

# LE BULLETIN

Une publication trimestrielle de l'Association des Anciens d'Unisy  
1er trimestre 2021 numéro 52 (14 année)

## SOMMAIRE

- C'était il y a 3 siècles ...
- Le point des activités UFR et CFR période 2019-2020
- Le blues de l'hiver
- Interface cerveau-machine



## C'ÉTAIT IL Y A 3 SIÈCLES ...

**E**n application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire, une attestation de déplacement dérogatoire était devenue obligatoire, et le redeviendra peut-être ?

Nous avons pris l'habitude d'utiliser cette attestation générée sur notre mobile ou écrite à la main sur une feuille volante ou imprimée depuis notre ordinateur pour sortir faire nos courses, promener notre chien ou aller travailler, conformément aux mesures restrictives de confinement qui doivent limiter la propagation de l'épidémie.

Aussi inhabituelle que cette situation puisse nous paraître, elle n'est pourtant pas inédite. La preuve avec cette attestation de déplacement datée du 4 novembre 1720, et vendue par la librairie parisienne "Traces Écrites".

Elle autorise le déplacement d'un certain *Coulomb* pour rejoindre la ville de *Blauzac* depuis sa localité de *Remoulins*, dans le Gard, dont les belles armes ornent le haut de la feuille. Et atteste qu'il n'y a dans ce lieu, "aucun soupçon de mal contagieux"..

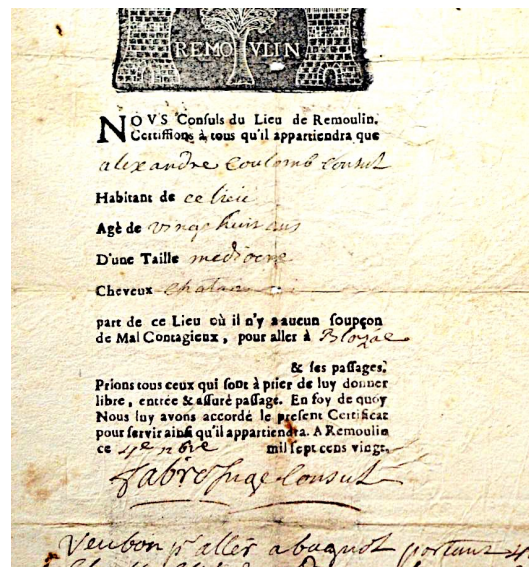
Pas de Covid-19 à l'époque, mais une épidémie de peste partie en 1720 du port de Marseille, qui fit plus de 100.000 morts. « Les épidémies de peste et de choléra sont endémiques à cette époque » raconte Jérémie Ferrer-Bartomeu, docteur en histoire et enseignant-chercheur.

L'encadrement médical était très faible en ce temps là, et il n'y avait pas d'autre choix que d'interdire les déplacements. On a même tenté, sans succès, de confiner la ville de Marseille.

Si ce document daté d'il y a 300 ans surprend de par sa similitude avec notre quotidien de confinés, il est pourtant plutôt commun pour l'époque. Les attestations de déplacement sont relativement courantes du XVIe au XVIIIe siècle. Les mobilités sont contraintes et les habitants ne se

déplacent pas et ne passent pas les portes des villes comme ils le souhaitent.

Le caractère officiel de ce document, imprimé puis complété de façon manuscrite, montre que la situation était grave, et ce monsieur *Coulomb* ne se déplace certainement pas pour son plaisir, mais pour demander de l'approvisionnement ou pour évoquer la question de la sureté des rues.



[zoom de l'image](#)

Si les dispositifs de contrôle des mobilités ont tendance à être systématisés à l'époque, preuve de l'importance de la surveillance de l'état sur les individus, ils sont renforcés en temps de crise. Se déplacer sans attestation pouvait parfois être puni de mort. Si le territoire était mis en quarantaine, vous pouviez être fusillé ou pendu.

