacanciers se bousculent l'été pour remonter les gorges dans un décor magique et grandiose.

À proximité de l'entrée des gorges, se situe le village de Moustiers-Sainte-Marie. Cité de la faïence, elle a su garder son âme d'autrefois, une visite s'impose. N'oublions pas Bauduen, village adossé à la colline du Défens, certainement le plus pittoresque et le plus beau. Vous l'aurez compris, si vous êtes en vacances à Gars, la visite des Gorges du Verdon s'impose, mais attention, vous n'en sortirez pas indemne, **l'envie d'y retourner ne vous lâchera plus.**



Photos : ©Adobe stock

Jacky La Soudière

jacky.la-soudiere@hotmail.fr



La petite histoire



Il n'y a pas souvent de lapins au rendez-vous des camarades d'avant, amis maintenant

Roland, Gérard, et les deux Daniel, tous de la même génération, ont découvert le syndicalisme au sein des établissements dans lesquels ils exerçaient leur activité professionnelle. L'un, dans la grande distribution et les autres, qui en Maison Familiale Rurale, qui dans une laiterie ou à la Seita (manufacture des tabacs et allumettes).

Ils adhèrent rapidement à Force Ouvrière. Adepts du syndicalisme réformiste, sous la houlette d'André Bergeron, ils s'impliquent et militent avec conviction. Dans leur région, ils assumeront des mandats de délégué régional, de secrétaire de syndicat national et d'Unions Départementales. Jusqu'au jour où, sollicités pour monter à Paris, ils deviennent secrétaires fédéraux permanents.

A divers postes de responsabilités, les quatre mousquetaires vont alors contribuer à écrire les belles pages de la Fgta-FO. Ils façonnent, jour après jour, les statuts et conventions collectives. Ils seront de toutes les grandes luttes syndicales : 35 h, réforme des retraites (déjà), travail du dimanche et tutti-quenti. Ils s'investissent collectivement et finissent par former un maillon fort de la fédération. Même s'il y eut bien quelques coups de gueule, sur le ventre ils se tapaient fort... les camarades. Et toujours, ils ont privilégié les valeurs de l'organisation et les intérêts de leurs mandants.

UNE BELLE COMPLICITÉ MILITANTE

Sensiblement du même âge, un jour, l'heure de la retraite a sonné. Les bons soldats, quittent alors le QG de l'Avenue du Maine et regagnent leur province. Les quatre camarades qui ont baroudé ensemble durant des années, comprennent dès lors, qu'ils

vont rapidement se perdre de vue. Et voir s'étioler leur belle complicité. Parce qu'à force de se pratiquer, des liens bien plus forts que la simple camaraderie, se sont noués entre les quatre compères. Et c'est l'amitié qui a pris l'quart. Aussi, pour



► De gauche à droite : Daniel Lesage, Roland Delrieux, Gérard Debard et Daniel Dreux

préserver cette belle unité, un jour qu'ils animaient un stage au centre de formation de la Brévière, décident-ils de créer une vraie-fausse association d'anciens combattants. Intitulée "FGTA-FO" (Farfelus Géniaux Tous Agés - Franchouillards Ordinaires), domiciliée à Paris, rue du Cherche Midi, Matin et Soir, (au gré des papilles), l'association a pour finalité de rire après de ce que l'on a fait avant.

Elle est administrée par un président nanti du titre honorifique de Maître, (ou Double Maître s'il frôle les 2 mètres). Le secrétaire est dénommé double-décimaître et les membres : centimaîtres. L'humour au deuxième degré (voire plus) est le dialecte officiel de l'association.

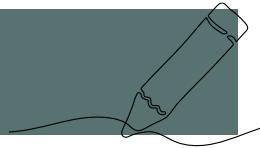
UNE AMITIÉ CISELÉE DANS LE MARBRE DU SYNDICALISME

Ainsi, sous l'égide de la singulière assos, Roland Delrieux, Gérard Debard, Daniel Deux et Daniel Lesage, conviennent, au gré de leur fantaisie, de se retrouver chaque année, afin de partager, quelques jours de détente et de convivialité entre anciens complices. Une manière de pérenniser leur amitié, mais aussi de se remémorer le bon vieux temps. Et naturellement de continuer à refaire le monde. Les épouses des quatre acolytes adhèrent aussi à l'initiative. Elles deviennent de vraies amies et s'associent avec constance à la manifestation annuelle ; sans banderoles mais avec un entrain certain. Et que l'un deux soit en détresse, les autres lancent aussitôt des S.O.S. Les chaleureuses retrouvailles annuelles perdurent depuis maintenant près de vingt ans. Au-delà des aléas de la vie, les rencontres entretiennent et fédèrent l'amitié des protagonistes.

