



- ◆ 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
- ◆ Portrait... p.8 - 9

- ◆ Les choses de la vie... p.9
- ◆ Évasion... 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,

La rentrée est toujours un moment propice pour, faire le bilan du chemin parcouru et préparer les actions à venir. Cette nouvelle édition de La Missive du retraité s'inscrit pleinement dans cette dynamique.



Notre 15e Congrès fédéral, organisé à Montpellier du 23 au 26 juin, a constitué un temps fort de la vie de notre organisation. Pendant quatre jours, les militants de la FGTA-FO ont débattu, défini nos orientations et réaffirmé les valeurs qui nous rassemblent. Les retraités y occupent toute leur place. Par leur engagement, leur expérience et leur attachement à notre organisation, ils contribuent pleinement à faire vivre notre syndicalisme et à transmettre les valeurs qui font la force de la FGTA-FO.

Notre Congrès a également réaffirmé avec force nos revendications en matière de retraite. Nous restons profondément attachés au système de retraite par répartition, fondé sur la solidarité entre les générations. Nous continuerons d'exiger des pensions qui permettent de préserver durablement le pouvoir d'achat des retraités, grâce à une revalorisation tenant compte de l'évolution des salaires. Les retraités doivent bénéficier, comme les actifs, des progrès économiques et sociaux.

Notre Congrès a aussi été l'occasion de parler du développement de notre fédération. Convaincre de nouveaux adhérents de rejoindre la FGTA-FO est un enjeu essentiel pour renforcer notre représentativité, porter plus efficacement nos revendications et défendre les droits des salariés comme des retraités. Chacun, par son engagement, son expérience et sa capacité à témoigner de l'utilité du syndicat, peut contribuer à faire grandir notre organisation et à préparer son avenir.

Enfin, nous avons présenté pendant ce Congrès le livre consacré à l'histoire de la FGTA-FO. Cet ouvrage retrace le parcours de femmes et d'hommes qui ont construit notre fédération au fil des décennies. Je tiens à remercier chaleureusement les membres de notre Section nationale des retraités qui ont accepté d'y partager leurs témoignages. Leur mémoire, leur expérience et leur engagement constituent un héritage précieux pour les générations de militants d'aujourd'hui et de demain.

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 : Lua Valle

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

Flash

► À un âge avancé, la marche, une activité physique accessible à tous et gratuite, contribue à une meilleure vie. Elle améliore la santé cardiovasculaire, régule la tension et prévient certaines maladies tel que le diabète. Comme la musculation, la marche a un effet positif sur le cerveau et l'humeur.



► Bloquer l'accès à une borne de recharge de véhicule électrique constitue une infraction au code de la route. Un véhicule électrique qui n'est pas branché est, lui aussi, en tort. Les contrevenants s'exposent à des amendes forfaitaires de 35 €. Et pour un stationnement gênant : le véhicule peut être enlevé et placé en fourrière.

► En 2024, 1,6% des entreprises non agricoles du secteur privé de dix salariés, ou plus, ont connu au moins un jour de grève, contre 2,7% en 2023.

► L'addiction aux écrans prend de la distance. Un pouce qui scrolle sur un téléphone parcourt en moyenne 180 mètres par jour et un peu plus de 5 km par mois.

► Sur les 41 boîtes de médicaments consommés en moyenne par chaque Français en 2024, deux boîtes sont jetées (soit 124 grammes par personne). En 2023, Cyclamed a détruit 8503 tonnes de médicaments rapportés en pharmacie par les particuliers.



Chiffres

6 millions de français sont hypertendus sans le savoir.

48 % de la population déclare utiliser l'intelligence artificielle générative (étude Crédoc).

3,8 millions de tonnes d'aliments gaspillés par an par les ménages français.

Un personnage une histoire



Augusta Jouhaux, née Bruchlen, était bien plus que la compagne de Léon Jouhaux, secrétaire général de la Cgt, puis l'emblématique président de FO. Elle fut son interprète et assistante. De 1926 à 1931 elle assiste le futur prix Nobel de la paix, dans tous les congrès internationaux. En 1942, elle est internée au château d'Itter en Autriche où Léon Jouhaux, arrêté par les Allemands, est détenu. À la Libération, Augusta devient interprète de la Fondation de l'ONU à San Francisco. De 1949 à 1971 elle assumera la présidence du bureau parisien du BIT. Les anciens militants de FO la côtoyaient lors des CCN ou Congrès de l'organisation. Elle est décédée le 28 avril 2003 à l'âge de 103 ans.

L'autopartage en plein essor. La location de voiture entre particuliers séduit de plus en plus de retraités. Ils trouvent dans l'autopartage, l'opportunité de se constituer un complément de revenus. Un million de Français sont inscrits sur les sites dédiés. Près de 14 000 véhicules sont disponibles en France. L'autopartage est intéressant pour le locataire (30 à 40% moins cher qu'une location classique) mais également pour le propriétaire qui cherche à amortir les frais de son véhicule.

L'espérance de vie sans incapacité (EVSI) progresse.

En France, une femme de 60 ans peut désormais espérer vivre encore 20 ans sans handicap majeur. Un homme : 18 ans. L'environnement quotidien, la baisse globale de la pénibilité physique au travail, une meilleure nutrition ont réduit l'usure mécanique des corps. Sociologiquement, l'entame de nouveaux projets à 60 ans stimule la neuroplasticité et garde le cerveau en éveil. (Source : Insee et Ined).