300 ans plus tard, la peine est plus clémente. Se déplacer dans les rues sans autorisation dérogatoire est passible d'une amende de 135 euros !

## LE POINT DES ACTIVITÉS UFR-CFR PÉRIODE 2019-2020

**C**omme toutes les associations de bénévoles, notre Fédération (l'UFR<sup>1</sup> et sa Confédération (la CFR)<sup>2</sup> ont été obligées de s'adapter à la nouvelle situation créée par la pandémie COVID 19. Les réunions statutaires AG et CA, qui habituellement se tiennent au 1er trimestre, ont d'abord été reportées, puis annulées. Elles vont finalement se tenir en visioconférence. Celles de la CFR ont eu lieu le 15 octobre 2020, les autres suivront probablement. Mais, le bon fonctionnement de nos Fédérations et des grosses associations ne se limite pas aux réunions des AG et des CA. L'absence de personnel permanent au Siège de l'avenue d'Italie depuis des mois (et pour une durée indéterminée) a nécessité que différents services (par exemple les courriers, internet et postal) soient assurés quotidiennement par plusieurs bénévoles. Pour l'UFR, ce sont les personnes membres de l'échelon de central qui s'en sont chargés spontanément. Nous tenons à les en remercier.

Ceci étant, passons en revue maintenant les principales actions dans lesquelles l'UFR et la CFR s'étaient engagées les années précédentes, jusqu'à l'arrivée de la COVID 19. Il est clair que les principaux sujets nous concernant sont aujourd'hui pratiquement en stand-by. Et pourtant...

### La Réforme des Retraites

Elle n'est pas abandonnée. Mais son calendrier est retardé et son financement sera séparé de la dimension systémique. Sur l'aspect budgétaire, on évoque de scinder le déficit structurel identifié avant prise en compte de la COVID et la partie supplémentaire imputable aux mesures prises pendant le confinement et qui continuent de creuser les déficits.

### La Perte d'Autonomie des Personnes Âgées

C'est la bonne nouvelle. Pour la première fois, le vote d'une loi sérieuse est envisagé sur la perte d'autonomie des personnes âgées. Elle était attendue depuis très longtemps (depuis 2005) et, paradoxe, elle pourrait bien voir le jour grâce à la pandémie qui a mis en évidence la nécessité d'apporter une aide substantielle aux personnes âgées, qu'il s'agisse du maintien à domicile ou des conditions de séjour en EHPAD. Craignons toutefois que les montants qui seront attribués ne soient pas à la hauteur des enjeux.

### Le projet de création d'une 5e branche de la Sécurité Sociale sur la Perte d'Autonomie

Le rapport VACHEZ a été publié à ce sujet. C'est la grande affaire du moment. Si l'intention de ce texte nous convient, les indications données sur le financement qui devra l'accompagner sont très ambiguës et incertaines. Que devront effectivement payer les retraités et quelles garanties seront données pour que les sommes avancées aillent effectivement alimenter la CNSA et ne se perdent pas dans le gouffre du budget général dont nous savons que le bouclage sera délicat.

Un communiqué de presse de la CFR (le n° 140) a été publié fin septembre 2020 sur cette question importante.

