

Le Bulletin Trimestriel

Une publication de l'Association des Anciens d'Unisys

3eme trimestre 2018 numéro 43 (11^{eme} année)

SOMMAIRE

- **L'édito du Président** : se concentre ce trimestre sur nos retraites, nos prochaines journées Rencontre, et sur l'avenir de l'Association.
- **Lettre ouverte au Président de la République** : par Pierre ERBS, président de la CFR.
- **Le coin de la techno** : Une histoire de fer à cheval chez les Indiens « Hualapai ».
- **Les bienfaits du rire** : riez de bon coeur puisque c'est bon pour ce que vous avez !



L'édito du Président

Cher(e)s ami(e)s,

Enfin l'été, période aux vacances bienfaitrices et réparatrices suite à un printemps totalement perturbé avec de nombreuses anomalies très importantes dans de nombreuses régions.

Nous espérons que l'été sera de très bon augure et que les congés tant attendus seront pour beaucoup, synonymes de dépaysement, de détente, d'aventures et de voyages en France ou ailleurs, bien que les destinations à l'étranger, dans certains pays se réduisent d'années en années avec les événements.

Ce moment privilégié de l'année est bien l'occasion de mettre entre parenthèses nos problèmes et de se retrouver en famille. C'est également à cette période que nous pouvons faire le point et se ressourcer. C'est également, à ce moment que nous pouvons faire un point sur les activités et les actions que nous avons décidées lors de notre A.G. de janvier dernier.

Nous vous rappelons également la destination de nos traditionnelles « Journées rencontres 2018 » en Région de Bourgogne sur 4 jours, les 4,5,6 et 7 septembre pour la visite de cette superbe Région, la Ville de Dijon, le musée des Beaux Arts, le cœur historique de la ville, le Palais des Ducs et les Etats de Bourgogne en passant par le quartier Notre Dames et ses rues médiévales, ainsi que par les beaux Hôtels particuliers, découvrir l'évolution de la Ville et le musée de la vie des

Bourguignons. Puis nous partirons pour la visite de la Basilique de Sainte Madeleine de Vézelay et son célèbre Tympan roman. Nous poursuivrons par Avallon et Epoisses, villages connus par le château et le fromage, et la ville médiévale de Semur en Auxois. Visite de l'abbaye Cistercienne du 12^{eme} Siècle de Fontenay .Départ le mardi 4 septembre pour la visite du Château du Clos de Vougeot et dégustation dans une cave de la Côte de Nuits. Déjeuner dans un grand Restaurant de la Côte de Nuits Conti, et retour par la route des Grands Crus. Visite des Hospices de Beaune et de la vieille Ville de Beaune puis retour à Dijon, pour le repas de Gala.

Pour la quatrième année, avec l'aide de notre ami Jean François Walter, nous avons organisé une compétition Golfique le 7 juin dernier sur le Golf de Gadancourt avec 12 participants inscrits, bien décidés, et ravis de se retrouver entre amis. Les départs sont donnés en shot gun à 9 heures précises. Durant le déjeuner qui a suivi nos exploits, à eu lieu la remise des prix par J.F Walter et Jo Frappaz.

A renouveler sans modération.

Nous avons également organisé une superbe Croisière en Italie avec 48 participants, et de nombreuses visites tout au long du voyage. Nous avons découvert des paysages somptueux. A noter que la navigation de nuit en longeant les côtes n'a pas été de tout repos pour bon nombre d'entre nous.

suite page 2

Nous revenons maintenant à la vie de notre Association qui a été en début 2018 riche et active dans de nombreux domaines, avec un bilan plutôt positif dans les grandes missions développées pour nos Membres.

Mais après la détente il faut penser sérieusement à reprendre nos actions et faire le maximum afin de défendre les intérêts de nos Adhérents, car nous sommes également engagés dans de nombreuses actions nous concernant : la défense de nos acquis sociaux dans l'entreprise, la retraite, la santé et le maintien de notre complémentaire santé, surtout pour les Adhérents au Régime 1. Avant la fin de l'année, nous ne manquerons pas de vous informer concernant l'évolution, ou le maintien de ce Régime dans sa forme actuelle en fonction des réponses de nos Adhérents concernés, suite à notre questionnaire.

Retraite : aucune raison de se réjouir



Les nombreuses images des événements sportifs de l'été ont peut-être éclipsé quelque temps les préoccupations sociales et économiques. Le décor avait en tout cas été bien préparé par le rapport annuel du COR (15 juin), puis par les jugements qu'il avait suscité, tant au sein du « Comité de Suivi des Retraites », présidé par madame Yannick Moreau, ancienne présidente du COR, que de la part de certains ministres, y compris du premier d'entre eux ; par exemple : « l'équilibre est de retour », « très net rétablissement du système français des retraites », « la France a su remettre son système de retraites sur la voie d'un équilibre financier durable ».

