

PRÉmédia

Journal des retraités Irsea et Capicaf

N° 11

Hiver-Printemps 2007

REPÈRES
LA MALADIE
D'ALZHEIMER

SANTÉ
PRENDRE SOIN
DE SES PIEDS

SOCIÉTÉ
LE CRÉDIT
PERMANENT



À LA UNE
INTERGÉNÉRATION

Famille :
des générations solidaires

Prémalliance
Complémentaire
par excellence



À LA UNE

Intergénération

Les rapports entre générations d'une même famille constituent un socle de solidarité incontournable.
p. 3/5

REPÈRES

Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est devenue un enjeu majeur de santé publique cent ans après sa découverte par Aloïs Alzheimer.
p. 10/11

SANTÉ

Les pieds

Prendre soins de ses pieds est essentiel. Voici quelques conseils à suivre.
p. 12/13

NOS ACTIONS

Brèves, associations soutenues par vos institutions, manifestations diverses... Toutes vos informations Irsea et Capicaf
p. 6/9



DÉCOUVERTE

Toiles de Provence

Les peintres ont su magnifier cette région qui, par ses couleurs, a inspiré des milliers d'œuvres.
p. 14



VOS LOISIRS

La sélection Irsea et Capicaf

Vos institutions ont élaboré pour vous des séjours adaptés à votre parcours de vie.
p. 15/17



JURIDIQUE

Aide aux handicapés

Les démarches des personnes handicapées pour obtenir des aides se simplifient. Place à la Prestation de compensation du handicap (PCH).
p. 18



SOCIÉTÉ

Le crédit « revolving »

Les dangers du crédit permanent ne sont plus à démontrer. Petit rappel.
p. 19



En bref

Prémalliance remet à jour son site Internet. Et l'administration facilite votre changement d'adresse postale.
p. 20

De l'importance du lien familial

Le monde d'aujourd'hui va très vite, les moyens de communication explosent, nous communiquons d'un bout à l'autre de la planète à la seconde, Internet est passé par là.

Les rencontres entre les personnes sont favorisées, tout est apparemment fait pour que chacun soit en contact avec un maximum de personnes, pour ainsi faciliter sa vie au quotidien... et pourtant beaucoup de personnes se sentent seules.

Alors le lien familial prend un sens, le lien intergénérationnel prend de l'importance. L'instabilité du monde économique est compensée par le milieu familial qui procure ce réconfort, cette stabilité dont chacun a besoin.

Solidarités publiques, solidarités intra-familiales et solidarités intergénérationnelles sont abordées dans ce numéro. La politique sociale de nos institutions, à travers le soutien à domicile et la lutte contre l'isolement, ne fait que mettre en pratique cette volonté d'échanges entre les générations pour que chacune apporte à l'autre ce que l'autre n'a pas encore, ou n'a plus.

Comme lecteur et comme membre de la « famille Prémalliance », je suis certain que vous serez intéressé par l'évolution actuelle de notre société, dont témoigne la Conférence de la famille qui s'est tenue en 2006, et sensible notamment au rôle de soutien économique, social et psychologique des aînés vis-à-vis de leurs proches.

Par ailleurs, nos rubriques Juridique et Société apportent un éclairage sur la législation actuelle relative au handicap et aux crédits à la consommation.

Ce numéro, au-delà de ses sujets de fond, n'omet pas non plus de vous donner quelques idées pour vous évader du quotidien...

Ce journal participe au lien que nous consolidons à chaque instant et que nous voulons sans cesse améliorer. Bonne lecture. ■

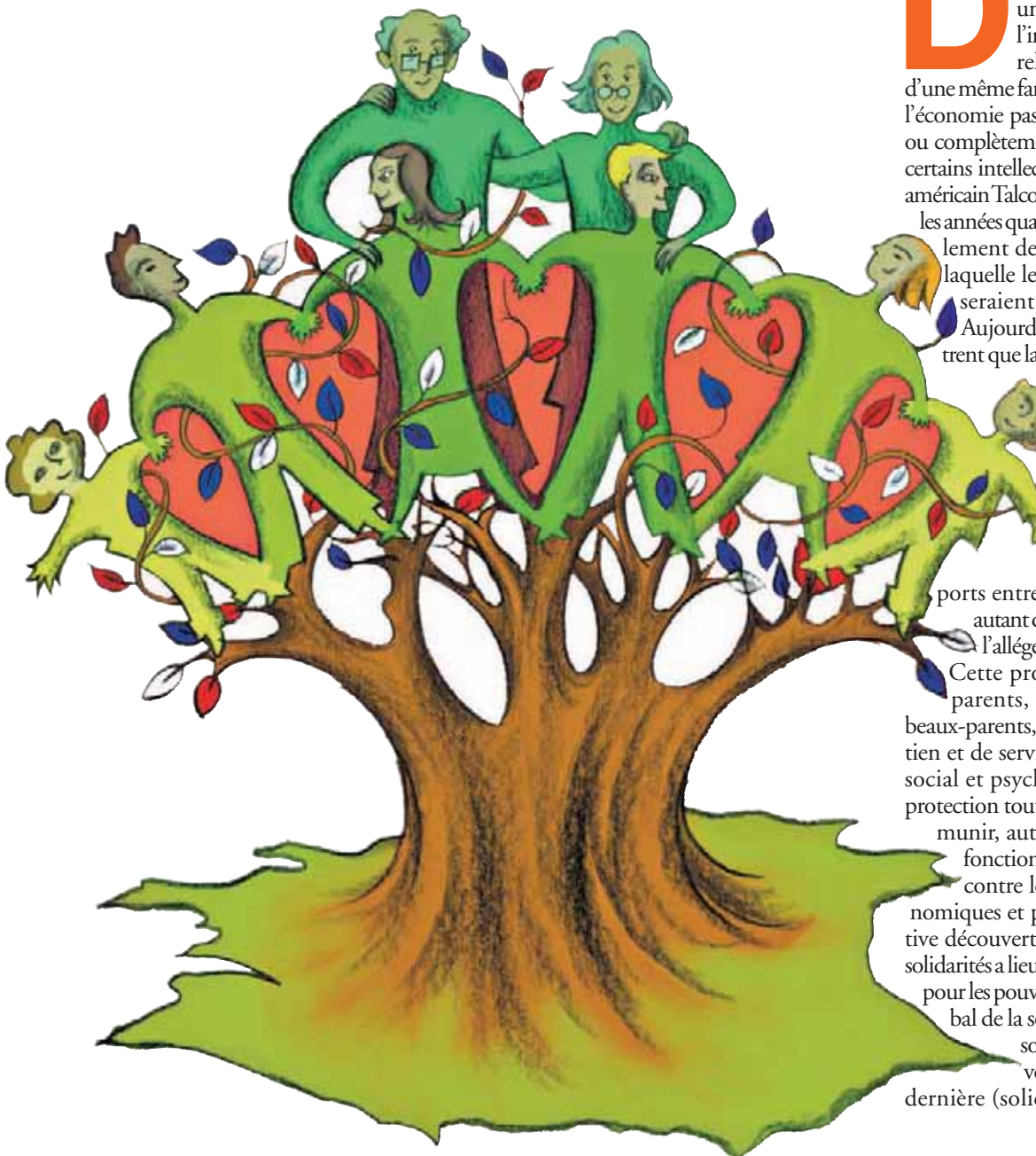
Yves BENAIN-LIOT,
président de la Capicaf