Leurs échanges scellent leur fraternité, ciselée dans le marbre du syndicalisme, marqueur de leur existence. Hélas, Roland a quitté l'embarcation. Cependant, onze ans après, coquin de sort, il manque encore. Mais, qu'on se le dise : au rendez-vous des bons copains, il n'y a pas souvent de lapins.

Comité de rédaction de la Missive du retraité

Georges Brassens nous pardonnera d'avoir emprunté quelques paroles de sa chanson «Les copains d'abord».



Les réseaux sociaux, anges ou démons ? Là est la question...

Pour ma part, je suis partagé là-dessus ; Je pense surtout que tout dépend de la façon dont on les utilise. Historiquement, je n'ai jamais voulu faire du syndicalisme sur des plateformes comme Facebook, TikTok ou Instagram. Je continue à penser que ce n'est pas l'espace idéal pour cela.



Les réseaux sociaux sont devenus le miroir de notre société ; ils vont refléter nos qualités comme nos défauts de manière favorable ou dégradée. Ils ont profondément transformé notre manière de communiquer. **Ils sont utiles pour certains afin de maintenir un ou le lien social**, partager des informations, des émotions ou des moments de la vie courante.

Certains individus se « mettent en scène » pour se représenter et ou affirmer sa personnalité. Dans le cadre du développement personnel, c'est un plus absolument nécessaire pour eux.

Dans le domaine professionnel, c'est devenu un outil de visibilité incontournable notamment pour les personnes publiques comme les entrepreneurs ou les artistes ; en fait toutes ces personnes qui ont besoin de « flatter leur ego » et par là-même un outil de mesure pour sonder leur popularité.

Pour autant, **tout n'est pas rose dans l'univers des réseaux sociaux.** Plusieurs faits divers rappellent aussi des dérives lourdes de conséquences. **L'addiction** est sûrement la plus inquiétante. Il suffit d'écouter la radio, regarder la télévision ou lire les journaux pour s'inquiéter sur les nombreux utilisateurs, parfois jeunes sinon très jeunes qui passent énormément de temps dessus au détriment du travail, des études ou parfois du sommeil.

C'est aussi souvent le lieu où se déverse une violence incontrôlable qui a des conséquences psychologiques graves, quelques fois allant jusqu'à la dépression ou le suicide. Car **c'est souvent la désinformation qui représente un danger majeur**, la faute aux « fake news » qui déforment le sujet en brouillant la frontière entre vérité et contrevérité. Cette comparaison entre personnes engendre de la jalousie et de la frustration chez certains. Depuis que les données personnelles sont collectées, analysées et revendues, la vie privée est régulièrement menacée.



En définitive, les réseaux sociaux représentent **d'une part une grande avancée technologique et d'autre part un risque important pour l'équilibre personnel et social.** Autant ces outils sont remarquables pour la communication, l'information, la sécurité dans certains cas, autant ils peuvent manipuler psychologiquement, fragiliser ou isoler un individu.

Pour conclure, je reprendrai les propos d'Albert Einstein « Ce n'est pas la technologie qui est bonne ou mauvaise, c'est l'usage que nous en faisons ».

Jean-Jacques CAZAUMAYOU
cazau.fo@laposte.net

Une approche moderne de l'œuvre de Claude MONET dans sa grandeur

Lorsque j'ai appris que l'exposition des œuvres de Claude MONET, en août 2025, posait ses bagages au musée du Bazacle de Toulouse, j'ai profité de l'occasion. Et là, ce fut une expérience exceptionnelle à tel point que j'éprouve le besoin de vous en écrire quelques lignes.



Claude Monet (1840-1296) Impression, Au soleil levant, 1872, oil on canvas. Marmottan Monet Musée, Paris. © GiorgioMorara - stock.adobe.com

en 1872. Face à la concurrence de la photographie, il a vite compris qu'il ne pourrait pas lutter et vaincre contre cette nouvelle technologie qui venait d'apparaître.

