

# LE BULLETIN

Une publication trimestrielle de l'Association des Anciens d'Unisy  
4<sup>e</sup> trimestre 2021 numéro 55 (14<sup>e</sup> année)

## SOMMAIRE

- Des outils pour votre généalogie
- Mangez du chocolat
- Changer de mutuelle ?
- Réussir son potager de balcon



Participez activement à la vie de votre Association.  
devenez rédacteur dans nos différentes rubriques

## DES OUTILS POUR VOTRE GÉNÉALOGIE

**U**ne ligne de vie est le meilleur outil pour récapituler tout ce que vous savez sur un ancêtre.

Elle est particulièrement utile lorsque vous ne parvenez pas à retrouver un acte de mariage ou de décès. Vous pouvez télécharger ci-dessous 4 modèles pour votre généalogie :

- [Ligne de vie individuelle](#)
- [Ligne de vie par couple](#)
- [Ligne de vie par couple : le cas du remariage](#)
- [Ligne de vie sur plusieurs générations](#)

### Carnet de Recherche

Le carnet de recherches vous permet de récapituler au même endroit tous les actes et documents qu'il vous reste à retrouver pour vos recherches généalogiques.

Ainsi, vous saurez toujours exactement ce qu'il vous reste à retrouver. Et lorsque vous vous rendez dans un service d'archives, vous pouvez retrouver en un clic tous les registres que vous devez commander.

Pour télécharger cet outil, cliquez simplement ici : [Carnet de recherches](#).

### Tableau récapitulatif des recherches

Le tableau récapitulatif des recherches vous permet de récapituler les informations dont vous disposez sur les ancêtres d'une personne sur 7 générations

C'est un tableau à remplir au fur et à mesure de vos recherches, afin d'avoir une vue synthétique de vos avancées

et des actes qu'il vous reste à retrouver.

De plus, cet outil vous permet de faire toutes sortes de statistiques sur votre généalogie.

Pour télécharger cet outil, cliquez simplement ici : [Tableau récapitulatif sur 7 générations](#)

## SERVICES EN LIGNE

**Géoportail** est un site qui vous permet de consulter des cartes du territoire français : les cartes IGN actuelles, mais aussi des cartes anciennes comme les cartes de Cassini et les cartes d'Etat-Major. Ces cartes vont vous permettre de retrouver les villages de vos ancêtres, ainsi que des lieux-dits qui n'existent plus aujourd'hui.

**Remonter le temps** est un outil développé par l'IGN, qui vous permet de comparer facilement des plans anciens et des plans actuels. C'est un excellent complément au site *Géoportail*.

**Gallica** est le site de la bibliothèque numérique de la Bibliothèque Nationale de France. Vous pouvez y retrouver toutes sortes de documents anciens : des vieux journaux, des vieux plans de ville, des dictionnaires topographiques, et bien d'autres choses encore.

**Le site Retronews** vous permet de retrouver vos ancêtres dans la presse ancienne, au cours des trois derniers siècles. Le site propose une formule payante, mais en gratuit, il est déjà possible de faire de nombreuses recherches.

**Hier et Aujourd'hui** est une application qui vous permet de superposer une photo actuelle à une photo d'époque.



**Mémoire des Hommes** met à disposition des documents numérisés et des informations issues des archives conservées par le Ministère des Armées. Vous pouvez y effectuer des recherches, notamment sur la Première et la Seconde Guerre Mondiale.

**Le Grand Mémorial** est un site créé à l'occasion du centenaire de la Première Guerre Mondiale.

Vous pouvez y rechercher les fiches de matricules militaires de vos ancêtres durant la Grande Guerre.

**Sauvons nos tombes** est un projet collaboratif qui vise à prendre en photo les tombes, avant qu'elles ne disparaissent. Plus de 3 millions de tombes ont déjà été photographiées. Vous pouvez participer à ce projet, ou simplement rechercher la tombe d'un de vos ancêtres.

**Vieux Métiers** est un site qui vous permet de savoir en quoi consistaient les métiers anciens de vos ancêtres. L'interface date un peu mais le contenu est de grande qualité.

**Cimetière de France** est un autre site qui vous permet de retrouver la trace d'une sépulture. Contrairement au site Sauvons nos tombes, ce ne sont pas des photographies, mais des relevés. Deux millions de défunt sont actuellement recensés.