Pour contacter la rédaction : Isabelle Lagarde, 485, avenue du Prado, 13412 Marseille cedex 20 ■ e.mail : i.lagarde@premalliance.com

PRÉMALLIANCE, 485, avenue du Prado, 13412 Marseille cedex 20. Directeur de la publication : Claude Vincent ■ **Rédacteur en chef :** Éric Sanchez ■ **Rédactrice en chef adjointe :** Isabelle Lagarde ■ **Ont participé à ce numéro :** Isabelle Boléat, Françoise Bonnet, Anne Breniaux, Deborah Camerlynck, Salima Ciccariello, Georges Eid, Boris Henry, Geneviève Herbelin, Isabelle Lagarde, Michel Poncet, Claude Tyssandier ■ **Conception/réalisation :** SEQUOIA ETC. ■ **Dépôt légal à parution :** ISSN en cours ■ **Illustrations :** E. Vaccaro ■ **Crédits photos :** Ingram Publishing/Getty, Serge Assier, PhotoAlto, Fancy, Bananastock, Photodisc, Phovoir, IT Stock, Pixland, Image Source, DR.

Familles : générations solidaires

Les solidarités intrafamiliales et intergénérationnelles ont une grande importance dans notre société.



Dans les années soixante-dix, le mouvement féministe a joué un rôle essentiel en dévoilant l'importance du soutien naturel et gratuit entre membres d'une même famille. Ce secteur informel de l'économie passait jusqu'alors sous silence ou complètement inaperçu. Il est vrai que certains intellectuels, comme le sociologue américain Talcott Parsons (1902-1979) dans les années quarante, avaient insisté sur l'isolement de la famille moderne, dans laquelle les liens intergénérationnels seraient voués à se dissoudre. Aujourd'hui, tous les travaux montrent que la famille ne rompt pas avec la logique des échanges entre les générations à condition que soient respectés certains principes, le sentiment d'indépendance et d'autonomie de chacun des membres apparentés. Car les rapports entre générations ne sont plus autant que par le passé gouvernés par l'allégeance et la fidélité. Cette proche parenté, c'est-à-dire parents, fratrie, grands-parents et beaux-parents, est bien un vecteur de soutien et de service, un système de soutien social et psychologique qui exerce une protection tout au long de la vie pour prémunir, autant que faire se peut et en fonction des ressources disponibles, contre les problèmes sociaux, économiques et psychologiques. Cette relative découverte de la permanence de ces solidarités a lieu en même temps que se pose pour les pouvoirs publics le problème global de la solidarité collective. Mais les solidarités familiales n'ont pas vocation à se substituer à cette dernière (solidarités institutionnelles). ➔



➔ Et puisque le diagnostic de la crise de l'État providence se confirme, il faudra donc trouver autrement et ailleurs les ressources d'une solidarité nouvelle. C'est ce que propose la Conférence de la famille 2006, dans ses deux rapports.

La Conférence de la famille 2006

Le rapport *La société intergénérationnelle au service de la famille* affirme qu'il y a place aujourd'hui, et qu'il y aura place demain, tout à la fois pour des solidarités publiques fortes, pour des solidarités intrafamiliales vivantes et pour des formes dynamiques de solidarités intergénérationnelles portées par des acteurs associatifs et territoriaux. Elle précise donc que « la solidarité fami-

liale ne saurait être un substitut des défaillances de la solidarité collective, pas plus que celle-ci ne saurait se substituer à l'entraide familiale ». Le rapport *La famille, espace de solidarité entre générations* insiste, lui aussi, sur la complémentarité de la solidarité collective et de la solidarité familiale, et note que « le travail des aidants professionnels et la présence des aidants familiaux doivent se renforcer et leur complémentarité doit se prévoir et s'organiser, au sein des circonscriptions d'action sanitaire et sociale, par des plans personnalisés, adaptés et construits avec les familles ».

Trois acteurs sont donc en présence et rivalisent pour la meilleure solidarité familiale possible : la famille, l'État mais aussi la société civile. Promouvoir de nouvelles soli-

darités plus ancrées dans cette dernière, moins coûteuses et plus efficaces que celles assumées parfois par un État providence hérité des Trente Glorieuses et quelque peu discrédité de n'avoir pu ou su suffisamment contenir la fracture sociale, ne peut que dynamiser l'ensemble du dispositif. C'est ce que préconisent de façon intelligente les deux rapports susmentionnés. Les solidarités familiales seront donc là avec les solidarités publiques institutionnelles, toutes deux épaulées de plus en plus par les solidarités de la société civile traduisant de la sorte, dans ce domaine, le besoin ardent d'une complémentarité entre démocratie représentative et démocratie participative, chère au débat actuel. Il faudrait alors, de façon simultanée et solidaire, une politique familiale plus entreprenante de l'État, un encouragement par le soutien aux aidants familiaux et une réactivation des solidarités de proximité de toutes sortes.