Retour sur le congrès de montpellier

Le 15ème congrès de la FGTA-FO s'est tenu au Corum de Montpellier du 23 au 26 juin. La Section Nationale des Retraités (SNR) était représentée par une dizaine de ses adhérents qui ont tous pu apprécier (d'après leur retour !) la qualité des travaux et l'esprit de fraternité et de convivialité durant toute la semaine.



Le rapport d'activité du Secrétaire Général Laurent Rescanières a débuté en mettant à l'honneur la Section Nationale des Retraités qui a été réactivée il y a 4 ans.

Car, comme a pu le préciser Laurent Rescanières, l'important est de « Ne pas oublier d'où l'on vient » et de poursuivre. « Les anciens ont contribué à construire une belle fédération réformiste de FO qui nous réunit cette semaine ». Plus de 700 militants avaient répondu présents et près de 60 délégués ont pu s'exprimer librement à la tribune. Jacky La Soudière, adhérent à la SNR, avait été désigné pour faire lui aussi une prise de parole et mettre en avant le travail de la SNR et solliciter les futurs retraités à rejoindre la Section Nationale des Retraités.

D'après les retraités présents, ils n'avaient jamais vécu un aussi beau congrès, tant en ce qui concerne l'organisation de la manifestation, que par la qualité des travaux et l'esprit de fraternité et de convivialité qui l'ont animé. Ce congrès devrait s'inscrire dans les annales de la Fédé quand nos « successeurs » s'en feront les « porteurs de voix ». Toutes les équipes de

la FGTA-FO ont redonné une belle image du syndicalisme « Réformiste » avec un grand « R » !



Le bureau fédéral nouvellement élu à Montpellier, avec quatre nouveaux entrants : Éric Cadet, Jean-Marc Delpy, Rabia Messiliti et Jérôme Mahé.

Une journée « Visite montpelliéraine » avait été programmée à l'attention des retraités présents avec au programme la visite de la Cathédrale de Maguelone sur la presqu'île du même nom. Et qui s'est poursuivie l'après-midi par la découverte d'une cour typique des hôtels particuliers de la ville

et l'un des cinq derniers Mikvé (bain rituel juif) en France.

Une journée bien remplie qui s'est terminée par la traditionnelle soirée fraternelle au Domaine des Grands Chais près de Montpellier. Cette soirée restera également dans les annales tant le lieu est exceptionnel et l'organisation de cette soirée avait été millimétrée.

Richard ROZE

Merci à toutes et tous nos cher(e)s retraité(e)s d'avoir répondu à l'invitation de la fédération pour ce 15ème congrès de la FGTA-FO !



Joseph Camus nous a quittés.

D'une fidélité exemplaire à Force Ouvrière, Joseph Camus nous a quittés le 28 mai 2026. Militant issu de la boulangerie industrielle, jusqu'au bout de sa vie, Joseph a incarné sans faille les valeurs de FO, tant à l'U.D de Savoie qu'au niveau fédéral. Militant infatigable, il a contribué à écrire et servir jusqu'à la retraite, la convention collective de la boulangerie. Il assumait également la présidence du conseil des prud'hommes de Savoie. Il était membre de la Section Nationale des retraités de la FGTA. Par ailleurs, très impliqué dans le milieu du basket en qualité de président de club, d'arbitre et de membre du comité départemental, il s'était vu décerner la médaille d'or de la Fédération. Son honnêteté, sa rigueur, son dévouement ont fait de lui un militant reconnu et respecté. Un homme d'exception à jamais ancré dans nos mémoires.

SNR de la Fgta-FO

Bien vivre à la retraite

Les conférences du bien vieillir : et si on réinventait la vieillesse ?

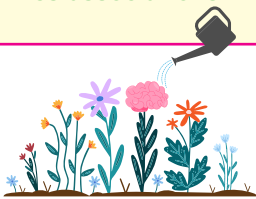
- Exposé de Gabrielle Halpern, docteur en philosophie -

Changer notre regard sur le grand âge est une nécessité. Le vieillissement n'est pas une affaire individuelle, mais un fait de société qui interroge notre rapport à l'âge, au temps et à la mort. Il bouscule ainsi nos imaginaires, nos espaces de vie ainsi que nos organisations sociales et économiques.

Quel est réellement notre rapport à la jeunesse et à la vieillesse ? Nous entretenons beaucoup de préjugés et aimons classer les individus dans des cases ; pourtant, ce n'est pas parce que l'on est âgé que l'on connaît la vieillesse.

Pour nos ancêtres, c'était un sujet normal. À notre époque, ce sujet est devenu tabou et nous le refusons. Aux États-Unis, l'objectif est de repousser les limites de la vie et la vieillesse y est considérée comme une maladie. De manière générale, notre société a du mal à faire confiance à sa jeunesse comme à sa vieillesse.

Il existe une confusion entre la qualité et la quantité des années. On développe la science, mais la solitude et la souffrance persistent. Ce décalage entre les progrès de la médecine et une société qui ne suit pas nous oblige à agir. La société devrait mener des réflexions collectives et soutenir les associations.



L'humain vit beaucoup plus longtemps, mais le monde n'est pas encore prêt à accueillir les personnes âgées.

Pour éviter une lutte déshumanisante entre les générations et les âges, une réflexion civique et politique est indispensable. Cela implique de repenser le monde, la ville, les quartiers, mais aussi de proposer des logements adaptés et divers aménagements. Plus de collectivité est nécessaire. Le vrai problème réside dans notre pensée catégorielle, qui

enferme chacun dans un métier ou dans sa génération, au point que les citoyens ne se rencontrent plus.

Regardons autour de nous : le monde est en train de changer. Pensons à l'« entre-deux », à l'hybride. De nombreux signaux d'hybridation apparaissent déjà. Il faut permettre à tous d'être ensemble à travers de nouveaux métiers et de nouveaux lieux d'activités, en créant une juxtaposition de performances.