### Le Renouveau des Mandats UFR dans les Conseils Départementaux de la Citoyenneté et de l'Autonomie

Les CDCA ont été créés fin 2016. Il y a un CDCA dans chaque département. Ce Conseil départemental a une double structure, chacune étant spécialisée, la 1re pour la représentation des " Personnes âgées " et la 2e pour les " Personnes Handicapées ". L'installation de cette nouvelle instance assez " lourde (96 postes) s'est étalée sur près de 2 ans. Les personnes âgées y sont représentées par des associations nationales et des syndicats qui se partagent les 16 postes du 1er Collège. La durée des mandats au 1er Collège de la Formation « Personnes Âgées » des CDCA est de 3 ans. Le passage aux seconds mandats de nos représentants dans les CDCA a donc commencé fin 2019. Il s'est poursuivi en 2020 et continuera sans doute jusqu'en 2021. malheureusement, depuis le 2e confinement nous ne recevons plus d'appels à candidatures des départements pour des seconds mandats CDCA.. Enfin nous ne devons pas oublier une autre difficulté qui n'a rien à voir avec la COVID-19. Nos recrutements de nouveaux retraités ne nous permettent plus d'assurer totalement le remplacement systématique d'anciens qui, après avoir représenté l'UFR plusieurs années dans les CODERPA, puis fait un mandat CDCA, souhaitent cesser leurs activités. Ce phénomène n'est pas spécifique de l'UFR, mais nous devons le garder à l'esprit pour la suite.

### Le cas des Personnes Âgées en mars-avril 2020, avant l'arrêt du premier confinement

Souvenons-nous que lorsqu'il a été envisagé au printemps d'arrêter le confinement, certains avaient préconisé de le maintenir pour les personnes âgées au-delà de ce qui serait décidé pour le reste de la population. Les retraités français dans leur ensemble ont été profondément choqués par une telle prise de position et la Confédération Française des Retraités a refusé que cette mesure puisse être envisagée. Il était clair pour nous, que le maintien en confinement sur un critère d'âge a été ressenti comme une discrimination inacceptable.

Pendant près de deux semaines la CFR et ses Fédérations, dont principalement l'UFR, ont organisé une campagne de presse sur les chaînes d'information, qui sont de plus en plus nombreuses à nous connaître. Les principaux intervenants ont été les présidents Pierre Erbs (CFR) et Christian Bourreau (UFR). Parallèlement, un communiqué de presse de la CFR (n° 138 du 16 avril 2020) a été largement diffusé dans la presse (écrite et audiovisuelle). Dans ce communiqué de presse, nous rappelions que si des mesures spécifiques d'isolement doivent être envisagées pour certains, elles ne peuvent reposer sur un critère J'âge. Nous refusons toute confusion entre personnes âgées et personnes dépendantes. Et donc, La Confédération Française des Retraités continuera de s'opposer avec la plus grande fermeté à ces mesures qui ne respectent pas la dignité des « seniors » et constitueraient une discrimination contraire aux principes du droit français et de la Charte européenne des droits fondamentaux.

*continuer page suivante, colonne 1 ➡*

➔ suite de la page précédente

## Conclusions pour la suite

Compte tenu des incertitudes auxquelles nous sommes confrontés actuellement, je m'appuierai pour conclure sur le rapport d'orientation 2020-2021 de la CFR, présenté et accepté à l'AG de la CFR le 15 octobre 2020.

Un certain nombre des préoccupations de la CFR n'ont pas trouvé d'aboutissement qui nous convienne cette année. Nous devons donc persévérer et continuer de faire valoir nos positions sans désespérer.

Cela vaut pour la loi sur les retraites, ainsi que pour son financement qu'il s'agisse de mesures d'application immédiates ou de mesures destinées à assurer l'équilibre du futur régime. Nous continuerons de nous battre pour le maintien du pouvoir d'achat des retraités.

Concernant la reconnaissance de notre représentativité, la CFR s'est adressée à Mme Corinne Grandjean, en sa qualité de rapporteur de la Commission spéciale compétente pour la gouvernance du futur système de retraite. La demande lui a été faite officiellement de permettre aux représentants des retraités de siéger au Conseil d'Administration de la Caisse Nationale de Retraite Universelle aux côtés des partenaires sociaux, en rappelant que la CFR est la première association de retraités. Ce sera l'occasion de rappeler notre demande et reconnaissance de la représentativité de la CFR.