L'importance de la famille

La famille ne se réduit donc pas à la vie privée dans sa version affective car le réseau de parenté constitue, si ses moyens le permettent, un groupe intermédiaire, une instance de médiation entre l'individu et le monde social. L'aide dispensée par la parenté peut avoir, pour le bénéficiaire, une fonction de protection contre les risques sociaux ou une fonction d'insertion dans l'environnement social. Cela s'observe au travers de trois formes d'intervention que peuvent prendre les solidarités familiales dans les trois domaines suivants :

- **Domaine domestique** : le réseau familial peut assurer tout travail domestique car la parenté continue à fonctionner comme un système d'échange dans la société actuelle, même si la cohabitation entre générations reste minoritaire. Garde des enfants, aide ménagère, repas, courses, soins aux personnes âgées, malades ou handicapées... Un tiers des enfants de moins de trois ans par exemple, dont les parents travaillent, est régulièrement gardé par les grands-parents. Et la grande crainte d'une foule solitaire résultant de la destruction d'une sociabilité supposée traditionnelle ne se vérifie pas car vivre seul ne veut pas dire forcément vivre isolé.

- **Domaine social** : le réseau familial peut faciliter l'accès à autrui pour trouver, par exemple, un travail (la majorité des premiers jobs des jeunes est trouvée, directement ou indirectement, par la famille), un logement (se porter caution), ou pour monter tel ou tel projet. À chaque fois, la famille est là pour mobiliser ses ressources matérielles et symboliques (ses capitaux culturels et de

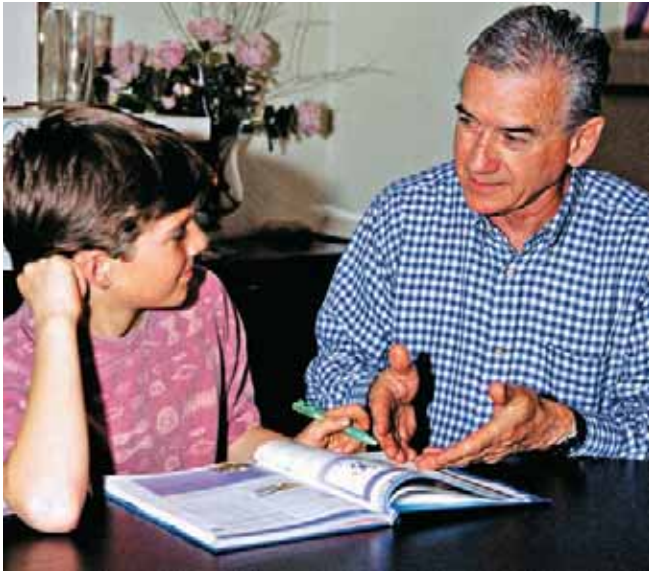
GÉNÉRATIONS SOLIDARITÉS

QUAND DEUX GÉNÉRATIONS SE TENDENT LA MAIN

L'association Générations Solidarités permet depuis quatorze ans à deux générations de se rencontrer à un moment crucial de leur vie. Pour les jeunes de 16 à 25 ans, issus de quartiers réputés difficiles, il s'agit de trouver du travail dans un monde dont ils ne connaissent ni les règles ni les codes. Quant aux aînés, exclus souvent trop tôt d'une vie professionnelle riche, il s'agit de continuer à jouer un rôle social et économique primordial en transmettant leurs savoirs et leurs compétences à une génération en difficulté. Les jeunes sont orientés vers l'association par l'ANPE et les missions locales.

Les rencontres ont lieu au sein de l'association à Marseille, Lyon, Villeurbanne, Toulouse. Une cinquantaine de bénévoles sont engagés dans l'action. Chaque année, plus de cent jeunes trouvent ainsi leur place dans la société. Au-delà de l'emploi, cette intergénération modifie les représentations, valorise les regards et retisse un lien social souvent mis à mal dans la société actuelle.

Pour contacter l'association :
Générations Solidarités
485, avenue du Prado
13008 Marseille
Tél. : 04 96 20 06 74



PARTAGE

LORSQUE JUNIORS ET SENIORS FONT TOIT COMMUN...

La cohabitation partagée, vous connaissez ? L'un offre le gîte, l'autre s'engage à quelques services au quotidien. Lutter contre le sentiment de solitude des personnes âgées isolées, aider les étudiants à se loger, développer l'entraide entre ces deux générations par une cohabitation bien comprise, voilà l'objectif de l'association Domicile inter-génération isérois (Digi) créée en avril 2005 à l'initiative du Conseil général de l'Isère.

Des personnes âgées dans leur appartement, peut-être devenu trop grand et souffrant de solitude, en attente de compagnie, hébergent gratuitement des étudiants en échange de quelques services. Le dispositif Digi, via la coordinatrice de l'association, s'emploie à un rôle d'organisation et de suivi assurant ainsi une cohabitation paisible : la personne âgée et l'étudiant souscrivent à une charte (engagement moral) et signent une convention d'habitation (engagement juridique). Ce dispositif solidaire et humaniste fonctionne depuis la rentrée universitaire 2005. Le Groupe Prémalliance, à travers Irsea et Capicaf, soutient cette initiative intergénérationnelle.

Contact : Digi, 1, place de Metz, 38000 Grenoble. Tél. : 04 76 03 24 18

séduction), selon le sociologue Pierre Bourdieu.

• **Domaine financier** : le réseau familial mobilise ici ses ressources économiques pour opérer des transferts financiers ou de patrimoine : don ou prêt d'argent, don d'équipement ménager, de voiture, d'appartement, de maison... Ces flux financiers se déroulent tout au long de la vie, le plus souvent en ligne directe, des ascendants aux descendants. Ils concernent surtout les moments de transition (le passage à l'âge adulte, devenir parent, le retrait d'activité, la dépendance liée au grand âge...) et améliorent grandement le cours de l'existence des bénéficiaires. La famille défait ici ce que l'État fait : l'État continue à organiser, en fonction de nos régimes en cours, des transferts massifs en direction des plus âgés, mais ceux-ci les redistribuent aux plus jeunes. La famille est bel et bien une unité solidaire car les difficultés économiques que rencontrent les jeunes aujourd'hui sont en partie amorties par les solidarités intergénérationnelles.

Une triple solidarité

La thèse selon laquelle le lien familial se réduirait de plus en plus aux échanges affectifs, en perdant ses autres fonctions d'échange, est aujourd'hui battue en brèche. Il circule autre chose que de l'affection au sein de la famille et de la parenté car le nécessaire, l'utile, le rituel, le gratuit... s'y mélan-

gent plus ou moins joyeusement dans un système de dettes qui crée en quelque sorte l'esprit de famille et entretient sa force intégriante.

