

LE BULLETIN

Une publication trimestrielle de l'Association des Anciens d'Unisy
3^e trimestre 2021 numéro 54 (14^e année)

SOMMAIRE

- Les chiffres clés du rapport du Conseil d'Orientation des Retraites (COR)
- L'école 42
- Pratiquez les « écogestes »
- Aménagement du domicile, aide au logement
- Toujours bon à savoir



LES CHIFFRES CLÉS DU RAPPORT DU CONSEIL D'ORIENTATION DES RETRAITES

Le Conseil d'orientation des retraites a dévoilé le 10 juin 2021 ses projections financières. Voici les principaux enseignements des travaux de cet organisme de référence.

Le Conseil d'orientation des retraites (COR) - un organisme consultatif rattaché au premier ministre et dans lequel siègent des représentants du patronat, des syndicats, des parlementaires, des économistes, des sociologues et des démographes - a présenté la 8^{ème} édition de son rapport annuel sur les évolutions et perspectives des retraites en France. Trois données à retenir du document qui fait autorité :

► 13 milliards d'euros

C'est le montant du déficit du système français des retraites en 2020. Ce « trou » est nettement moins élevé que les 23,4 milliards d'euros prévus en novembre dernier par le COR. Cet écart s'explique par un impact moins important qu'envisagé de la crise sanitaire et économique provoquée par l'épidémie de Covid-19 sur les finances des régimes de retraite. La crise a finalement engendré une baisse de « seulement » 4% des recettes des régimes sous l'effet de la chute de l'emploi, du recours massif au chômage partiel (l'indemnité versée n'est pas assujettie aux cotisations vieillesse) et aux reports du paiement des cotisations pour les indépendants.

Grâce au rebond économique lié au déconfinement, le déficit devrait se situer sous les 10 milliards d'euros dès 2021, d'après les prévisions du COR. Comme anticipé avant le Covid-19, le système devrait revenir à l'équilibre financier en 2070 (!). Sous l'effet des réformes, l'âge effectif de départ à la retraite devrait progressivement passer de 62,4 ans à 64 ans, ce qui va permettre à la fois aux régimes d'accroître le volume de leurs recettes (cotisations) et de diminuer le volume de leurs prestations (pensions).

► Préserver l'environnement

Ce seront les taux de remplacement (le ratio entre la pension servie et le dernier salaire perçu) des non-cadres du secteur privé nés en 2000 selon les scénarios économiques retenus par le COR. À titre de comparaison, ce taux est de 80% pour un non-cadre du privé né en 1940.

Cette baisse du taux de remplacement d'environ 20% résulte de la chute de la rentabilité des points Agirc-Arrco décidée par les partenaires sociaux pour résorber le déficit du régime de retraite complémentaire des salariés. Les pensions Agirc-Arrco représentent, en moyenne, 30% de la retraite globale (en prenant en compte les pensions de base) d'un non-cadre.

► épargnant solidaire

Un épargnant ayant une fibre sociale privilégiera des supports d'investissement investis dans des entreprises solidaires d'utilité sociale (ayant obtenu l'agrément ESUS) et/ou des fonds de partage prévoyant un mécanisme de don d'une partie des frais ou de la rémunération du produit à des associations ou fondations accomplissant des actions d'intérêt général ou d'aide aux personnes en difficulté. La possibilité d'effectuer un tel don existe depuis l'année 2020 pour le Livret de développement durable et solidaire (LDDS).

► 86 %

C'est la proportion du niveau de vie des retraités en 2070 par rapport au niveau de vie de l'ensemble de la population française. En 2020, le niveau de vie des retraités représentait 102,8% de celui de la population globale.

Depuis la réforme de 1993, les retraites sont en effet revalorisées tous les ans par rapport à l'inflation. Or, les prix augmentant moins vite que les salaires en période de croissance, on observe au fil des ans un décrochage des retraites comparées aux rémunérations des actifs. Avec une hypothèse de croissance de 1,8% au lieu de 1% par an, le niveau de vie des retraités pourrait même tomber à 77% de celui de l'ensemble de la population.

source : rapport complet du C.O.R. 2021

L'ÉCOLE 42

Cette présentation a déjà été diffusée une première fois dans la dernière lettre Cyber de juillet-août 2021.