**Delcampe** est à la base un site pour acheter des vieux documents de collections. Pour les généalogistes, ce site est utile pour retrouver des photographies anciennes des petits villages de vos ancêtres. Par exemple, voici les [cartes postales](#) du petit village de Thonne-les-Prés dans la Meuse.

La page **Archives Départementales** répertorie les sites internet et les adresses de tous les services d'archives départementales de France Métropolitaine.

**La base des Morts pour la France** vous permet de retrouver les soldats Morts pour la France depuis la Première Guerre Mondiale.

**La base Léonore** permet de retrouver un ancêtre décoré de la légion d'honneur.

**La base de données Hôtel des Invalides** répertorie les registres d'admission de l'Hôtel des Invalides, qui accueillait les soldats invalides. Vous pourrez donc y retrouver vos ancêtres militaires blessés au combat qui y ont été accueillis.

**La base de données des condamnés au bagne** permet de retrouver les dossiers de vos ancêtres criminels qui auraient été envoyés dans les bagnes coloniaux de 1852 à 1953.

**La base des médaillés de Saint-Hélène**, permet, comme son nom l'indique, de retrouver un médaillé de Sainte-Hélène.

## LOGICIELS GRATUITS

4 X Logiciels gratuits pour construire votre arbre généalogique, avec les mêmes fonctionnalités de base

1. [Ancestris](#)

2. [Family Tree Builder](#)

3. [Ancestrologie](#)

4. [Gramps](#)

4 X Services en ligne pour créer et partager votre arbre

1. [Geneanet](#)

2. [MyHeritage](#)

3. [HeredisOnline](#)

4. [Filae](#)

Vous pouvez publier votre arbre sur tous ces services à l'aide d'un fichier Gedcom. Pour en savoir plus sur les logiciels et les services de généalogie, rejoignez gratuitement la formation par mail [Bien Débuter votre Généalogie sur 7 jours](#).

2 X Outils pour sauvegarder vos photos

1. Le service **dropbox** qui offre 2 giga de stockage gratuit

2. Le service **Google Drive** qui offre 15 giga de stockage gratuit

Pour sauvegarder les fichiers volumineux de votre généalogie (en particulier les photos), vous pouvez utiliser des sites de stockage en ligne de vos données. Cela offre une protection supplémentaire en cas de défaillance de votre ordinateur ou de votre disque dur.

## GUIDES POUR APPROFONDIR

Pour vous lancer dans la rédaction de votre histoire familiale, voici 3 guides pour raconter la vie de vos ancêtres, incluant des exemples :

1. [26 questions pour raconter la vie d'un ancêtre](#) (homme)

2. [26 questions pour raconter la vie d'une ancêtre](#) (femme)

3. [93 questions pour raconter la vie d'un ancêtre](#)

Les deux premiers guides incluent des récits de vie écrits à partir de ces questions.

Pour bien débuter vos recherches généalogiques, rejoignez gratuitement la formation par mails, sur 7 jours : [Bien Débuter votre Généalogie](#).

Enfin, pour partir sur les traces de vos ancêtres durant la Grande Guerre, téléchargez le livret gratuit :: [Retrouver une fiche de matricule militaire](#).

*D'après Elise Lenoble, « aupresdenosracines »*

## MANGEZ DU CHOCOLAT

**L**es fêtes sont bien souvent l'occasion de se faire plaisir en dégustant de bons petits plats, et le chocolat ne manque généralement jamais à l'appel. Mais pourquoi le cantonner à ces moments particuliers ? Quand on connaît l'ensemble de ses bienfaits, inutile de s'en priver tout au long de l'année. Voici de bonnes raisons pour manger du chocolat sans culpabiliser !

### Bon pour le cœur et les artères.

Grâce aux flavonoïdes contenus dans le chocolat, celui-ci diminue les risques de maladies coronariennes et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Ces antioxydants aident en effet à maintenir la souplesse des artères et à limiter les risques d'athérosclérose tout en permettant de faire baisser le taux de mauvais cholestérol.

### Un plus pour vos capacités sportives

Toujours grâce à ces fabuleux flavonoïdes et surtout à l'épicatechine qui dilate les vaisseaux sanguins et réduit la consommation d'oxygène, ingérer 40 grammes de chocolat noir semble booster les performances sportives.