Les services au sein de la parenté sont donc incontournables d'autant qu'ils peuvent avoir les caractéristiques suivantes : plasticité, polyvalence, confiance, accessibilité, gratuité, proximité, familiarité... Mais ils sont aussi inégalitaires (en fonction des ressources) et relatifs (le soutien des proches peut s'épuiser au fil du temps d'autant que la parenté ne peut aider que dans le milieu social qu'elle constitue ou auquel elle a accès). C'est pourquoi une vraie société est basée, encore une fois, sur une triple solidarité : familiale, publique et civique, l'une entrant en émulation avec les autres pour le bien de la famille et de l'intérêt commun. La parenté ne saurait jamais être opposée à la citoyenneté, et vice versa. ■

Par Georges Eid, sociologue à l'Institut des sciences de la famille (ISF) de Lyon.

L'ACLAP : LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT ET INTERGÉNÉRATION

L'intergénération est également au centre des préoccupations de l'Aclap, partenaire dans la lutte contre l'isolement du Service d'Action sociale de Marseille. Cette association a mis en place, en partenariat avec un centre d'animation, une chorale où personnes âgées et enfants se retrouvent autour du chant. Régulièrement, les enfants rendent visite aux personnes les plus isolées à leur domicile. Prémalliance a accueilli dans ses locaux des rencontres sur ce thème organisées par l'Aclap et l'Udaf au mois de mars dernier. Si vous souhaitez devenir bénévole à l'Aclap, vous pouvez les contacter au 50, rue Ferrari, 13005 Marseille. Tél. : 04 91 48 53 33

LE GRAND PARRAINAGE

L'association *Grands Parrains et Petits Filleuls* a pour vocation d'agrandir la famille et d'unir toutes les générations. Elle s'est fixé comme objectif de créer une relation durable entre des enfants éloignés ou privés de leurs propres grands-parents, et des personnes en âge de l'être et disposées à se comporter à leur égard comme le feraient les grands-parents qui leur font défaut. Cette relation affective et bénévole s'organise au travers d'un grand parrainage. Elle doit être engagée et poursuivie dans un esprit de durée (lettres, téléphone, visites, séjours pendant les week-ends ou vacances). Parents, enfants et grands parrains l'organisent en toute liberté, mais d'un commun accord, dans le respect des droits et des devoirs de chacun. Un engagement est signé entre les deux familles. L'association recherche la meilleure adéquation possible concernant les goûts, les loisirs et les aspirations de chacun (grands parrains, parents et enfants). L'association cherche, dans toute la France, des grands parrains de qualité, c'est-à-dire actifs, généreux, ouverts, désireux de transmettre à leurs petits filleuls joie de vivre et amour. Si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à vous renseigner et à consulter le site internet de l'association *Grands Parrains*, Tél. : 01 45 46 60 66 www.chez.com/grandsparrains



LES CLÉS DU BIEN VEILLIR

Pour les retraités Irsea domiciliés à Paris et dans les environs, nous vous rappelons qu'étant partenaire du centre de prévention Espace Pirandello, il vous est possible de réaliser un bilan de santé comprenant un volet médical, psychologique et social. Le coût de celui-ci est pris en charge par le Fonds social Irsea. Vous trouverez également dans cet espace diverses activités visant à vous donner des « clés » pour bien vieillir.

Adhésion individuelle annuelle : 18 €
Pour plus de renseignements :
Espace Pirandello
12, rue Pirandello
75013 PARIS
Tél. : 01 43 36 27 27
www.espacepirandello.com

Ce partenariat complète celui que nous avons engagé depuis plusieurs années, avec les autres Centres de prévention de France: le Cedip à Toulouse, l'Irips à Marseille, le Centre de prévention des Alpes à Grenoble, le CRP à Lyon. Nous avons par ailleurs en projet la création d'un centre de prévention à Clermont-Ferrand et un partenariat avec celui de Valence. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter nos équipes sociales.

Lutte contre l'isolement à Marseille et à Grenoble

Les Petits Frères des pauvres

Aux côtés du service d'Action sociale de Prémalliance, l'association des Petits Frères des pauvres se mobilise et agit contre la solitude en accompagnant des personnes isolées de plus de cinquante ans. Elle a fêté son 60^e anniversaire en 2006. L'association privilégie les personnes à revenu modeste et/ou souffrant d'un handicap. L'accompagnement se fait grâce à un réseau de bénévoles formés, coordonné par des salariés. Ces bénévoles interviennent à domicile, au téléphone, dans les résidences Sonacotra et proposent des rencontres inter-générationnelles. L'association organise également des vacances pour les personnes qu'elle accompagne tout au long de l'année.

L'objectif de ces différentes actions est de rompre l'isolement, mais aussi d'améliorer la qualité de vie et de participer au soutien à domicile, par une présence régulière. Aussi, afin de favoriser ce soutien à domicile, l'association a décidé d'acquérir quelques logements sur Grenoble pour pouvoir reloger des personnes accompagnées dont le logement ne serait plus adapté.

Une enquête nationale de terrain soutenue par notre Action sociale...

Suite à la canicule, les Petits Frères des pauvres et des associations socio-caritatives se sont regroupées pour lancer cette étude réalisée par des enquêteurs bénévoles (3 000 entretiens) afin de mieux comprendre le processus d'isolement.

L'isolement est vécu par les personnes interrogées comme manifestation de rejet; certaines d'entre elles qualifient même leur quotidien de « survie », posant les valeurs démocratiques d'attention, de solidarité, de justice, de compréhension, de liberté, de respect et d'écoute comme garantes principales du bien vieillir.

Car, si bien souvent isolement signifie santé et situation économique fragilisées et logement inadapté, le désir de s'impliquer et de s'intégrer socialement reste indemne. Car être isolé ne permet pas de « vivre normalement, avec les autres, comme les autres ».

Rejoignez-nous !

Vous connaissez une personne isolée et qui en souffre ? Parlez-lui de cette association, et contactez-la. Vous avez du temps et envie de le consacrer aux plus âgés, rejoignez les Petits Frères des pauvres comme bénévole.