Pour ce genre d'action, les interventions de la CFR empruntent plusieurs canaux : lettres aux plus hauts responsables de l'Etat, rencontres avec des politiques de tous bords, communiqués de presse adressés à tous les Parlementaires et à la presse d'information sociale. En soutien à ces interventions, l'action du réseau des délégués de la CFR est essentielle. Les contacts de terrain font sentir aux Parlementaires une mobilisation de la base à laquelle ils ne peuvent rester insensibles.

Enfin, la CFR devra s'emparer maintenant d'un nouveau sujet de réflexion : celui de l'emploi des seniors.

## LE BLUES DE L'HIVER



Les journées mornes et grises de l'hiver peuvent mettre notre moral à l'épreuve, occasionnant coups de blues ou dépresses hivernales.

La forte dépendance de notre corps à la lumière du jour pourrait expliquer que nous nous sentions un peu moroses en hiver. En effet, celle-ci favorise la sécrétion de sérotonine, une hormone qui agit contre la dépression.

La déprime hivernale se caractérise par de la fatigue, un manque d'entrain, une tendance à vouloir rester enfermer, à paresser, de la morosité, de la mélancolie. Pour tenter de la contrer, voici quelques conseils.

## Cherchez la lumière et bougez

La lumière du soleil favorise la production d'hormones naturelles qui ont un effet direct sur notre humeur, notre moral et notre sommeil. Profitez de chaque occasion pour sortir à l'extérieur pendant la journée sans oublier votre attestation si dans votre région elle est nécessaire, et en respectant les limites autorisées. Promenez votre chien - ou celui de la voisine - faites du lèche-vitrine ou pratiquez une activité physique - de la marche, par exemple, pendant quelques dizaines de minutes. Cela stimulera votre cerveau en déclenchant la production de sérotonine et d'endorphines.

Si la lumière naturelle n'est pas suffisante, vous pouvez aussi avoir recours à la luminothérapie en vous exposant quotidiennement à une lumière artificielle blanche reproduisant le rayonnement du soleil. Vous pouvez faire ces séances de 30 à 60 minutes chez certains médecins, à l'hôpital, vous procurer une lampe à usage domestique ou encore opter pour des lunettes de luminothérapie, qui permettent de recevoir la juste dose de luminosité tout en vaquant à vos occupations. Autre solution intéressante : le simulateur d'aube. Cette lampe-réveil permet de se coucher et de se réveiller avec une lumière simulatrice de coucher et lever de soleil.

## Attention à votre alimentation

Évitez les glucides simples, les aliments transformés et les sucres qui peuvent altérer l'équilibre neurochimique de votre cerveau. Vous pouvez aussi pallier le manque de soleil en ayant une alimentation riche en vitamine D. Pour cela, le saumon, le thon, la truite ou le hareng sont vos meilleurs alliés ! Si une carence en vitamine D est identifiée, vous pouvez aussi prendre des suppléments alimentaires. Pour faire le plein en magnésium et lutter contre la fatigue ou le stress, noix, noisettes et chocolat noir font leur effet. Enfin, les vitamines des fruits (agrumes riches en vitamine C) et des légumes verts (chou et épinards en particulier) vous aideront à rester en bonne santé et à préserver tonus et vitalité tout au long de l'hiver.

## Égayez votre environnement et votre garde-robe

Une musique entraînante qui donne envie de bouger, de danser et de chanter permet de se sentir plus heureux et motivé tout au long de la journée. Cette « musicothérapie maison » est très efficace, mais attention de ne pas la pratiquer si vous êtes à vélo, car le port d'écouteurs est interdit (et sanctionné par une amende de 135 euros) et vos voisins n'apprécieront peut-être pas votre talent pour la chanson !

Enfin, quand le ciel est gris, essayez de faire en sorte que votre garde-robe ne le soit pas elle aussi ! Privilégiez les couleurs vives qui mettront un peu d'été dans votre vie et ne manqueront pas de flatter votre teint.

d'après CNM INFOS

## INTERFACE CERVEAU-MACHINE

### **Q**uel est aujourd'hui l'état d'avancement technologique des interfaces cerveau machine (ICM) ?

Si l'idée de capter l'activité électrique dans des zones précises du cerveau pour la traduire en un signal pouvant être interprété par une machine remonte aux années 1950, nous assistons depuis quelque temps à une accélération des avancées technologiques dans ce domaine.