La presse ne s'est pas privée d'épingler sèchement ce triomphalisme trompeur en rappelant que diagnostiquer une franche amélioration de la situation sur des bases très optimistes, et sans prendre en compte ni le déficit réel du régime de retraite de la fonction publique, ni les subventions des régimes spéciaux, est de la désinformation.



Pour terminer, un point important pour la survie de notre Association dans le cadre du recrutement : nous avons une situation encore plus tendue que l'an dernier, puisque plus de Membres nous ont quittés « grand âge, maladie, etc... décès depuis janvier, soit un net négatif sur l'année.

Et pourtant nous avons le souci permanent de rechercher des anciens de la Société et de les inciter à nous rejoindre pour compenser les départs naturels. Nous avons toujours besoin de votre action auprès d'anciens collègues, dans vos régions, parfois il ne faut pas grand-chose pour les décider, et pensez à la campagne de recrutement, qui récompense tout membre parrainant un nouveau membre, il se verra remettre
un cadeau surprise !

Jo FRAPPAZ



Tous à Dijon en septembre !

Lettre ouverte à Monsieur Emmanuel Macron

Monsieur le Président de la République,

Par deux fois nous nous sommes adressés à vous pour vous faire part des positions de la Confédération Française des Retraités concernant l'augmentation de la CSG de 1,7 point au premier janvier dernier.

Par deux fois vous nous avez envoyés vers M. Darmanin Ministre de l'Action et des Comptes publics.

Celui-ci, malgré nos relances, nous a ignorés. Ce n'est que tout récemment que nous avons pu avoir un contact avec son cabinet.

Nous constatons donc un refus de dialoguer, alors que la CFR qui représente des millions de retraités articulait dans les courriers qu'elle vous a adressés ainsi qu'à Monsieur Darmanin des propositions raisonnables qui méritaient à tout le moins un examen et une réponse.



Nous vous l'avons dit, nous considérons que les retraités sont des citoyens comme les autres et n'ont pas à demander à être traités différemment des autres. Ce que nous demandons c'est un traitement équitable, c'est le respect du principe de l'égalité de tous devant les charges publiques.

Les actifs, à qui s'applique la hausse de la CSG, ont bien bénéficié de mesures compensant, et au-delà, ce prélèvement.

C'est pourquoi, si nous ne contestons pas l'application de la hausse de la CSG aux retraités, nous demandons que les retraités soient traités comme les autres citoyens au regard des cotisations d'assurance maladie et de la fiscalité applicable aux cotisations d'assurance santé complémentaire.

Aujourd'hui les retraités se trouvent être les seuls à devoir une cotisation personnelle d'assurance maladie sur leur retraites complémentaires.

Ils ne peuvent non plus, à la différence de la plupart des actifs, déduire de leurs revenus imposables leurs cotisations d'assurance complémentaire santé.

Nous demandons donc la suppression de la cotisation d'assurance maladie de 1% sur nos retraites complémentaires. Nous demandons également la déduction fiscale de nos cotisations d'assurance complémentaire santé.

Ces deux demandes mériteraient d'être entendues. Elles ne l'ont pas été et la seule réponse que nous ayons obtenue est un « merci ». Sachez bien, Monsieur le Président, que ce « merci » n'a pas été compris comme un véritable remerciement mais bien comme une fin de non-recevoir à toutes nos demandes, comme un refus de toute discussion.

Les retraités ne peuvent accepter un tel manque de considération et leur exaspération n'a fait que croître. Nous attendons aujourd'hui des gestes qui montrent que les retraités ne sont pas des laissés pour compte.

Continuer de refuser le dialogue créerait une rupture avec les 16 millions de retraités, ce serait une erreur de penser qu'ils accepteraient un tel mépris.

Les mesures permettant d'exonérer certains retraités de la hausse de la CSG ne constituent pas une réponse d'autant que l'annonce de la hausse de la CSG ne concernerait pas les retraites inférieures à 1200€ Mensuels s'est avérée fautive puisque l'application d'un taux de CSG n'est pas fonction du niveau de la retraite mais du niveau du revenu fiscal de référence.

Cessez de considérer comme nantis les retraités et de les opposer aux actifs. Faut-il rappeler que les pensions, dont le niveau moyen est inférieur à 1400€ sont en partie gelées.

Faut-il rappeler qu'au fil des dernières années, avec la suppression de la demi-part dite des veuves, la taxation des avantages familiaux de retraite et la création de la contribution additionnelle de solidarité pour l'autonomie, la fiscalité qui leur est applicable n'a cessé de s'alourdir.