La peinture a pâti de la concurrence naissante de la photographie ; beaucoup d'artistes craignent alors que cette nouvelle invention, à la fin du XIX siècle, ne rende la peinture inutile. Mais MONET, au lieu de chercher à rivaliser avec la photographie, s'en est éloigné volontairement. Là où l'appareil cherche à capturer un instant figé, lui cherche à exprimer le passage du temps, la vibration de la lumière sur l'eau, les reflets et les variations infinies de la nature. Il était par là-même aussi un visionnaire.

Claude MONET, cette figure emblématique de l'impressionnisme, a révolutionné la peinture en transformant la manière de représenter le monde.

Son talent ne réside pas seulement dans la maîtrise du pinceau ou de la couleur mais aussi dans sa capacité à capturer l'instant, la lumière changeante, l'atmosphère éphémère d'un lieu ou d'une heure précise. Là où ses prédecesseurs cherchaient à reproduire fidèlement la réalité, MONET a voulu en traduire la sensation.

Mais, je m'évade. Je développe la présentation des œuvres de MONET et le comble de mon excitation me détourne de mon projet original : la présentation de cette exposition dans un établissement aussi particulier qu'est le musée du Bazacle de Toulouse. Après des étapes à Londres, Bruxelles, Barcelone, et Los Angeles, enfin l'œuvre de MONET m'est devenue accessible

D epuis mes jeunes années de lycéen, j'ai toujours été fasciné par le peintre Claude MONET, son talent, ses œuvres. À travers ses tableaux comme « **Impression au soleil levant** », il a créé le mouvement des impressionnistes

et ce n'est pas à cause de la distance qui me sépare de Toulouse que je vais faire l'impasse sur cette prodigieuse occasion.

Le chemin de la découverte démarre dans le hall d'entrée du musée avec la présentation de plusieurs courriers de l'artiste adressés à ses amis (RENOIR, SISLEY, DEGAS et CLEMENCEAU). La première salle reprend sa vie à GIVERNY grâce à des photos prises dans son atelier, sa maison ou sa propriété. Une chronologie retrace les grandes étapes de sa vie, de sa naissance en 1840 à sa mort en 1926.

À l'intérieur d'une pièce décorée comme à l'époque avec du mobilier ancien, on peut y découvrir une trentaine de toiles emblématiques. Ces fidèles reproductions de « **Saint Georges- Majeur au crépuscule** » ou « **La femme à l'ombrelle** »

par exemple y sont exposées de très belle façon avec beaucoup d'attention suivant un ordonnancement bien précis.



Claude Monet, Femme à l'ombrelle, 1875, oil on canvas. © GiorgioMorara - stock.adobe.com

Lorsque j'entre dans la troisième salle, là, l'immersion est totale et exceptionnelle. Un nombre très important de tableaux est mis en scène par un système numérique qui projette sons et images sur les murs blancs de la pièce, à 360 °. Je profite d'un de ces transats libres, disposés ici et là, pour m'installer et m'imprégnier de cette ambiance feutrée en toute quiétude.

Les nombreuses scènes vont s'enchaîner pendant plus d'une heure, mettant tous mes sens en éveil troublés par la mélancolie de certains tableaux pour certains et contemplant avec admiration la précision du travail de l'artiste pour d'autres. Ces instants magiques vont me porter naturellement vers la rêverie ou la nostalgie tel l'adolescent attardé que je peux être par moment et à la contemplation de l'œuvre d'un génie.

Indéniablement, j'ai passé un moment rare à tel point que je vous le recommanderai. Par cette approche artistique moderne, cet événement aura été le témoin d'une certaine proximité populaire entre l'artiste et son public.

Maintenant à la retraite, je ne pourrai pas revenir de Paris sans avoir admiré au moins une fois ses chefs-d'œuvre au musée MARMOTTAN-MONET dans le seizième arrondissement.