Vous vous faites peut-être bien du souci pour l'avenir professionnel de vos petits-enfants, voire pour certains de vos arrière-petits-enfants, qui ignorent parfois eux-mêmes qu'ils sont de futur(e)s talents. Ils se morfondent dans le système traditionnel éducatif, ayant hélas décroché pendant leur scolarité, au chômage ou en poste... Le constat : des milliers de personnes qui ont les capacités d'imaginer et de créer le Monde de demain restent sans formation pour les accompagner.

L'école 42 est la réponse ! basée sur le « *peer-to-peer learning* », elle offre une formation participative entièrement gratuite, une pédagogie innovante, accessible à toutes et à tous dès 18 ans, sans exigence de diplômes, sans professeurs, sans cours et sans limite d'âge. Il est uniquement demandé aux étudiant(e)s d'être motivé(e)s et de se prouver à eux/elles-mêmes qu'ils/elles peuvent y arriver, et peu importe leur passé. C'est à eux/elles de créer leur futur et d'inventer l'avenir.

Pour la session de recrutement en cours, il est demandé aux candidat(e)s d'avoir 18 ans au 1er novembre l'année de leur rentrée. C'est la seule condition.

Si le jeune est mineur(e), il devra passer les tests d'admissibilité, et « la Piscine » (le grand bain du codage) s'il se trouve dans l'année scolaire de son Bac.

Il est conseillé à tous les candidat(e)s récemment majeur(e)s et toujours en première ou en seconde pour l'année scolaire actuelle, de pousser leurs études jusqu'au Bac plutôt que de vouloir tout abandonner pour aller à 42. Bien que 42 recrute sans condition de diplôme, ce n'est pas sa vocation de créer du décrochage scolaire auprès des plus jeunes.

Le programme de formation d'une durée de 3 à 5 ans se divise en 2 grandes parties: les notions obligatoires à acquérir pour un emploi pérenne en tant que développeur/euse en entreprise (réaliser des programmes simples, réseau, algorithmique...), suivi d'une phase de perfectionnement et d'expertise durant laquelle l'étudiant(e) pourra découvrir les nombreuses facettes du développement (IA, deep learning, moteur 3D, sécurité...). Plutôt qu'une série de langages et technologies spécifiques, le programme 42 s'articule autour de 5 grandes thématiques se répartissant en 17 compétences qui parlent aux entreprises et dont la durée de vie est plus longue.

Ces compétences ont également toutes le même élément fondateur : une capacité personnelle d'adaptation, d'apprentissage, pour faire face et résoudre les nouveaux challenges qui ne manquent pas d'arriver régulièrement. Même s'il contient quelques passages obligatoires, le programme de 42 c'est chacun(e) qui se le construit tout au long de sa scolarité. Beaucoup de thématiques classiques sont abordées dans le but de développer les compétences qu'elles renferment.

Pour plus d'informations, consultez le site :

[consultez le site : ÉCOLE 42](#)

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

PRATIQUER LES « ÉCOGESTES »

L'impact du numérique sur notre écosystème ainsi que la prise de conscience collective au sujet d'une consommation plus responsable a fait émerger le concept de sobriété numérique. Savez-vous quelles sont les bonnes pratiques ?

ORDINATEUR

- J'utilise une multiprise avec interrupteur pour le débrancher plus facilement, notamment la nuit
- Je débranche mon portable lorsqu'il est chargé
- * Je recycle mes vieux appareils et câbles
- * Je privilégie l'achat d'un ordinateur reconditionné
- * Je le mets en mode économie de batterie

STOCKAGE

- Je fais le tri dans mes documents partagés
- Je nettoie mon espace personnel en supprimant les documents du type « Mes documents », comme ceux dans « Mes téléchargements », « Mes fichiers reçus » ou « Mes images ».
- * Je vide régulièrement ma corbeille

NAVIGATEUR

- * Je ferme les pages et onglets inutilisés
- * J'enregistre les sites utilisés régulièrement en favoris
- * Je supprime mes téléchargements après usage