Monsieur le Président de la République, vous vous devez de mettre fin à cette situation qu'un quart de la population française juge insupportable.

Pierre ERBS
Président de la CFR

Les bienfaits du rire

« Mieux est que ris que de larmes escripre,
Pour ce que rire est le propre de l'homme. »

Rabelais, Gargantua

François Rabelais, écrivain Français, humaniste de la Renaissance, était aussi médecin, bon vivant dont les multiples facettes de sa personnalité sont quelquefois contradictoires. Qu'aurait-il pensé ou exprimé s'il avait vécu dans notre monde contemporain où les médias nous abreuvent en permanence de crimes et de catastrophes les plus terribles ? A l'approche des vacances d'été, l'heure n'est-elle pas à la plaisanterie, à la joie, à la bonne humeur ou à la franche rigolade ? Quelques bonnes bouffées de rire sont le meilleur bain de jouvence et le secret de notre longévité. Alors, à vos marques pour un exercice en 10 leçons !



[agrandir l'image ci-dessus](#)

1 - Le rire, c'est un sport !

Eh oui, le rire mobilise la plupart des muscles de l'organisme : du visage, jusqu'aux membres ! Selon le docteur Henri Rubinstein, le rire est un « jogging stationnaire », car il procure les mêmes effets qu'un exercice physique traditionnel modéré. Il est doux et profond, et surtout est bien plus agréable, et plus facile à mettre en pratique. Ce véritable mouvement des muscles crée un massage des côtes, un travail du diaphragme.

2 - Le rire est une technique respiratoire proche du yoga !

Le rire a un effet caractéristique sur la respiration : l'amplitude du rythme respiratoire et la quantité d'air inspiré/expiré augmentent. Lors du rire, l'inspiration est profonde. De plus, le rire est un phénomène expiratoire intense, c'est-à-dire que lorsque l'on rit, on vide tout l'air contenu dans notre poitrine : ainsi on augmente le volume d'air de réserve. Ces caractéristiques de la respiration lors du rire sont proches de celles du yoga.

Le rire nettoie et libère les voies aériennes supérieures, comme le ferait la toux, et favorise entre autres l'élimination des résidus présents dans les poumons. Le volume d'air

expulsé est maximal lors du rire, ce qui provoque une désintoxication totale des poumons. De plus, aussi incroyable que cela puisse paraître, le rire est capable de faire passer une crise d'asthme ! Le rire, en deuxième phase, provoque un relâchement de la musculature lisse des bronches grâce au système parasymphatique. Aussi, l'individu peut respirer normalement, et faire passer sa crise d'asthme en riant !

3 - Le rire nous aide à mieux digérer :

En effet, même si on ne s'en rend pas forcément compte, le meilleur moyen de bien digérer un gros repas : c'est bien de rire ! En effet le rire, grâce à la contraction des muscles abdominaux, brasse le tube digestif en profondeur, lieu où s'élabore la nutrition de l'organisme. Cet étrange phénomène provoque aussi des contractions saccadées de l'estomac et de l'intestin, grâce au mouvement du diaphragme. Ainsi l'estomac, le côlon, l'intestin grêle, ou encore le duodénum... sont massés, et leur motricité digestive est optimisée. Ce phénomène explique aussi pourquoi le rire lutte contre la constipation. De plus, le rire a des conséquences sur le système parasymphatique, et engendre une augmentation des sécrétions de salive et de sucs digestifs, nécessaires à la digestion.

4 - Le rire un antidouleur puissant :

La douleur représente aujourd'hui 60% des motifs de consultations médicales. Pourtant un moyen simple et agréable contribue à lutter contre la douleur : notre rire ! Non pas rire de nos douleurs mais rire pour les combattre : oui c'est possible ! On a tous entendu que pour soigner un enfant qui venait de tomber, il faut le faire rire ! On dit même qu'une augmentation significative de la tolérance à la douleur a été notée jusqu'à 30 minutes après la projection d'un film humoristique.

5 - Le rire, un anti stress :

Le stress est une réaction de l'organisme à un effort extrême ou important, ou à une tension psychologique. En général le stress active un processus hormonal et nerveux basé sur un état d'alerte, ce qui explique l'augmentation du rythme cardiaque et de l'état de vigilance. Parfois le stress peut s'avérer bénéfique (préparation d'examen, réaction à une situation dangereuse...) mais peut malheureusement également mener à une situation néfaste (mauvais stress) : fatigue, ulcère, dépression....