### Du chocolat contre le déclin cognitif

Les flavanols du cacao stimulent la fonction cognitive en augmentant l'afflux de sang dans le cerveau et luttent contre le vieillissement cellulaire, notamment responsable des maladies comme Alzheimer. Par ailleurs, si votre chocolat contient au moins 60 % de cacao, il vous permettra d'améliorer votre concentration et votre vigilance.

### Un très bon anti-rides

Les antioxydants contenus dans le chocolat comme la catéchine, les polyphénols ainsi que les vitamines A, E et C, aident à garder un corps dynamique et à atténuer les rides. Pour accélérer le processus, vous pouvez même en faire des masques !

### Une arme anti-déprime

Le magnésium présent en grande quantité dans le chocolat noir stimule et régule le système nerveux. Il permet d'augmenter les effets des neurotransmetteurs tels que la sérotonine, connue pour son rôle dans la lutte contre le stress, l'anxiété et la dépression.

### Qualité du sommeil

Les troubles du sommeil sont généralement dus à une carence en magnésium. On en trouve environ 100 mg pour 100 grammes de chocolat noir à 40 % de cacao, ce qui permet donc de combler ce manque. En revanche, évitez de trop en consommer le soir car la caféine qu'il contient peut au contraire rendre vos nuits agitées.

### Un vrai remède contre la toux

Laissez tomber les sirops et mangez quelques carrés de chocolat. La théobromine du chocolat est un vrai antitussif et apaisera votre irritation.

### Cerise sur le gâteau (au chocolat !),

il est notre allié minceur ! En effet, consommer du chocolat noir avec au moins 70 % de cacao, permettrait de perdre du poids et d'affiner nos muscles grâce à son taux élevé de catéchine (antioxydant). Attention cependant à ne pas en abuser, car le chocolat est tout de même assez calorique et votre foie risque de ne pas trop apprécier la surdose !

## CHANGER DE MUTUELLE ?

**D**e nombreux adhérents se posent (et nous posent) des questions sur la couverture apportée par la complémentaire Mercer en termes de prestations, cotisations et tarifs de remboursement.

C'est pourquoi le Conseil d'Administration de l'Association a réalisé une enquête visant à vous apporter des éléments de comparaison sur les solutions existantes.

Depuis le 1er Décembre 2020, les français peuvent maintenant changer de « mutuelle » sans frais ni pénalité à n'importe quelle date après la 1ère année de contrat.

[Ouverture de la résiliation infra-annuelle des contrats de complémentaire santé, sans frais ni pénalité, à compter du 1er décembre 2020 - Ministère des Solidarités et de la Santé \(solidarites-sante.gouv.fr\)](https://solidarites-sante.gouv.fr)

### 1-Comment choisir la meilleure offre pour votre situation ?

Il existe de nombreux comparateurs de complémentaire santé, mais avant de rentrer dans le choix d'une nouvelle couverture, il faut savoir que la plupart des offres seront « personnalisées », ce qui signifie principalement que le tarif qui vous sera proposé dépendra :

- De votre âge, ainsi que de celui votre conjoint éventuel (plus vous êtes âgé à la date souscription, plus le tarif sera élevé)
- De votre département de résidence (plus cher dans le Var, la Région Parisienne, moins cher dans la Moselle ou l'Allier) voir la carte en fin document.
- Du niveau de prestation (remboursement) que vous choisirez en Optique ou Dentaire par exemple.

### 2-Ce qu'il faut savoir si vous souhaitez changer de « Mutuelle » :

#### •Quel « consommateur de santé » êtes-vous ?

Combien vous coûte la Mutuelle et quels montants vous a-t-elle versé sur les 3 dernières années par exemple ? (vous pouvez consulter l'historique de vos remboursements sur la plateforme *Mercernet* et même le télécharger, bouton « exporter »).



Vous pouvez alors charger ce fichier dans Excel (ou bien Libre Office) et procéder à toutes les additions souhaitées (montant des frais réels, remboursement SS, remboursement Mercer, montant du reste à charge. Nous consulter si vous rencontrez des difficultés avec les manipulations Excel .