EXEMPLE DE LA MAISON DE RETRAITE DE NOGENT-SUR-MARNE :

Dans cet établissement, les artistes continuent à œuvrer grâce à un partenariat avec le conservatoire et les écoles. On y trouve une crèche et une épicerie solidaire. L'hybridation des générations permet ainsi de réinventer les maisons de retraite grâce à des expositions, du théâtre et divers ateliers. L'idée centrale est que le monde doit venir vers la maison de retraite.

Ce modèle s'applique aussi aux établissements scolaires. Le collège ou la cantine du midi peuvent s'ouvrir sur l'extérieur. On peut imaginer une épicerie solidaire tenue par des collégiens le week-end, des salles de classe disponibles en fin de journée pour les personnes âgées, des cours d'informatique pour les demandeurs d'emploi ou des formations de reconversion professionnelle. Le

collège revit !

Il s'agit de créer des ponts entre des mondes différents, par exemple entre les secteurs immobilier et sanitaire, pour travailler ensemble sur le choix des matériaux et mieux construire les logements de demain. À l'échelle des métiers difficiles, il faut repenser le travail des femmes pour leur épanouissement, alors que le personnel des EHPAD est aujourd'hui trop souvent peu respecté et non reconnu.

Il faut du courage et un esprit de transgression pour repenser et assumer ce projet généreux. C'est cela, l'hybridation : une belle responsabilité territoriale. Vivre et vieillir ensemble, c'est repenser les lieux pour se reconnecter à la société et aux entreprises.

Concernant les aidants familiaux et la relation avec les personnes très âgées, il est nécessaire d'inventer de nouveaux langages pour communiquer, car la communication passe par mille autres manières.

Les grands-parents sont là pour témoigner : ils sont irremplaçables. La personne âgée enseigne à la jeunesse la fiabilité, tandis que la jeunesse transmet à nouveau à la personne âgée la curiosité.

Enfin, il convient de repenser le bénévolat pour que les aidants n'aient plus à tout porter seuls.

À lire : Nos paroles empêchées, de Gabrielle Halpern.



Janine Lecot Lothoré
lecotjanine@gmail.com

Optez pour une épargne éthique et performante !

Une offre pensée pour vous :
des performances durables, un cadre
fiscal attractif et des outils simples pour
vous accompagner à chaque étape.

Contactez-nous :

relations-exterieures@malakoffhumanis.com

Finis les abdos et les régimes après 60 ans : Des habitudes toutes simples font fondre le ventre sans effort

Passé le cap de la soixantaine, le ventre s'arrondit, la taille s'épaissit sensiblement, et l'on se surprend souvent à culpabiliser face à des programmes extrêmes conçus pour des sportifs de vingt ans. Autant le dire d'emblée : l'acharnement ne sert plus à rien. Il est grand temps de cesser de maltraiter son corps avec des régimes punitifs ou des séries interminables d'abdominaux.

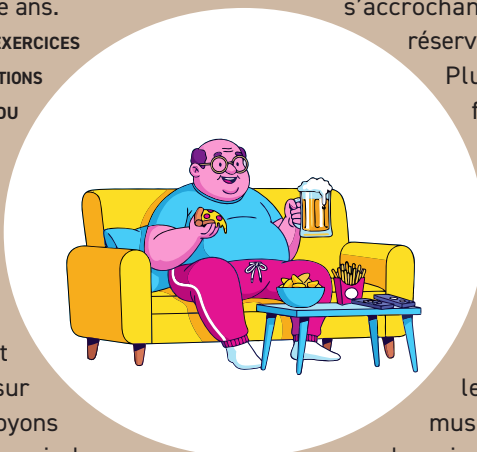
Oubliez les contraintes inutiles et comprenez enfin comment votre corps réagit après soixante ans.

LE GRAND MYTHE DES EXERCICES

ABDOMINAUX ET DES PRIVATIONS

SÉVÈRES POUR PERDRE DU VENTRE

On s'escrime souvent à enchaîner les relevés de buste, en espérant naïvement voir le petit bourrelet abdominal fondre sur commande. Mais soyons clairs : torturer ses cervicales au sol n'a jamais fait disparaître la graisse localisée, et encore moins après un certain âge. Avec le temps, la diminution progressive de la masse musculaire et les bouleversements hormonaux modifient la façon dont le corps stocke les graisses. Se priver de nourriture de manière drastique est d'ailleurs tout aussi contre-productif : cela ralentit un métabolisme de base déjà moins dynamique. Le corps



perçoit en effet cette restriction sévère comme une agression et se défend en s'accrochant à ses précieuses réserves graisseuses.

Plutôt que d'attaquer frontalement cette bedaine tenace par la privation, l'approche la plus pertinente consiste à relancer l'organisme dans son ensemble. Solliciter intelligemment les grands groupes musculaires, comme ceux des cuisses, du bassin ou du dos, demande bien plus d'énergie que d'isoler les seuls muscles abdominaux. C'est cette mise en mouvement globale, respectueuse des articulations et de la posture, qui permet de puiser efficacement dans les réserves de graisse. Votre corps n'est pas un ennemi récalcitrant qu'il faudrait dompter par la douleur, mais une mécanique subtile qu'il suffit de réapprendre à stimuler en douceur.