TÉLÉPHONE

- Je trie mes photos et vidéos
- Je vide mes messageries mobiles et réseaux sociaux
- Je supprime les applications que je n'utilise pas
- Je mets le mode économie de batterie
- J'évite le mode vibreur qui est très énergivore
- Je n'active le Bluetooth que si nécessaire
- Je ferme les applications ouvertes en arrière-plan
- Je désactive les téléchargements et mises à jour automatiques des applications
- Je m'équipe d'un téléphone reconditionné
- Je recycle mes vieux appareils

BOITE MAIL

- Je supprime mes mails les plus lourds et obsolètes (un an et plus)
- Je supprime mes mails d'adresses automatiques du type *No Reply*, *Réunion acceptée*, *réponse automatique*
- Je garde uniquement les mails importants
- Je supprime les mails envoyés et les spams

- Je me désabonne des newsletters et des chaînes de distribution inutiles. J'envoie mes documents en lien hypertexte quand c'est possible
- Je vide ma corbeille
- Je compresse les pièces jointes

VIDEO

- J'évite le streaming au profit du téléchargement
- Je privilégie les vidéos en basse résolution
- Je désactive ma caméra, très gourmande en bande passante pendant les visioconférences quand cela est possible

IMPRESSION

- J'imprime en recto verso, et en noir et blanc si possible
- Je privilégie le mode brouillon
- Je m'astreins à imprimer moins de dix pages par jour
- J'utilise du papier recyclé
- Je recycle les cartouches

Inspiré du Club de la sobriété numérique et du numérique responsable, juin 2021

AMÉNAGEMENT DU DOMICILE

Environ 90 % des seniors souhaitent vieillir à domicile. L'adaptation de leur lieu de vie permet de surseoir à leur perte d'autonomie. Pour cela, il est possible d'aménager certaines pièces « stratégiques », mais cela présente un certain coût. Des aides permettent de financer ces aménagements. Voici les principales.

En France, près d'une chute sur deux conduit les plus de 65 ans à l'hôpital et à une perte d'autonomie sans retour à domicile. Pour éviter d'en arriver là, il est possible de procéder à certains aménagements de son domicile.

ADAPTER LES PIÈCES STRATÉGIQUES

Il s'agit essentiellement des pièces de vie qui comportent des risques d'accidents domestiques. Dans la salle de bain, il est par exemple possible de transformer la baignoire en douche accessible facilement ; d'installer des barres d'appui dans la douche ou la baignoire : d'utiliser des pommeaux de douche à arrêt d'urgence ; et de privilégier de manière générale les robinets thermostatiques. Ou bien, dans la cuisine (un quart des accidents de la vie y sont recensés), de privilégier les plaques électriques ou à induction ; de placer l'évier à hauteur de hanches ; d'installer un four à poignée et à porte isothermes. Certains de ces aménagements plus ou moins coûteux peuvent donner lieu à des aides de financement.

LES INTERLOCUTEURS

Il existe plusieurs sites généralistes comme www.pour-les-personnes.agees.gouv.fr pour se renseigner. Mais n'hésitez pas également à vous faire aider pour constituer vos dossiers de demande d'aide par des organismes tels que :

- * Les **CCAS** (centres communaux d'action sociale) ou CIAS (centres intercommunaux d'action sociale).
- * Les **CLIC** (centres locaux d'information et de coordination en gérontologie).
- * Les points rénovation info service.
- * **L'ADIL** (agence départementale pour l'information sur le logement) de votre département (coordonnées sur le site : www.anil.fr).
- * Les caisses de retraite complémentaires.
- * **SOLIHA** (Solidaires pour l'habitat), fédération nationale dont une des missions est l'accompagnement du public dans ce type de démarches. Ces associations sont présentes sur l'ensemble du territoire. Contrairement aux autres financeurs, cet accompagnement se déploie sur des aspects administratifs, financiers et techniques (www.soliha.fr).