#### •Quel est le taux de charges sur vos cotisations (cotisation nette / cotisation brute)

Aujourd'hui la décomposition dans le « contrat Mercer » est la suivante :

Taxe sur les assurances prélevée par l'Etat : **13,27%**  
(Contrat solidaire et responsable)  
(Pour un contrat non solidaire la taxe serait de 20,27 %)

Frais Mercer » (courtier, commerciaux, etc) **2,50%**

Frais « Mercer » gestion (dossiers rembours.) **5,50%**

Frais « Mercer » (rémunération assureur) **3 %**

Soit un total de **24,27 %**, sur une cotisation mensuelle de 251,88 € pour un couple, soit 3022,56 €/an.

Cela représente 763 € de charges et il ne reste que 2289 € pour rembourser des frais de santé.

C'est un peu comme si vous aviez un crédit revolving sur la santé avec un taux de **plus de 33%** afin de lisser vos dépenses de santé (pour « emprunter » 2289 € vous payez 763€ « d'intérêts » par an).

### 3-Faut-il vraiment avoir une complémentaire ?

**Oui bien sûr**, pour ce qui représente vraiment un risque, hospitalisation, maladie longue durée, opérations, .... Mais à bien y réfléchir pour une paire de lunettes ou des prothèses dentaires peut-être vaudrait-il mieux autofinancer la dépense, voire même recourir à un prêt à la consommation dont le taux a des chances d'être inférieur à 33% sous condition que votre banque accepte de vous prêter (voir notes en fin de texte).

Imaginons que vous réduisiez votre cout mensuel de 250 à 200 € par mois, cela représente 600 euros sur l'année dont 450 euros utiles pour des remboursements et 150 euros de « taxes et charges » mais pour vous c'est 600 euros utiles à l'épargne pour financer des frais complémentaires.

### 4-Exemple réel avec un fichier remboursement Mercer

Pour une cotisation "famille" de 251.88 euros par mois, soit 3022 euros par an et plus de 9066 euros de cotisation "brute" sur 3 ans, moins 24,27 % de taxes, soit 2200 euros sur 3 ans, il reste 6867 euros de cotisation "nette" sur 3 ans affectés aux remboursements.

Les remboursements effectifs constatés sur 3 ans ont été de 3556 euros (soit 1186 euros par an en moyenne)

ce qui représente 39% de la cotisation brute ou 52 % de la cotisation nette.

Dans un tel cas, chacun jugera s'il paie trop cher une couverture qu'il n'utilise pas ou qu'il faut des gens en bonne santé pour équilibrer le régime.

Notez bien que cet exemple ne représente que les résultats d'un adhérent particulier, et que vous devez faire ce calcul avec votre propre historique comme indiqué au chapitre 2.

### 5-Maintenant, vous pouvez faire votre choix entre :

-La tranquillité d'une très bonne couverture (Mercer est une bonne couverture) si le coût n'est pas un problème pour vous.

-Vous noterez un avantage non négligeable de Mercer : grâce à la mutualisation, le tarif est le même quel que soit l'âge.

-Attention : Pour certains d'entre vous, une partie de la cotisation à Mercer est payée par Unisys. En cas de changement, cet avantage serait perdu.

-La bonne définition de vos besoins en Hospitalisation, Dentaire, Optique... qui vous permettra de réduire sensiblement votre coût mensuel, et constituer une épargne 100% utile (sans charge ni taxe) pour financer un reste à charge un peu plus important sur une dépense dentaire ou optique par exemple. (Rappelons-nous que sur notre reste à charge nous ne payons pas de taxe sur les assurances ni de frais de gestion !)

Pour finaliser votre choix vous pouvez essayer plusieurs comparateurs et souvenez-vous que si cela ne vous convient pas vous pourrez changer à tout instant après un an de contrat (mais vous serez un peu plus âgé !)

Exemples de Comparateurs (il y en a bien d'autres):

[MaSantePratique.fr](http://MaSantePratique.fr) Orias

[Santiane - Courtier Comparateur](#) Santiane

[COMPLEMENTAIRE SANTE SENIOR \(mon-comparateur-financier.fr\)](http://COMPLEMENTAIRE SANTE SENIOR (mon-comparateur-financier.fr))

### 6-Remarque sur les prêts à la consommation

Les banques ne fixent pas de limite d'âge pour un crédit à la consommation. Les séniors de plus de 65 ans peuvent contracter un prêt personnel comme tout le monde. Mais l'âge de l'emprunteur en fin de crédit est tout de même à prendre en compte. En réalité, la seule limite provient des propres critères de l'organisme prêteur. Certaines banques peuvent refuser d'accompagner des personnes ayant plus de 70 ans, voire plus de 80 ans.