ADOPTER CETTE NOUVELLE ROUTINE, REDOUTABLEMENT EFFICACE POUR VOUS AFFINER SANS VOUS ÉPUISER

L'ART D'UNE ASSIETTE RASSASIANTE GRÂCE À UN APPORT STRATÉGIQUE EN PROTÉINES ASSOCIÉ À UN LÉGER DÉFICIT CALORIQUE

Si l'on fait l'impasse sur les régimes à la mode, il reste néanmoins une règle d'or pour perdre du volume : instaurer un léger déficit calorique quotidien. Mais attention : il s'agit de manger intelligemment, sans se priver. Le véritable secret pour perdre de la graisse sans s'affamer réside dans un apport stratégique en protéines. En visant environ 1 à 1,2 gramme de protéines par kilo de poids corporel chaque jour, on préserve sa masse musculaire, indispensable au maintien du métabolisme, tout en bénéficiant d'un excellent effet de satiété.

Ajoutez à cela de généreuses portions de légumes de saison, et vous réduirez naturellement votre apport calorique sans ressentir de frustration.

LE JUSTE ÉQUILIBRE ENTRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE, UN PEU DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET DES NUITS RÉPARATRICES.

Il suffit d'accumuler environ 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, comme la marche rapide, le vélo ou la natation. À cela s'ajoutent simplement deux à trois séances hebdomadaires de renforcement musculaire : soulever de petites charges, utiliser des élastiques ou travailler avec le poids du corps, tout en préservant les articulations. Mais tous ces efforts resteraient incomplets sans un sommeil de qualité. C'est durant vos 7 à 8 heures de sommeil que les hormones se régulent et favorisent concrètement la diminution de la masse grasse.

SUIVEZ CES ULTIMES CONSEILS POUR TRANSFORMER CETTE MÉTHODE EN VÉRITABLE MODE DE VIE DURABLE

Les clés pour se fixer un objectif réaliste en centimètres perdus et rester motivé. Remisez définitivement votre pèse-personne au placard. Cet instrument stressant ne fait aucune distinction entre l'eau, la masse musculaire et la graisse corporelle. La véritable référence à suivre est bien plus simple : un mètre ruban autour du tour de taille. Au final, il ne s'agit pas de rechercher la performance, mais d'adopter une véritable hygiène de mouvement, rassurante et protectrice, loin de la frénésie des salles de sport. Dispose d'un menu contextuel des salles de sport.

Michel Robert
mirobert63@hotmail.fr



Entretien à bâtons rompus avec Michel Robert.

La retraite : un bel espace de liberté

Commercial dans le Groupe Casino, Michel Robert a assumé tous les mandats d'élu et de représentant du personnel à l'entrepôt de Clermont-Ferrand, ainsi qu'au SNTA-FO Casino. Militant depuis ses plus jeunes années, il a pris sa retraite en 2013.

Plutôt lève-tôt ou lève-tard ?

Plutôt lève-tôt, à six ou sept heures, surtout pendant les mois chauds. Le soir en hiver, il n'est pas rare que je me couche dès vingt heures avec un livre ou devant un film à la télé.

Tu as un rituel matinal ?

D'abord lire les informations nationales, régionales et les résultats sportifs de la nuit. Puis, selon la météo, en général, départ en balade dans mes montagnes d'Auvergne.

C'est quoi pour toi, une belle journée de retraité ?

D'abord faire les courses le matin sur les marchés ; c'est beaucoup plus vivant que dans les magasins. Puis cuisiner le repas du midi. Ensuite sieste et randonnée autour des lacs et barrages pour une promenade contemplative des arbres et des animaux. Entendre les cloches des vaches Salers et Aubrac dans un décor où les humains sont peu présents me ressource. Tout comme observer les rapaces cherchant leur proie en tournoyant dans le ciel. Mais ça peut être aussi retrouver des copains d'enfance et évoquer des souvenirs que les moins de cinquante ans ne peuvent pas connaître. Ou rejoindre des ex-collègues de travail autour d'une table,

de préférence le matin, pour déguster des pieds de cochon, des tripes ou des ris de veau...

Le mot travail t'inspire quoi aujourd'hui ?

J'estime toujours que le travail n'est pas récompensé à sa juste valeur. Et quand je vois qu'en ne travaillant pas, certains s'en sortent pratiquement mieux que celui qui trime toute la journée, cela me fait monter l'adrénaline...

Comment es-tu devenu syndicaliste ? Et pourquoi FO ?

Avant de partir à l'armée, j'étais adhérent à la CGT, seul syndicat présent dans l'entrepôt Casino qui m'employait. Au retour de mon service militaire, que j'ai effectué en Allemagne, et après une visite en Allemagne de l'Est et à Berlin, j'ai pu constater que la CGT de l'époque était liée au Parti communiste et à Moscou. Je n'ai donc pas renouvelé mon adhésion. Contacté un peu plus tard par les responsables FO en pleine création du syndicat et à la recherche de candidats pour monter une liste aux élections professionnelles dans l'établissement, j'ai accepté de postuler. FO a obtenu la majorité au comité d'établissement et aux délégués du personnel. Et c'est ainsi que je milite à FO depuis près de cinquante ans.

Quelles ont été tes plus grandes satisfactions militantes ?

De n'avoir jamais perdu une élection face à la concurrence des autres syndicats. Fier aussi d'avoir pu aider des collègues en difficulté sociale ou financière. Autre satisfaction : celle d'avoir intégré la FGTA-FO en tant que membre de la Commission administrative fédérale et d'avoir participé à la commission « santé au travail » sans les autres organisations syndicales qui estimaient la mission trop constructive... Nous avons mis en place les chariots élévateurs électriques pour toute la grande distribution. Ils ont largement contribué à l'amélioration des conditions de travail. Si au début les salariés étaient dubitatifs, très vite ils se sont battus pour en posséder

un. Le syndicalisme m'a aussi permis de rencontrer des gens de toutes les régions, de tous métiers. Et ça, c'est une véritable richesse culturelle !