N'hésitez pas à les contacter :

- À Grenoble, tél. : 04 76 96 13 56, ou par mail à grenoble@petitsfreres.asso.fr
- À Marseille, tél. : 04 91 18 55 55.
- www.petitsfreres.asso.fr

Fêtes de fin d'année

Soixantième anniversaire oblige, à Marseille, le service d'Action sociale a participé à ces fêtes de Noël et du Nouvel An pas tout à fait comme les autres. Plus de 200 personnes isolées, dont plusieurs retraités Irsea, ont pu se rencontrer dans une ambiance chaleureuse.



Le 26 décembre à midi, Prémalliance a accueilli une soixantaine d'allocataires isolés dans ses locaux pour que la fraternité ne soit pas un vain mot. Au menu de cette journée de partage, animations et petits cadeaux ont été offerts à tous les participants.

Poursuivre la lutte

Le service d'Action sociale de Marseille poursuit son travail de repérage de ses allocataires les plus isolés sur le territoire marseillais avec les Petits Frères des pauvres mais également grâce à ses partenariats avec l'Aclap et l'Institut de gérontologie sociale. De même, de nombreux retraités aux revenus modestes ont pu aussi participer aux réveillons de fin d'année que nous leur avons proposé à Château-Laval, dans la station thermale de Gréoux-les-Bains.

ÇA S'EST PASSÉ SUR NOS SITES...

MARSEILLE PARTENAIRE D'ODYSSÉA



Les membres présents à la Conférence de presse Odyssea.

Le 23 septembre 2006, Prémalliance s'est associé à la lutte contre le cancer du sein avec Odyssea. Une course-marche caritative était organisée dans le but de collecter des fonds pour la recherche pour le dépistage, l'information et le traitement du cancer du sein, mais aussi pour soutenir les familles et les personnes touchées par la maladie. Odyssea a proposé une épreuve de 5 km ouverte à tous, mais également un village forum avec différents stands où le service d'Action sociale de Prémalliance était présent. Une intervenante, partenaire privilégiée en matière de bien-être, a fait découvrir le shiatsu aux participants et le service d'Action sociale a offert à la personne la plus âgée ayant participé à la course un séjour pour deux personnes.

FIESTA DES SUDS

Le service d'Action sociale de Prémalliance a invité 250 retraités au Baletti le 29 octobre 2006. Convaincues par le succès de l'édition 2005 et son Baletti, les institutions de Prémalliance : retraite complémentaire Irsea, Prado Prévoyance et Prado Mutuelle ont souhaité, pour la deuxième année consécutive, être partenaires de la Fiesta des Suds. Nos retraités ont ainsi eu l'occasion de passer un après-midi festif aux Docks des Suds, avec Corinne Sauvage (hommage à Dalida), de participer à un grand bal par Mal de Mer et à des cours de danse avec le Be-Bop-Salsa Club. De plus, le service d'Action sociale de Prémalliance, décidé à lutter contre l'isolement des personnes âgées, a financé l'accompagnement de 25 retraités à mobilité très réduite qui ont ainsi pu profiter de cet après-midi convivial.

PREMIÈRE ÉDITION DE LA MARCHÉ SPORTIVE

Dimanche 29 octobre 2006 a eu lieu, en partenariat avec l'Action sociale Prémalliance, la marche sportive « À l'assaut de la Gineste ».

Cette marche sportive, ouverte à tous, a rassemblé 280 personnes auprès de qui notre guide ludique du bien-être a été largement diffusé. La recherche du bien-être au travers de l'activité physique est l'un des fondements de cette marche sportive.

C'est pourquoi le service d'Action sociale a souhaité mettre à disposition des participants, à l'arrivée de la marche, un espace dévolu aux massages shiatsu et a offert un séjour bien-être à l'heureux gagnant de la loterie organisée à l'arrivée.

JOURS DE SPORT

L'Action sociale de Prémalliance était le partenaire officiel de Jours de sport, manifestation qui s'est déroulée du 14 au 18 juin sous l'égide de la Ville de Marseille, du ministère de la Jeunesse et des Sports et du Comité olympique. Pendant 5 jours, sur les plages du Prado, nos allocataires ont pu découvrir et pratiquer de nouvelles disciplines liées à la prévention santé : tai chi chuan, sophrologie, randonnées... Notre partenaire, Claudette Reynaud, avait répondu présente, elle dont les massages relaxants ont une nouvelle fois provoqués une file d'attente où toutes les générations étaient représentées! Comme de coutume, nous avons convié et accompagné nos retraités les plus isolés pour partager ce moment convivial printanier. Ces cinq journées d'actions se sont achevées chacune par un tirage au sort sur le stand Prémalliance, en faveur de nos ressortissants venus nous rencontrer. Des colis « Nature et découvertes » et des séjours vacances ont été offerts à cette occasion.

GRENOBLE JOURNÉE DE DÉTENTE ET DE DÉCOUVERTE

Le 26 septembre, le service d'Action sociale du site de Grenoble organisait une journée nature à Entremont-le-Vieux, en Chartreuse. Encadrés par 30 personnes, 170 retraités de 55 à 85 ans venus de Savoie, d'Isère et de la Saône-et-Loire ont découvert la vallée des Entremonts. Le but de cette journée était de sensibiliser les retraités à la marche comme source de bien-être et de découverte. Accompagnés par des guides de pays, les personnes ont pu découvrir l'environnement naturel, le patrimoine et l'économie du site. La journée s'est terminée par un spectacle de théâtre et de musique. Les personnes ont été nombreuses à exprimer leur grande satisfaction d'avoir participé à cette action Prémalliance.



UN CONCERT DE NOËL

À Eybens en Isère, le 8 décembre, l'UDIAGE (union départementale Iséroise d'information et d'action gérontologique) et le groupe Prémalliance ont offert un concert contre la solitude des personnes âgées pour les aînés de l'Isère. Cette fin d'année était ainsi placée sous le signe d'une solidarité chaleureuse et de musique de Mozart et Chopin.

Ce concert était destiné aux personnes vivant à domicile ou en établissement souffrant de solitude et bénéficiant rarement de sorties culturelles. Pour les 270 personnes présentes ce fut un réel moment de bonheur partagé et la musique a éclairé les cœurs.

CLERMONT-FERRAND OPÉRATION « DÉCOUVERTE DU TRAMWAY »

Un groupe de 100 retraités Irsea a été accueilli sur le centre de maintenance de Champratel le 25 septembre 2006. L'accent a été mis sur l'aspect prévention et sécurité selon que l'on est piéton, conducteur de véhicule automobile ou passager.