6 - Le rire et le sommeil :

La vie psychique est continue : la phase d'éveil se prolonge par la phase de sommeil. Les états de veille et de sommeil ne sont pas radicalement coupés l'un de l'autre. Mais le rire construit une barrière morale d'optimisme, chasse les petites inquiétudes et les angoisses : cette détente psychique empêche les ruminations qui sont bien souvent causes d'insomnie. De plus après avoir été sollicités pendant le rire, les muscles seront dans un état de détente et de relaxation caractéristiques du sommeil.

suite page 5, 1^{ère} colonne

7 - Le rire est bon pour le cœur :

Dans un 1er temps, le rire augmente la fréquence cardiaque et dans un 2eme temps une diminution de celle-ci.

La respiration intensifiée lors du rire modifie le rythme cardiaque. Le cœur commence par s'accélérer, puis ralentit (dans une phase de détente dominée par l'influence apaisante des parasympathiques), le rythme cardiaque diminue durablement jusqu'à atteindre une fréquence basse. De plus les artères se relâchent et le calibre des vaisseaux sanguins augmente, diminuant la pression artérielle*. C'est donc une arme efficace en prévention des crises cardiaques, utilisée dans de nombreux services de cardiologie d'hôpitaux américains.

8 - Le rire pour le bon fonctionnement du système immunitaire:

Le rire est bénéfique pour le système immunitaire par plusieurs mécanismes principaux:

1°/ un afflux de cellules de l'immunité (lymphocytes) au niveau des alvéoles pulmonaires par augmentation de la ventilation, ce qui prévient et guérit les infections.

2°/ Un mécanisme antistress général qui renforce les défenses en retardant l'usure de l'organisme.

3°/ En créant une barrière psychologique face aux agressions de quelque nature qu'elles soient. Cette barrière, qui est avant tout une façon optimiste de voir les choses, prévient la création de mécanismes mortifères, qui, eux-mêmes, sont responsables de baisse des défenses, donc de maladies.

9 - Le rire soulage les personnes ayant des problèmes de peau :

Une étude a été réalisée auprès de personnes souffrant d'eczéma. Les auteurs ont étudié l'effet du visionnement d'une vidéo humoristique en comparaison avec un documentaire. Tous les sujets ayant vu la vidéo humoristique ont connu une augmentation significative de leur taux de « dermicide » (un antimicrobien produit par les glandes salivaires, dont le taux est faible chez les personnes souffrant d'eczéma). Le visionnement du documentaire n'a entraîné aucun changement. Les auteurs concluent que le rire pourrait augmenter les propriétés antimicrobiennes de la salive tout en s'avérant une piste intéressante dans le traitement de l'eczéma.

10 - Le rire et la longévité :

Des relations étroites existent entre le rire et la longévité. En effet, il a été prouvé que le stress favorise et accélère le vieillissement de l'organisme. Nous avons expliqué précédemment que le rire était un excellent antistress, et faisait également baisser la tension artérielle. Le rire serait donc un bon moyen de dominer ses tensions, prendre plaisir (au travail par exemple ou ailleurs...), d'équilibrer son activité entre sport, travail, loisirs et vie affective, et donc de vivre mieux et plus longtemps. Alors riez, riez de bon cœur puisque c'est bon. Profitez de la vie...

Claude FOISSEY

Le coin de la techno...

Une histoire de fer à cheval

Rassurez-vous, nous n'allons pas disserter sur les équidés, mais sur une prouesse technologique en forme de fer à cheval !

Cette passerelle en verre nommée le « *skywalk* » est accrochée à Eagle Point en Arizona, un endroit sacré pour les indiens *Hualapai* propriétaires des lieux.

La conception est un chef d'œuvre technologique. En complet porte-à-faux, elle est conçue pour recevoir 120 personnes à la fois, résister à des vents de 160 km/h et un séisme de magnitude 8. Elle fait 43 mètres de long dont 22 surplombent le fleuve Colorado à une hauteur de 1220 mètres fournissant aux amateurs insensibles au vertige une vue imprenables sur le fleuve Colorado. Nombreuses sont les personnes qui font demi-tour... même celles qui sont insensibles au vertige.

Cette masse de 500 tonnes est construite en verre feuilleté renforcé et est soutenue par des attaches en acier enfoncées à plus de 14 mètres dans le roc. Des amortisseurs géants suppriment les vibrations provoquées par les déplacements des visiteurs.

Descendre le Colorado en rafting, le survoler en hélicoptère c'est bien, mais le voir depuis le « *skywalk* » c'est différent.

Cette passerelle a été inaugurée par *Buzz Aldrin* le deuxième homme à avoir marché sur la lune lors de la mission Apollo -11.

Les indiens *Hualapai*, qui perçoivent 25\$ par visiteur vous souhaitent la bienvenue !

« Hugh ! homme blanc bienvenu chez nous ! »

Le BUREAU



-> regarder une petite vidéo sur le SkyWalk