Éprouves-tu quelques regrets ?

Pas vraiment ! Peut-être une certaine amertume d'avoir perdu la lutte contre le travail du dimanche et des jours fériés. Je déplore aussi que le combat pour préserver les acquis sociaux soit de plus en plus difficile et surtout que « mon » entreprise Casino ait quasiment disparu du paysage de la grande distribution.

Un responsable FO a-t-il motivé ton engagement syndical ?

Non ! J'ai adhéré par conviction personnelle et non par identification à un responsable syndical. Bien sûr, André Bergeron, pour qui j'éprouvais beaucoup de respect, m'a motivé. C'était un leader plein de ténacité, d'humilité, d'une fermeté absolue envers le patronat, les politiques et les communistes syndiqués. D'autres hommes et femmes de valeur ont croisé mon chemin.

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

Peut-être ? Mais parfois mon engagement syndical m'a servi professionnellement. Et ceux qui m'ont cherché des poux sur la tête n'ont jamais fait, curieusement, une grande carrière dans le groupe Casino. Je crois que respect et méfiance se trouvaient de chaque côté de l'échiquier.

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

Je m'implique à la Section nationale des retraités de la FGTA. Mais nous sommes plus dans l'information, dans l'aide aux retraités et la découverte touristique que dans la revendication pure et dure. À l'exception bien sûr de la défense des régimes de retraite pour nous, les retraités, et les générations futures.

Que t'inspire le syndicalisme aujourd'hui ?

J'observe que les luttes syndicales sont de plus en plus catégorielles. Les syndicats négocient le plus souvent

Portrait



Paysage de l'Auvergne.

des PSE plutôt que des avancées sociales pour les salariés. Toutefois, c'est avec une certaine fierté que j'ai vu au congrès de Montpellier de très nombreux collègues déterminés à se battre pour la défense des salariés.

Quels sont tes autres centres d'intérêt qui font les beaux jours de ta retraite ?

J'aime regarder un beau match de rugby, mais aussi et surtout me promener au grand air dans mes montagnes d'Auvergne. Là, j'y respire la sérénité ! Les beaux jours s'y écoulent doucement, harmonieusement, comme les ruisseaux d'Auvergne. Et comme ma vie !

Dirais-tu que la retraite est le plus beau métier du monde ?

Les premières années de la retraite sont les plus belles : bonne santé, plus d'obligations d'horaires ni de contraintes. Au fil des ans, si la santé n'est plus au top, la retraite peut devenir nettement moins attrayante. Aussi, plutôt que le plus beau métier du monde, je dirais que la retraite est un bel espace de liberté.

Recueilli par **Daniel Lesage**
daniel-lesage@wanadoo.fr

Les choses de la vie

URGENCES DOMESTIQUES : NE CÉDEZ PAS À LA PANIQUE !

L'état d'urgence peut parfois nous faire perdre les pédales, mais trop de précipitation peut vous faire perdre bien davantage... Toilettes bouchées, évier qui ne s'écoule plus, fuite d'eau (pensez à fermer l'arrivée d'eau !), panne de courant (avec volets électriques bloqués) ou clé coincée dans la serrure : pas d'affolement.

LE BON RÉFLEXE : VOS CONTRATS D'ASSURANCE

Pensez à votre contrat d'assurance habitation ou aux autres contrats que vous avez souscrits (HomeServe, garantie portail électrique, etc.).

Vous y trouverez forcément un volet d'assistance, voire une aide au paiement.

Mais ce n'est pas tout : votre assureur est en mesure de vous mettre en relation avec un professionnel agréé par ses services — donc une personne de confiance, et non un prestataire inconnu trouvé sur un prospectus dans votre boîte aux lettres ou sur votre pare-brise.

NOS CONSEILS POUR ÉVITER LES PIÈGES

Restez prudent : Pas de réparation sans devis préalable. Prenez votre temps : Ce devis ne vous engage que si vous le signez. Prenez le temps de bien le lire avant d'écrire la mention « Bon pour travaux ». Vous devez impérativement

en conserver un double, signé par vous et par le professionnel.

La règle des 25 € :
Pour tout montant dépassant 25 €, une facture est obligatoire.



ANTICIPER PLUTÔT QUE SUBIR

Si vous êtes propriétaire d'une maison ou d'un appartement vieillissant, n'attendez pas l'accident : anticipez-le !

Préparez une liste de numéros de téléphone bien visible avec :

- Des professionnels connus de vous, de vos enfants, de votre famille ou de vos amis.
- Les coordonnées de votre Mairie (CCAS) ou d'associations diverses, qui peuvent vous aider à vérifier le sérieux de ces entreprises.

Rappelez-vous avec **FO**, pas d'af **FO**lement !

Propos recueillis par **Josiane Leblond**
josleblond@gmail.com



Châteaux de la Loire

Les châteaux de la Loire sont des visites touristiques incontournables. Qui n'a pas entendu parler de ces résidences où les rois et reines de France ont séjourné, comme Chambord, Blois, Chenonceau ou Saumur ? Ils sont près de 3 000, situés dans les régions Centre-Val de Loire et Pays de la Loire. Certes, nous avons visité les plus connus, mais pas seulement.



Château d'Angers



Château d'Ussé



Château de Brissac



Château de Langeais



Château d'Azay-le-Rideau

Le château d'Angers : avec sa forteresse emblématique, sa promenade sur les remparts et sa célèbre tapisserie médiévale de l'Apocalypse.