ASSOCIATION DES RETRAITÉS IRSEA

Un groupe de jeunes retraités Irsea a participé, aux côtés des membres du bureau, à une sortie « Moulins et Éoliennes » avec une visite guidée d'un champ d'éoliennes situé aux environs de Clermont-Ferrand. L'objectif premier de cette opération était de faire se rencontrer de jeunes retraités et de leur faire découvrir l'association des retraités Irsea et ses activités. Cette sortie, très appréciée, a permis de trouver auprès de ce nouveau public de futurs animateurs d'ateliers mémoire.

UN STAGE DE PRÉPARATION À LA RETRAITE

Les 2-3 et 5-6 octobre 2006, dans le but d'aider à passer le cap de la cessation d'activité professionnelle, plusieurs professionnels, accompagnés par Nathalie Fayolle, déléguée sociale Irsea, sont intervenus auprès d'un groupe de 11 stagiaires âgés de 60 à 61 ans. Ce stage a permis à chaque stagiaire d'engager une réflexion personnelle. Le groupe souhaite même se retrouver au cours du premier semestre 2007 pour approfondir le thème de la santé avec l'avancée en âge.

LES CONFÉRENCES ET ACTIONS

MARSEILLE

LES MÉTIERS DE LA GÉRONTOLOGIE

➔ 11 mai 2007 à la Faculté Saint-Charles : colloque organisé par Philippe Pitaud de l'Institut de gérontologie sociale et les étudiants du DESS « Actions gérontologiques et ingénierie sociale ». Renseignements : Institut de gérontologie sociale – Tél. : 04 91 37 03 79.

ERREURS DE LA VIE ET SUICIDE

➔ 15 février 2007 à 18 h à Prémalliance, 485, avenue du Prado (8^e arrondissement). 11^e journée internationale de prévention du suicide. Conférence-débat organisée par SOS Amitié Aix-Marseille. Intervenants : Valérie Cerase, gériatre, médecin de la santé publique, Dr Patrick Ben Soussan, pédo-psychiatre, et Georges Morel, psychologue, Maison départementale de gérontologie. Entrée libre et gratuite.

CONFÉRENCES DE L'IRIPS



L'Irips, centre de prévention, organise des conférences ouvertes à tous, les jeudis après-midi à 14 h dans ses locaux :

Le Nautille, 25, avenue de Frais-Vallon, 13013 Marseille. Métro Frais-Vallon.

Participation aux frais :

2 € par conférence. Gratuit pour des revenus mensuels inférieurs à 700€.

Le nombre de places est limité : inscrivez-vous et confirmez votre participation par téléphone au 04 96 13 03 50.

Site Internet : www.irips.org

➔ 15 février 2007 :

Comment entretenir sa mémoire.

➔ 15 mars 2007 :

Vivre aux côtés d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer.

➔ 5 avril 2007 :

Garder « l'œil vif » à tout âge.

➔ 26 avril 2007 :

Quand nos enfants divorcent.



➔ 24 mai 2007 :

L'apnée du sommeil.

➔ 14 juin 2007 :

La prostate : adénome et cancer.

➔ 5 juillet 2007 :

Le mélanome et les autres cancers de la peau.

DATES ET HORAIRES :

Pour connaître l'ensemble des dates de nos conférences dans nos locaux de Marseille, renseignez-vous auprès du service d'Action sociale de Marseille. Tél. : 04 91 16 16 83.

Si vous vous sentez isolé(e), le service d'Action sociale de Marseille va organiser au cours du premier semestre 2007 une conférence-atelier sur le lien social. Renseignements au 04 91 16 14 26.

TOULOUSE

JOURNÉE DE L'AUDITION LE 15 MARS 2007

Prémalliance participe à cette journée de sensibilisation en proposant aux ressortissants de la région Midi-Pyrénées des dépistages gratuits. Toute personne intéressée est priée de prendre contact au 05 61 99 57 35, pour obtenir tout renseignement utile.



CLERMONT-FERRAND

ATELIER ÉQUILIBRE – PREMIER TRIMESTRE 2007

Dans le cadre de sa politique de prévention, le service d'Action sociale de Clermont-Ferrand vous propose de participer à un « atelier équilibre » de 12 séances (nombre de places limité).

Lieu : Clermont-Ferrand. Si vous êtes intéressé(e), veuillez contacter le service d'Action sociale de Clermont-Ferrand au 04 73 43 05 02.

ATELIER MÉMOIRE

Le service d'Action sociale de Clermont-Ferrand organise une conférence pour découvrir et entretenir sa mémoire. Suite à cette rencontre, les personnes intéressées pour devenir animateur d'un atelier mémoire pourront se faire connaître et bénéficieront d'une formation complémentaire.

Lieu : Clermont-Ferrand.

Renseignements : Service d'Action sociale de Clermont-Ferrand au 04 73 43 05 02.



➔ Jeudi 1^{er} mars 2007, de 14 h à 17 h :

La mémoire, son fonctionnement, son évolution au cours de l'existence, troubles « normaux » liés à l'âge.

➔ Vendredi 9 mars 2007, de 14 h à 17 h :

Le vieillissement et la vieillesse : les processus psychologiques spécifiques liés à ces périodes.

➔ Mardi 20 mars 2007, de 14 h à 17 h :

La maladie d'Alzheimer : mieux la connaître pour mieux la comprendre.

➔ Mardi 27 mars 2007, de 14 h à 17 h :

La dépression de la personne vieillissante ou âgée.

Renseignements : service d'Action sociale de Clermont-Ferrand au 04 73 43 05 02.

LES ASSOCIATIONS DE RETRAITÉS IRSEA

Les associations de retraités Irsea en France :

ATTENTION : ces différents numéros de téléphone ne correspondent pas à des services administratifs Irsea, pour tout renseignement sur votre retraite, merci d'appeler le 0 826 888 999.

Votre institution de retraite Irsea, subventionnée, chaque année les associations de retraités Irsea, indiquées ci-dessous. Vous souhaitez rompre votre isolement, rencontrer de nouveaux amis et participer à de

nouvelles activités, renseignez-vous auprès de l'association la plus proche de chez vous : chacune d'entre elles propose un programme spécifique d'activités.