**Lorsque l'on est âgé de plus de 70 ans, l'accès au crédit devient plus difficile. En effet, la majorité des banques françaises demande que l'emprunteur souscrive une assurance décès et invalidité.**

En raison de l'âge avancé, ces contrats d'assurance sont très coûteux et font grimper le TAEG (Taux Annuel Effectif Global, indique le coût du prêt tous frais compris) bien au-delà des limites légales. La banque se retrouve donc dans l'impossibilité de prêter les fonds car le coût de l'assurance est trop élevé.

**JP MONGODIN**

déjà publié sur le site dans la rubrique « votre santé »

## RÉUSSIR SON POTAGER DE BALCON

**Q**ue ce soit sur une grande parcelle de terrain, un coin de terrasse ou un petit balcon, le jardinage est un très bon moyen de se ressourcer, de « déstresser. » Utile en ce moment, non ? Voici quelques conseils pour transformer le moindre petit espace en joli potager et devenir un jardinier zen en pleine forme.

Plusieurs études scientifiques en attestent : le jardinage serait une des meilleures activités pour se maintenir en bonne santé. Il influencerait sur la confiance en soi et maintiendrait notre esprit en éveil, obligeant à se repérer dans le temps et l'espace, à travailler sa mémoire (ne serait-ce que pour retenir le nom des plantes) et à patienter pour voir le résultat de ses efforts. Jardiner serait aussi bon pour le cœur, aidant à réduire la pression artérielle et à libérer des endorphines procurant une sensation de bien-être. Enfin, les bactéries présentes dans la terre produiraient de la sérotonine, un neurotransmetteur permettant de lutter contre le stress et la dépression. Un bien meilleur remède que les antidépresseurs.

Savez-vous qu'un grand espace n'est pas indispensable pour cultiver son jardin ? Un petit balcon peut devenir, avec un peu d'astuce, un joli potager. Le premier élément à prendre en compte est l'exposition de votre balcon. S'il est plein soleil, vous avez l'embarras du choix pour faire pousser les légumes. S'il est à l'ombre, préférez plutôt les tomates, les aubergines ou les melons.

### De quel matériel avez-vous besoin ?

Voici une petite liste pour vous équiper :

- des pots en terre cuite ;
- un arrosoir d'au moins 5 litres ;
- un pulvérisateur à eau afin de rafraîchir les feuilles des plantes ;
- du terreau biologique de bonne qualité ;
- une griffe à fleurs pour aérer le terreau en surface.

### Quelles plantes pour réussir votre potager ?

Certaines plantes comme les betteraves, concombres, fèves, choux, haricots verts, salades, fraises et tomates se plaisent particulièrement sur un balcon. Tout comme les herbes aromatiques qui poussent rapidement. En revanche, radis, aubergines et melons sont beaucoup plus difficiles à cultiver dans de petits espaces et en pot. N'hésitez pas à mélanger les plantes : bien associées, elles s'entraideront pour éloigner les maladies et les parasites.

### Comment disposer vos plantes ?

Les plantes que vous avez choisies n'ont pas toutes besoin du même espace pour s'épanouir. Vous pouvez les répartir de la façon suivante :

- dans les bacs de 40 à 50 cm de profondeur, préférez les courgettes, aubergines, concombres et tomates ;

- dans les bacs de 15 à 20 cm de profondeur, les aromates, salades et radis s'épanouiront ;
- dans les bacs suspendus, plantez des tomates cerises.

### Comment les faire pousser tranquillement ?

L'arrosage est primordial et doit être encore plus régulier que pour des plantes en pleine terre, car l'évaporation en pot est plus importante. Il ne faut pas que la terre soit complètement sèche entre deux arrosages. Si vous souhaitez réduire les opérations d'arrosage, vous pouvez pailler le pied des plantes. Cela limitera l'évaporation. Voilà, vous êtes fin prêt pour créer un petit potager qui aura tout d'un grand !



Le Conseil d'Administration  
vous présente ses meilleurs vœux  
pour l'année 2022