Le château de Brissac : demeure des ducs de Brissac et plus haut château de France. Il appartient à la même famille depuis 1502 et est toujours habité par leurs descendants : le duc, la duchesse et leurs enfants.

Le château d'Ussé : qui est la demeure privée du duc de Blacas et de sa famille. Ce château a inspiré le conte de La Belle au bois dormant.

Le château de Langeais : il a remplacé un château fort édifié à la fin du Xe siècle, dont les ruines sont toujours présentes dans le parc. Il a vu le mariage d'Anne de Bretagne avec Charles VIII, qui a permis d'unir la Bretagne à la France, mettant ainsi fin à des décennies de conflits.

Le château d'Azay-le-Rideau : considéré comme un fleuron de l'architecture de la Renaissance, le château est entouré d'un parc paysager. Il est la propriété de l'État depuis 1905.

Le château de Villandry : célèbre pour ses jardins. Les visiter, c'est parcourir la bibliothèque des styles de l'art français du jardin, depuis

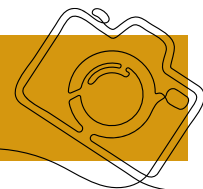
le jardin médiéval en passant par le jardin de la Renaissance et le jardin à la française, jusqu'à la création contemporaine.

Le château de Cheverny : habité par la même famille depuis plus de 600 ans. Les férus de BD y reconnaîtront la façade du château de Moulinsart des aventures de Tintin. Une attraction à ne pas manquer (si elle existe toujours) est le nourrissage de la meute de chiens de chasse. La visite des 17 pièces ouvertes au public émerveillera petits et grands.

Le château de Beauregard : toujours habité, c'est un ancien relais de chasse et l'un des premiers châteaux classés « Monument historique » dès 1840. Ce qui fait l'attraction de ce château, c'est la Galerie des Illustres avec ses 327 portraits représentant des personnages clés de l'histoire de France et d'Europe. Une authentique cuisine du XVIe siècle, avec sa batterie de 85 cuivres ainsi que ses cheminées, en fait la pièce la plus ancienne du château.

Ce parcours n'est qu'une fraction des demeures seigneuriales à visiter dans la région. Tous les châteaux cités se visitent.

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



Le Marais poitevin : Une parenthèse enchantée hors du temps

Le Marais poitevin est certainement l'une des régions les plus attractives de France. Fort d'une biodiversité exceptionnelle et d'une nature généreuse, ce territoire bénéficie de distinctions prestigieuses : il est reconnu Parc naturel régional, Grand Site de France, et bénéficie du label Ramsar d'importance internationale. S'étendant sur environ 100 000 hectares à travers trois départements — la Vendée, les Deux-Sèvres et la Charente-Maritime —, il s'agit de la deuxième plus grande zone humide de France après la Camargue. De la baie de l'Aiguillon aux portes de Niort, ce territoire est le précieux vestige de l'ancien golfe des Pictons.

Un paysage façonné par l'Histoire

Aménagé par l'homme dès le XI^e siècle, le Marais poitevin se compose de trois grands ensembles liés à son fonctionnement hydraulique : le marais maritime, le marais desséché et le marais mouillé. Avec une altitude oscillant entre zéro (voire en dessous) et huit mètres, la moitié de sa superficie se situe à moins de deux mètres, un niveau intermédiaire entre les marées hautes et basses.



Maison du Marais Poitevin.

Recouvert par la mer lors de la transgression flandrienne, le golfe s'est progressivement comblé d'alluvions fluviales et de sédiments marins. C'est sur des buttes calcaires que se sont bâtis les villages traditionnels, à l'instar de Maillezais et de sa majestueuse abbaye située au pied des marais, un site à voir absolument.

Au cœur de la Venise Verte

La porte d'entrée des marais se situe à 10 km à l'ouest de Niort, du côté de Coulon. Capitale du marais mouillé, ce charmant village touristique a su préserver son authenticité et son port d'autrefois. C'est le point de départ idéal pour des visites guidées en barque le long des conches, mais aussi pour des randonnées à pied ou à vélo.

Au détour d'un sentier ou au lever du jour, vous pourrez surprendre un héron garde-bœufs, observer un héron pourpré chassant à l'affût, apercevoir des grenouilles ou même croiser la loutre d'Europe, une espèce qui a failli disparaître à cause de la chasse pour sa fourrure. Au total, le site abrite pas moins d'une cinquantaine de mammifères, plus de 250 espèces d'oiseaux et 38 espèces de poissons.



“**Aujourd'hui le Marais poitevin nous invite à une parenthèse enchantée hors du temps**”

Saveurs et traditions du terroir

La flore n'est pas en reste avec 750 espèces végétales, dont l'emblématique angélique de la Venise Verte. Cette plante aromatique très prisée depuis le XII^e siècle fut introduite par les moines bâtisseurs des canaux. Récoltée en été, l'angélique peut mesurer jusqu'à deux mètres de haut. Qu'elle soit sauvage ou cultivée, elle est particulièrement résistante et s'épanouit dans ces terres humides.

En cuisine, elle fait des merveilles : confite, en liqueur, en sirop, en infusion, ou pour apporter une touche parfumée à la pâtisserie.

Côté table, n'hésitez pas à goûter aux spécialités locales : la matelote d'anguille (un vrai régal), les célèbres escargots petits-gris (les cagouilles), les mojettes ou encore le traditionnel préfeu.

Le Marais poitevin : une destination unique, à voir ou à revoir...

Photos : © stock.adobe.com

Jacky La Soudière

jacky.la-soudiere@hotmail.fr

La petite histoire



Les raisons d'être et d'espérer

La situation sociale actuelle est-elle pire que celle des années cinquante ? Telle est la question.