- Aripal (Bayonne) 05 59 58 25 68
- Aria (Bordeaux) 05 56 01 81 38
- Arihg (Toulouse / Revel) 05 61 52 98 02
- Aril (Lyon) 04 78 39 51 79
- Association de Haute-Savoie (Annecy/Annemasse/Faverges) 04 50 33 63 90
- Association des retraités de Clermont-Ferrand 04 73 35 12 14
- Association des retraités de Marseille 04 91 78 86 41
- Association des retraités de la Manutention de Marseille 04 91 69 09 86
- Association des retraités Irsea (Nice) 04 93 62 50 86
- Association des retraités Irsea (Grasse) 04 93 09 50 61

L'Association des Retraités IRSEA de NICE

vient de s'installer dans de nouveaux locaux financés par l'Action sociale, plus chaleureux et plus conviviaux, toujours situés au sein de la Fondation Pauliani, au cœur de la ville, facilement accessible en bus et en voiture (parking privé). De nouvelles activités ont repris dans la bonne humeur et le plaisir de se retrouver et de faire de nouvelles connaissances : aquagym, gym douce, dessin, couture, pétanque, sorties culturelles. Afin de mieux connaître les résidents de la Fondation Pauliani et de leur apporter un mieux-être, les animations et activités leur sont ouvertes, et certaines remportent un vif succès : le Festin du mois de juin, et les « thés dansants » bimestriels.

*Pour plus de renseignements :
04 93 62 50 86, 4, avenue Pauliani, à Nice.*



LE SITE DE CLERMONT A DÉMÉNAGÉ COURANT DÉCEMBRE

Nouvelle adresse :
15, avenue de l'Agriculture,
63017 Clermont-Ferrand cedex 02.
Vous pourrez toujours contacter vos interlocuteurs habituels.
L'association des retraités de Clermont aura également de nouveaux locaux à compter du 1^{er} mars.
Nous vous communiquerons ses coordonnées dans notre prochain Prémédia ou renseignez-vous au service de l'Action sociale de Clermont-Ferrand.



CES ASSOCIATIONS RECHERCHENT DES BÉNÉVOLES...

MARSEILLE

• **Allo Alzheimer** recherche des écoutants bénévoles pour une antenne d'écouter destinée à l'information et au soutien des familles et proches de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés. Formation assurée.
Service d'Action sociale :
04 91 16 14 26

SOS Amitié

recherche des écoutants bénévoles. Formation assurée.
SOS Amitié : 04 91 76 10 10

Les Petits Frères des pauvres

recherche des bénévoles pour l'accompagnement de personnes âgées isolées. Formation assurée.
Petits Frères des pauvres :
04 91 18 55 55
www.petitsfreres.asso.fr

CLERMONT-FERRAND

Recherche des volontaires pour devenir animateurs d'un atelier mémoire.
Contact service Action sociale de Clermont-Ferrand: Tél.: 04 73 43 05 02, en partenariat avec la CRAM Auvergne : Alexandra Vausoué : 04 73 43 05 15 ou Nathalie Fayolle : 04 73 43 05 26

GRENOBLE

Certaines personnes âgées ou handicapées sont terriblement seules. Offrez de votre temps pour des instants de partage et d'échanges ! Le réseau « Vivre à domicile sans être isolé », créé à l'initiative de Centre local d'information et de coordination de Grenoble (Clic) met en lien des bénévoles de différentes associations avec des personnes en situation de fragilité. Les associations contactent régulièrement les personnes et peuvent, à la demande, effectuer des visites à domicile. Si vous êtes intéressés par ce réseau, merci de contacter le 04 76 69 45 45

2007 : année de la maladie d'Alzheimer

Le 21 septembre 2006, Dominique de Villepin déclarait que l'année 2007 serait l'année de la maladie d'Alzheimer, « grande cause nationale pour notre pays ». Cent ans après sa mise en évidence par Aloïs Alzheimer, cette maladie est devenue un enjeu majeur de santé publique.

Il y aurait aujourd'hui environ 600 000 citoyens victimes de la maladie d'Alzheimer, cause la plus fréquente des démences qui concernent plus de 900 000 Français. C'est une maladie liée à une dégénérescence progressive, irréversible, du cortex cérébral. Ces anomalies protéiques sont responsables de l'atteinte progressive du fonctionnement des neurones, puis de leur mort. La maladie d'Alzheimer se manifeste par des symptômes d'installation insidieuse et d'aggravation progressive qui vont être responsables d'un état démentiel et de la mort. On estime à dix ans la durée moyenne de vie du patient, mais il existe des différences interindividuelles notables, et de nombreux patients âgés victimes de cette maladie décèdent d'une autre affection.

Des causes inconnues

Alzheimer est une maladie dont la ou les causes ne sont pas connues, sauf dans de très rares cas liés à une anomalie d'un gène responsable à elle seule de la maladie. Cette forme héréditaire qui touche des sujets jeunes, voire très jeunes, est très rare. Le facteur de risque prioritaire est l'âge. Elle débute généralement après 65 ans et sa fréquence augmente avec l'âge. Il existe également des facteurs de susceptibilité génétique mal connus ; un sujet dont un membre de la famille a été ou est atteint de la maladie a un peu plus de risque qu'un sujet indemne de tels antécédents familiaux. Le sexe est aussi un facteur de risque : les femmes sont entre une fois et demie à deux fois plus touchées que les hommes. Il n'existe pas de facteur de protection bien iden-

tifié et aucun médicament n'a fait la preuve d'une réelle efficacité sur les lésions. De plus, il n'existe pas de traitement curatif. Des médicaments, dont les effets symptomatiques sont loin d'être négligeables, ont obtenu une autorisation de mise sur le marché. Des recherches sur l'action de molécules agissant sur les mécanismes de production des protéines pathologiques et sur leur élimination sont en cours. Des essais effectués sur des souris transgéniques, qui produisent en abondance les protéines pathologiques, ont donné de bons résultats. Leur innocuité et leur efficacité sur l'homme restent à démontrer. L'immuno-thérapie semble être la voie la plus prometteuse.

Les stades d'évolution de la maladie

On décrit quatre stades dans l'évolution de la maladie : présymptomatique, pré-démentiel, démence légère, démence sévère. La prise en charge des patients, qu'elle soit médicale ou médico-sociale,

diffère considérablement d'un stade à l'autre.