Jean-Jacques CAZAUMAYOU
cazau.fo@laposte.net



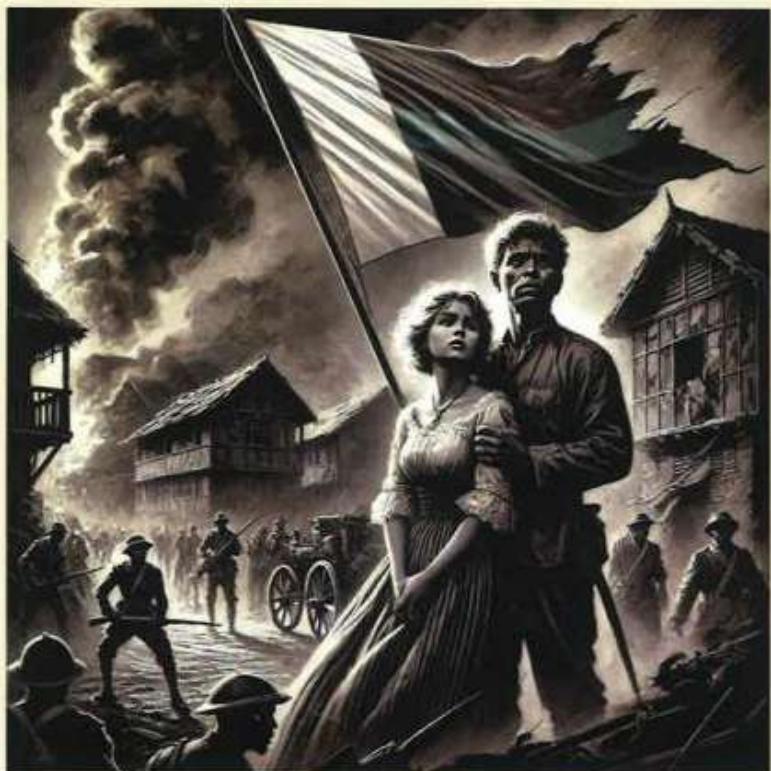
SOUS LE SOLEIL DE SPARTACUS

1947, L'INSURRECTION À MADAGASCAR

Jean-Claude Delgènes

Sous le soleil de Spartacus

1947, l'insurrection à Madagascar



éditions unicité

Dans *Sous le soleil de Spartacus*, Jean-Claude DELGENES met en lumière l'un des drames les plus méconnus de l'histoire française : l'insurrection malgache de 1947 et sa répression, qui fit près de 200 000 morts selon les historiens. Mobilisés lors des deux guerres mondiales, puis exploités pendant toute la durée du second conflit pour soutenir l'effort de guerre français, les Malgaches attendaient l'indépendance qu'on leur avait promise. En 1947, le reniement de cet engagement provoque un soulèvement auquel Paris répond par une guerre jamais nommée comme telle. Au cœur du récit apparaissent les figures politiques de l'époque, dont Marius MOUTET, ministre des Colonies et ponte influent de la SFIO. Le gouvernement choisit "d'euphémiser" la situation en parlant d'"événements", évitant ainsi tout débat parlementaire. Expert de la prévention des risques professionnels, Jean-Claude DELGENES Président Fondateur de TECHNOLOGIA étudie ici « le travail forcé des malgaches » et interroge, à travers ce roman historique, les mécanismes qui mènent au déni politique et à la catastrophe humaine. Une plongée nécessaire dans une page trop longtemps tenue dans l'ombre.



La Section Nationale des Retraités de la FGTA-FO

Parce que la retraite ne signifie pas la fin de l'engagement, la Section Nationale des Retraités de la FGTA-FO vous offre un espace de solidarité et d'action. Ensemble, nous défendons vos droits, vos intérêts et votre pouvoir d'achat face aux évolutions sociales et économiques.

En adhérant, vous restez informé, soutenu et actif dans la vie syndicale.

Rejoignez-nous pour faire entendre votre voix et préserver les acquis que nous avons collectivement construits !



Fédération Générale des Travailleurs de l'Agriculture, de l'Alimentation des Tabacs et des activités annexes Force Ouvrière

15 avenue Victor Hugo 92170 VANVES
Tél : 01.86.90.43.60

Email : fqtafo@fqta-fo.org / N° Siret : 78457821300034



Bulletin d'adhésion 2026 à SNR FGTA-FO

A retourner avec le chèque ou la copie du virement à Richard ROZE SNR FGTA-FO, 15 avenue Victor Hugo 92170 VANVES

Nom :

Prénom :

Adresse :

Secteur professionnel d'origine :

Téléphone :

Mail :

Déclare adhérer à la Section nationale des retraités FGTA-FO pour une cotisation annuelle 2026 de **46.98 € euros** (chèque établi à l'ordre de FGTA-FO ou par virement en précisant votre nom), en contrepartie de ma cotisation, je reçois le magazine de la fédération et les documents « retraite » ainsi que l'accès à la plateforme avantages En outre, je reçois le reçu fiscal correspondant à ma cotisation pour ma déclaration d'impôt.

FGTA-FO
IBAN: FR76 1751 5006 0008 0025 4789 060

Date
Signature