Pour mémoire, les années **1957-1972**, marquées par les Trente Glorieuses, vont voir une forte croissance économique, **l'essor de la consommation et l'expansion de l'État-providence**. **L'exode rural, la montée du niveau de vie** et la scolarisation de masse transforment la vie quotidienne.



Les femmes accèdent progressivement au travail salarié et aux études supérieures. Les événements de Mai 68 symbolisent une révolution culturelle : la remise en cause de l'autorité (fin d'une société patriarcale), la libération des mœurs et affirmation de l'individu.

Le monde est incertain, en pleine guerre froide en Europe, la fin des colonies, la course aux armements, les conflits au Moyen-



Orient, la tension est présente en Asie avec **la guerre du Vietnam**, etc. ...

Par la suite, **de 1972 à 1990**, la crise économique met fin à l'optimisme, peut-être un peu naïf, des décennies précédentes. Le chômage de masse et la désindustrialisation bouleversent le monde du travail.

Parallèlement, la société devient plus égalitaire : loi sur le divorce (1975), IVG, féminisme, lutte contre les discriminations. Les valeurs évoluent vers plus de liberté personnelle et de pluralisme, tandis que les médias et la culture de masse prennent une place centrale.

La mondialisation et la révolution numérique entre 1990 et 2008 redéfinissent les repères. L'Union européenne s'affirme (13 nouveaux pays lancent un processus d'adhésion), l'économie se tertiarise, et Internet bouleverse les modes de communication et de travail. L'individualisme s'accroît, mais la quête de sens et la conscience écologique apparaissent. La diversité culturelle devient un fait majeur de la société Française.

Depuis 2008, la succession des crises – financière, sanitaire et climatique – **accentue les inégalités** et fait émerger de nouveaux modèles de solidarité. Le télétravail, les réseaux sociaux et l'intelligence artificielle modifient les relations humaines. La société se veut plus inclusive et soucieuse d'écologie, mais reste traversée par des tensions identitaires et générationnelles.



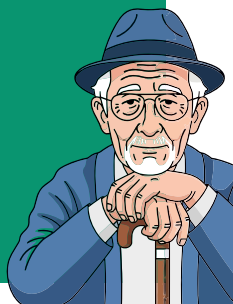
En définitive, la France est passée d'une société industrielle, hiérarchisée et homogène à une société post-industrielle, connectée et plurielle. Le pays a connu des progrès considérables en matière d'éducation, de droits sociaux, d'égalité et de qualité de vie en six dizaines d'années. Mais ces progrès s'accompagnent de nouvelles fragilités : précarité, perte de repères, fractures numériques et identitaires, grands déséquilibres financiers.

Les grandes valeurs collectives ont évolué : du devoir, de la religion et du progrès matériel, on est passé à la liberté individuelle, à l'égalité des genres et à la durabilité écologique. La France contemporaine, riche de sa diversité et de son histoire, se trouve à un tournant : celui de concilier les acquis du passé avec les exigences d'un monde en mutation rapide.

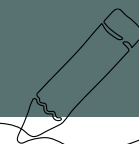
Ainsi, en moins d'un siècle, l'évolution sociale et humaine du pays illustre le parcours d'une nation en quête d'équilibre entre tradition et modernité, progrès et solidarité, liberté et responsabilité.

Oui, nous avons participé à ces progrès, ces tensions, ces soucis, ces rires et ces pleurs. Oui, ce sont toutes ces raisons qui m'amènent à considérer que nous avons été aussi des artisans du progrès social tel que nous le connaissons actuellement.

Oui, je veux rester définitivement optimiste et croire encore en la paix, dans le développement humain et social porté par les générations suivantes.



Jean-Jacques CAZAUMAYOU
cazau.fo@laposte.net



L'intelligence artificielle

L'intelligence artificielle, souvent appelée IA, est l'une des innovations les plus importantes de notre siècle. Elle s'inscrit dans la droite ligne de la poursuite de la révolution industrielle comme nous l'avons vécue ou accompagnée ces dernières dizaines d'années. Elle désigne l'ensemble des technologies capables d'imiter certaines capacités humaines comme l'apprentissage, le raisonnement ou la prise de décisions. Aujourd'hui, l'IA est présente dans de nombreux domaines de notre vie quotidienne et apporte de multiples avantages à la société.



capacité d'analyse permet d'améliorer la qualité des produits et de renforcer la compétitivité des organisations.

Dans les défis environnementaux, elle apporte des solutions ; elle peut être utilisée pour surveiller la consommation d'énergie, prévoir des phénomènes climatiques ou optimiser l'utilisation des ressources naturelles. Grâce à ces applications, il devient possible de réduire le gaspillage et de favoriser un développement plus durable.

Cependant, malgré ses nombreux avantages, l'IA doit être utilisée de manière responsable. L'intelligence artificielle est un outil puissant qui peut améliorer l'efficacité, l'innovation et la qualité de nombreux services. Mais son développement et son utilisation nécessitent une supervision humaine, des règles éthiques et une gestion responsable afin de limiter les risques et maximiser les bénéfices. Il est important que l'être humain conserve le contrôle des décisions importantes et veille au respect de la vie privée ainsi qu'à l'égalité entre les individus.

Mais tout cela n'est peut-être qu'utopique de ma part lorsque nous sommes confrontés au risque sur l'emploi, aux questions de confidentialité, à la dépendance technologique et au coût du développement et de la maintenance.

Jean-Jacques CAZAUMAYOU
caza.fo@laposte.net

*Cet article n'engage que celui qui l'a rédigé.