La miniaturisation des dispositifs d'acquisition de l'activité cérébrale a permis de grandes avancées. Les recherches se focalisaient auparavant sur les méthodes non-invasives, qui permettaient de récupérer certaines informations aux moyens de casques. Les progrès récents permettent d'insérer des sondes ultrafines, moins épaisses qu'un cheveu, directement dans le cerveau pour arriver presque au niveau du neurone. Des tests ont été fait sur des animaux afin d'insérer 50 000 électrodes dans des zones précises.

### **N'est-ce qu'une question de miniaturisation ?**

Non, car le domaine des ICM est forcément au carrefour entre la technologie, le savoir-faire médical et les neurosciences. La miniaturisation qui nous permet d'aller plus profondément dans le cerveau est associée à une meilleure connaissance de son organisation, grâce notamment aux progrès des technologies d'imagerie médicale. Les plus grandes découvertes récentes dans le domaine des ICM, comme les implants cochléaires, pour rendre l'ouïe aux personnes atteintes de surdité ou encore les implants rétiniens pour la vue, sont possibles grâce à cet état des connaissances. Nous pouvons désormais identifier le signal associé à un neurone en particulier.

Cela ouvre un champ d'application incroyable, mais aussi assez sensible du point de vue éthique : s'il est possible au cerveau de contrôler une machine grâce à son activité électrique, la précision croissante des systèmes pourrait permettre de contrôler, voire d'augmenter, le comportement d'un cerveau grâce à une machine. Même s'il s'agit d'un fantasme encore lointain, ce sujet est dans l'esprit de certains acteurs de la « silicon valley ». *Elon Musk* a abordé ce point lors de la présentation de son système « Neuralink » en octobre dernier, sur un cochon.

### **Y-a-t-il des différences entre les approches européennes et américaines sur les ICM ?**

Aux Etats-Unis, de nombreuses « startups » ont fleuri dans la Silicon Valley avec pour objectif le développement des technologies ICM. *Elon Musk* et sa société « Neuralink » illustrent parfaitement l'approche Outre-Atlantique.

En Europe, cela reste principalement un sujet de recherche fondamentale, avec en ligne de mire le bénéfice médical. Nous travaillons sur des applications précises. L'approche de la Silicon Valley est quant à elle un peu plus floue sur ses objectifs,

allant du médical à l'homme augmenté, et se consacre davantage à l'aspect technologique. Ils foncent sur ces sujets. L'Europe doit accélérer sur la technologie et l'associer davantage à son approche « neurosciences », si elle ne veut pas être dépassée par les acteurs de la Silicon Valley. Le nouvel appel européen à l'innovation qui succédera au programme Horizon 2020, devrait couvrir ces domaines.



### **La France peut-elle sortir du lot sur ces technologies ?**

L'Hexagone possède indéniablement des atouts dans ce domaine.

Nous avons en France une vingtaine d'équipes de très bon niveau. Elles travaillent dans des structures différentes - CNRS, Inserm, CEA, des universités... - et les différents laboratoires ne communiquent que très peu ensemble. La recherche est très fragmentée ce qui la bride un peu. Mais cela vient surtout de la manière dont la recherche française est organisée.

Cela dit nous avons tout de même de beaux succès d'envergure internationale, comme les travaux du centre de recherche Clinatoc de Grenoble, intégré au CEA, qui a permis fin 2019 à un patient tétraplégique de remarcher grâce à un exosquelette contrôlé par une ICM.

Une véritable réussite.

Participez activement à la vie de votre Association.  
Par exemple, devenez rédacteur pour le compte de nos différentes publications