LES CONDITIONS POUR OBTENIR UNE AIDE

Les aides, sous forme de prêts ou le plus souvent de subventions, sont soumises à plusieurs conditions qui diffèrent d'un financeur à l'autre, mais généralement :

- Il doit s'agir d'une résidence principale
- les aides sont soumises au respect d'un plafond de ressources
- il est nécessaire d'être retraité et/ ou d'avoir plus de 60 ou 70 ans ;
- il faut attendre pour commencer les travaux d'avoir obtenu un accord de financement ;
- il convient de faire appel à une entreprise certifiée **QUALIBAT**
- ATTENTION : les aides sont versées après réalisation des travaux.

LES AIDES ET PRINCIPAUX FINANCEURS

L'ANAH, Agence nationale de l'habitat (www.anah.fr), intervient pour des travaux d'amélioration dans les logements privés : sur certains aménagements d'accessibilité portant sur les parties communes de copropriétés et accorde des aides financières aux propriétaires occupants ayant des revenus modestes. Le service en ligne monprojet.anah.gouv.fr vous permet de vérifier votre éligibilité aux aides de l'ANAH. Vous pouvez faire vous-même la demande d'aide qui correspond à votre projet.

LA CNAV, Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (www.lassuranceretraite.fr) assure un accompagnement dans les démarches d'aménagement par un professionnel de l'habitat et participe au financement dans le cadre du dispositif de l'aide à l'habitat. Elle peut aussi venir en complément du financement d'Action logement pour l'aménagement des salles de bain et sanitaires. Le montant de l'aide est déterminé en fonction du montant des travaux et des ressources de la personne la sollicitant, dans la limite d'un plafond défini par la caisse de retraite.

p4 col 1 →

ACTION LOGEMENT (www.action.logement.fr)

propose aux personnes âgées de 70 ans et plus, retraitées d'une entreprise du secteur privé (y compris agricole), une nouvelle aide financière pouvant aller jusqu'à 5 000 euros et permettant de financer des travaux tels que la fourniture et la pose d'un receveur de douche extraplat avec sol antidérapant ; d'un lavabo adapté aux personnes à mobilité réduite ; ou d'une cuvette WC rehaussée avec son réservoir et sa barre d'appui.

En complément et dans la limite de 50 % du coût des travaux principaux, peuvent également être financés les travaux connexes : sièges de douche, revêtements de sol et de murs, éclairage de sécurité. Les travaux doivent être réalisés par un professionnel certifié QUALIBAT et ne peuvent commencer qu'après accord. La demande doit être faite en ligne.

ATTENTION : ce dispositif est actuellement suspendu en raison du seuil atteint des 100 000 dossiers. Nous sommes dans l'attente de l'annonce de son prolongement.

Certaines collectivités territoriales, essentiellement les départements, accordent aussi des aides, prêts ou subventions suivant des conditions définies localement.

LES CAF

Les Caisses d'Allocations familiales (www.caf.fr) proposent des prêts aux locataires ou propriétaires pour leur résidence principale.

ATTENTION AUX ARNAQUES

Il existe de nombreuses arnaques de la part de démarcheurs ou d'artisans peu scrupuleux. Il est préférable de se renseigner auprès des financeurs ou de l'un des organismes cités. Il ne faut surtout pas signer un devis ou un bon de commande avant d'avoir déposé son dossier et obtenu un accord écrit pour le ou les financements. Enfin, il est important de vérifier la faisabilité des projets d'aménagement.

source : CNM Infos, juin 2021

PAGE SUIVANTE : Une précision transmise par Christian LEHELLOCO

TOUJOURS BON A SAVOIR

Vous connaissez bien, vous adorez briller dans les soirées entre amis, non ? Voici quelques modestes outils pour rester le convive le plus intéressant du repas !

Pourquoi les bérets des marins ont-ils un pompon ?

Particularité bien connue des uniformes de la marine nationale française, le pompon est apparu dans le courant du XIX^{ème} siècle. À l'époque, le béret, appelé *bachi*, était tricoté d'une seule pièce. Lors de la confection, il restait bien souvent un seul fil de laine sur le sommet du chapeau. Créer un pompon était donc une façon de terminer l'ouvrage. Cette couleur rouge était en outre bien visible si le marin venait à tomber à la mer. Enfin, cette houlette avait un autre avantage : protéger le crâne des marins, qui risquaient de se cogner dans les coursives étroites et basses de plafond des navires de guerre.