Tout d'abord, elle permet un gain de temps considérable. Grâce à elle, de nombreuses tâches répétitives sont automatisées. Dans les entreprises, des machines intelligentes effectuent rapidement des calculs, trient des informations, ou répondent aux demandes des clients de plus en plus exigeants. Cette automatisation permet souvent aux travailleurs de se concentrer sur des missions plus créatives et plus importantes.

Ensuite, l'IA joue un rôle essentiel dans la santé. Les systèmes de l'IA sont capables d'analyser dans un temps record un grand nombre de données médicales. Ils aident ainsi les médecins à détecter certaines maladies plus rapidement et avec davantage de précisions.

Par exemple, l'IA peut contribuer au dépistage précoce de certains cancers grâce à l'analyse d'images médicales. Elle participe aussi à la recherche scientifique en accélérant le développement de nouveaux traitements.

L'éducation aussi bénéficie des progrès de l'intelligence artificielle. Elle permet d'adapter les exercices au niveau de chaque élève. Ainsi, les apprenants reçoivent une aide personnalisée et progressent à leur rythme. L'IA facilite l'accès au savoir en proposant des traductions automatiques, des assistants pédagogiques et des outils de recherches performants.

Dans le domaine des transports, l'intelligence artificielle améliore la sécurité et l'efficacité. Les systèmes de navigation analysent en temps réel le trafic et proposent souvent des itinéraires plus rapides ou moins encombrés. Certaines technologies utilisées sur des véhicules modernes contribuent à réduire les accidents en assistant les conducteurs et en détectant certains dangers sur la route.

Par ailleurs l'IA favorise l'innovation économique ; elle aide les entreprises à mieux comprendre les besoins de leurs clients, à optimiser la production et à développer de nouveaux services. Cette

Cultiver le bonheur au jardin !



Combien même la pratique assidue peut se révéler parfois un peu « fatigante », jardiner est un excellent remède contre la morosité. Mais aussi et surtout une merveilleuse thérapie. Au calme, en savourant le chant des oiseaux, chaque geste devient alors une méditation en mouvement.

Un dialogue silencieux avec la nature qui, peu à peu, dissout les soucis et allège l'esprit. Le jardin est un livre ouvert où l'on apprend sans cesse. Les saisons, les cycles de la nature, les astuces transmises de générations en générations sont autant de défis intellectuels qui maintiennent l'esprit vif et curieux.

Le jardinage offre aussi la grande satisfaction de profiter d'excellents fruits et légumes cultivés soi-même. De les partager avec d'autres. Mais aussi, au gré des saisons, le plaisir de savourer la volupté des fleurs susceptibles d'orner sa maison.

Jardiner cela peut être aussi le bonheur de faire découvrir aux enfants, aux petits-enfants, les bienfaits d'un passe-temps agréable. L'activité de jardinage n'engendre que du bien-être pour soi et autour de soi. Quel que soit son âge, s'il en a la santé, cultiver son jardin rend un Homme heureux.

Michel Loridan.

michelloridan665@gmail.com

LIRE ► L'histoire de la FGTA-FO

racontée par et pour les militants

Qui peut mieux conter l'histoire de la FGTA-FO si ce n'est celles et ceux qui, au travers de leur militantisme, à tous les niveaux de l'organisation, ont écrit ou écrivent encore, les plus belles pages de la Fédération.

C'est le vécu, les ressentis d'hommes et de femmes impliqués au quotidien à promouvoir le syndicalisme Force Ouvrière que retrace le livre « Porteurs de voix ». Édité par la FGTA-FO, il a été publié à l'occasion du congrès de Montpellier. Écrit dans un style narratif très parlant, agrémenté de succulentes anecdotes et abondamment illustré de portraits de celles et ceux qui ont fait vivre l'organisation sur le terrain et dans les instances, l'ouvrage se révèle accessible au plus grand nombre. De nombreuses photos illustrent les grandes luttes sociales des soixante-dix-huit années écoulées. Bien documenté, le livre se révèle très didactique. Il se lit comme un roman. Toutefois, divisé en trois grandes parties thématiques, il n'exige pas une lecture linéaire. C'est ce qui fait de

cette histoire du syndicalisme qu'on pouvait craindre rébarbative, un livre captivant de la première à la dernière page, quel qu'en soit l'ordre de lecture. « Porteur de voix », conçu d'une manière novatrice et originale, donne du sens à l'engagement militant à Force Ouvrière. L'ouvrage honore celles et ceux qui s'y sont impliqués par conviction ainsi que ceux qui continuent à s'y adonner avec obstination. En s'appuyant sur l'histoire de femmes et d'hommes qui ont fondé et fait vivre le syndicalisme réformisme, "Porteur de voix" est sans conteste un livre de référence pour les adeptes d'un syndicalisme constructif, libre et indépendant qu'incarne si bien la FGTA-FO.

NB : Sous la houlette de James Gisbert et Olivier Grenot plusieurs membres de la SNR ont prêté leur concours à l'élaboration du livre.

daniel-lesage@wanadoo.fr





Bons plans



Boutique en ligne



Juridique

L'adhésion FGTA-FO

C'EST AUSSI

Votre pass Avantages inclus !



Epargne



Vacances



Projet Voltaire

AVANTAGES
POUR TOUS *by* **FO** fgta

Boutique en ligne • Réductions • Vacances • Bons plans partenaires
Consultations épargne, patrimoine & juridique • Projet Voltaire • MACIF • AFOC



www.avantagespourtous.com

FO
fgta
La force de la cote



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 : fgtafo@fgta-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