Aujourd'hui, les pompons sont ajoutés aux baches a posteriori et répondent à des normes très précises. Le Commissariat de la marine impose en effet qu'il mesure 8 cm de diamètre et 25 mm de hauteur, pour un poids de 14,10 g.

Pourquoi le piment crée-t-il une sensation de brûlure ?

Qu'ils soient rouges ou verts, les piments déclenchent souvent une vive sensation de brûlure dans la bouche. La plante a développé cette caractéristique pour se protéger des prédateurs et la doit à une molécule précise : la capsaïcine. Lorsque celle-ci entre en contact avec la muqueuse buccale, elle a la particularité de stimuler les récepteurs qui détectent habituellement la chaleur extrême. Alors qu'en temps normal, ceux-ci réagissent en cas de température supérieure à 44°C. Ces récepteurs envoient ensuite un signal d'alerte à notre cerveau mettant en garde sur la présence d'un objet brûlant. À noter qu'il est inutile de boire de l'eau pour calmer la douleur causée par l'ingestion d'un piment, car la capsaïcine n'est pas soluble dans ce liquide. La molécule réagira davantage au gras présent dans le lait ou dans le yaourt, par exemple.

Pourquoi l'aiguille du Midi s'appelle-t-elle ainsi ?

Célèbre pour sa tour de télécommunication et son téléphérique, l'aiguille du Midi, dans le massif du Mont-Blanc, porte ce nom en raison de sa situation géographique. Situé au sud-est de la petite ville de Chamonix, le sommet, l'un des plus hauts de l'Hexagone (3842 m), est en effet aisément reconnaissable. Or, lorsque les habitants le regardent aux alentours de midi depuis le centre-ville, le pic est surplombé par le soleil. À l'époque où le clocher de la commune ne comportait pas encore d'horloge, faute de moyens, ce repère leur permettait ainsi de se situer dans le temps. Il a donc été appelé "Agouelye de Mi-jorn" en langue savoyarde, que l'on a ensuite traduit par aiguille du Midi. Sur le même principe, l'un des autres sommets du massif du Mont-Blanc, l'aiguille du Goûter, s'appelle ainsi car, depuis Chamonix, le soleil passait au-dessus vers 16 h.

Pourquoi l'alcool déshydrate-t-il ?

Après une soirée arrosée, il est courant d'avoir la bouche sèche et très soif, sans forcément avoir la gueule de bois. Cette déshydratation s'explique par un dérèglement hormonal causé par l'ivresse. Les molécules d'alcool perturbent la production de vasopressine par le cerveau, une hormone qui régule l'activité des reins. Lorsqu'une personne est ivre, ses reins sont perturbés et propulsent trop d'urine et évacuent donc de grandes quantités d'eau. Or, le peu d'eau présent dans les verres d'alcool absorbés ne permet pas de compenser les pertes. En cas de forte déshydratation, le corps peut même aller puiser de l'eau jusque dans le cerveau. Ce qui provoque les désagréables maux de têtes associés à la gueule de bois. La seule solution est alors de boire beaucoup, voire de se faire poser une perfusion d'eau pour se réhydrater plus vite.

source : journal cnews, juin 2021

Aides au logement, précision de Christian LEHELLOCO

Les crédits d'impôt n'existent plus depuis le 1er janvier 2021. Ils sont remplacés par « **MA PRIM'RENOV** ».

Il n'y a plus de conditions de ressources mais le montant attribué est fonction des revenus.

Cela ne concerne que la résidence principale.

Il ne faut pas signer de devis avant l'accord de l'ANAH qui gère maintenant ces aides. Les artisans choisis doivent être qualifiés RGE.

Pour connaître la procédure, taper « ma prim'renov' » dans votre moteur de recherches. Le document fait 37 pages car il y a 4 tranches de revenus. [ACCES AU DOCUMENT ICI](#)

ATTENTION : L'objectif de l'ANAH est de venir voir le projet sous 15 jours, puis ils se doivent de répondre sous 15 jours. C'est la théorie car pour faire bouger l'ANAH c'est difficile. En effet tout est sous-traité à des entreprises privées dont les compétences sont très douteuse ! Je parle d'expérience.

J'espère que cela rendra service à tous.