Les lésions s'installent au cours du *stade présymptomatique*. La durée de ce stade n'est pas connue mais elle est de plusieurs années. Des équipes de recherche tentent de mettre au point des techniques qui permettraient de détecter l'installation des lésions dans le cerveau avant qu'elles ne se manifestent cliniquement. La plus prometteuse consiste à visualiser les dépôts de protéine amyloïde anormale à l'aide de la neuro-imagerie. Il s'agit encore de recherche et ces techniques ne sont pas encore utilisables dans le cadre clinique. Il ne fait aucun doute que cette recherche de marqueurs de la maladie est très importante car elle devrait permettre – quand nous disposerons de traitements efficaces sur les lésions – de combattre le processus pathologique avant qu'il n'affecte le fonctionnement mental du patient.

Au *stade prédémentiel*, le malade se plaint de pertes de mémoire (grand symptôme inaugural de la maladie) et de trouble du langage (manque du mot), mais il reste totalement autonome et conscient de ses troubles qu'il s'efforce de compenser. Porter le diagnostic de la maladie à ce stade n'est pas facile car de nombreuses autres affections comme la dépression ou l'anxiété altèrent la mémoire. Un sujet qui se plaint de sa mémoire doit consulter son médecin généraliste qui décidera si la plainte est inquiétante et si une consultation chez un neurologue est nécessaire.

Au *stade de démence légère*, le patient présente, en plus des troubles de la mémoire et du langage qui se sont progressivement aggravés, des difficultés

**ALZHEIMER
HAUTE-SAVOIE**
Sur l'ensemble du département de Haute-Savoie, depuis plusieurs mois, nous développons avec les partenaires gérontologiques locaux des actions d'information, de sensibilisation et surtout de soutien aux aidants familiaux de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Si vous êtes concernés et intéressés, contactez-nous au 04 50 33 63 90.



LE BISTROT MÉMOIRE DE CHAMALIÈRES (PUY-DE-DÔME)

Se ressourcer, échanger, se déculpabiliser, dédramatiser, tels sont les maîtres mots du projet porté par l'association « La passerelle d'Alzheimer ». Adossée à un établissement pour personnes âgées, cette association a lancé le projet en janvier 2005. Il permet aux aidants et aux malades de se retrouver chaque semaine dans un salon de thé situé au cœur de la ville avec un accompagnement soit médical, soit psychosocial. Les rencontres se font chaque mardi de 16 h à 17h30 sur des thèmes variés, médicaux mais aussi culturels. Le succès est au rendez-vous.

Le conseil paritaire régional Irsea du site de Clermont-Ferrand apporte son appui financier à ce projet.

LIVRE POUR ENFANTS...

Dans *Lili note*, Lili donne des cours du soir à la mémoire passoire de sa grand-mère... Cet album pour enfant, sélectionné pour le prix Chronos de littérature 2007, aborde avec poésie, humour et tendresse la maladie d'Alzheimer au travers des relations entre générations. L'auteur, Sandra Costa, est une collaboratrice de Prémalliance. Elle signe là sa première œuvre. Pour plus de renseignements, téléphonez à Sandra Costa au 06 10 40 00 69. *Lili note*, de Sandra Costa. Illustrations de Jean-Michel Zurletti. Éditions Lirabelle. 15 €.

d'orientation dans le temps et l'espace, des troubles du raisonnement et du jugement et souvent déjà des modifications de ses comportements. Il prend moins d'initiatives, se désintéresse de son entourage, perd progressivement la conscience de ses troubles et surtout des conséquences de ses troubles. À ce stade, le patient se doit d'être aidé pour vivre à peu près normalement. Il est nécessaire d'informer l'entourage sur la maladie, son évolution, les aides à mettre en place et les traitements médicamenteux disponibles pour réduire la sévérité des troubles.

Au stade de *démence sévère*, toutes les fonctions cognitives (mémoire, langage, reconnaissance visuelle des personnes et des objets, savoir faire les gestes, raisonnement...) sont altérées. Le patient n'a plus conscience de ses troubles, sa personnalité est souvent profondément modifiée, il reconnaît mal ses familiers et il présente souvent des troubles dits « psychiatriques » (hallucinations, convulsions délirantes, conduites obsessionnelles et compulsives, désinhibition ou apathie). Dans cette phase, l'implica-

tion de tous les aidants est essentielle. Le patient a besoin de la présence constante d'un tiers et se doit d'être aidé dans les tâches élémentaires de la vie quotidienne. Sa prise en charge par l'aidant est terriblement lourde, tant physiquement que psychologiquement, et celui-ci a le devoir de se faire aider pour être en mesure d'aider le malade sans s'épuiser et sans être maltraité.

Une cause nationale

Le gouvernement, qui a pris la mesure de l'enjeu, est à l'origine de programmes d'action sur la maladie d'Alzheimer et sur l'ensemble des démences. Le rapport de l'Opeps de juillet 2005 présente parfaitement l'état des lieux, les problèmes, les actions en cours et à venir dans le domaine de la maladie d'Alzheimer et des démences. ■

Par le Pr Michel Poncet,
Hôpital de la Timone, Marseille

Pour plus d'information :
www.assemblee-nationale.fr/12/rap-off/i2454.asp

À MARSEILLE, UNE EXPÉRIENCE UNIQUE EN FRANCE



La direction de l'Action sociale de Prémalliance se préoccupe depuis plusieurs années, sur ses différents sites, des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de leur entourage au travers d'actions diverses : participation au prix de journée dans des accueils de jour, ateliers d'expression artistique pour les malades, groupe de parole pour les aidants, bistrot mémoire, séjours prévention, colloques et organisation de conférences sur ce thème (Congrès franco-canadien en 2006 à Clermont-Ferrand, colloque européen à Marseille...). Depuis le 2 octobre 2006, elle mène un projet expérimental à Marseille, en partenariat avec l'Institut de la maladie d'Alzheimer et SOS Amitié : une nouvelle antenne d'écoute téléphonique ouverte 7 jours sur 7 de 20 h à 22 h (coût d'un appel local). Son objectif est d'écouter et d'informer, par téléphone, l'entourage des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Une équipe de bénévoles a été formée, par des professionnels, pour leur apporter aide et soutien à travers une écoute attentive et anonyme. L'inauguration s'est déroulée le 25 octobre à Prémalliance en présence de nombreux représentants d'institutions, d'élus et d'associations partenaires. Nous les remercions d'être à nos côtés car venir en aide à ces personnes, très souvent en grande souffrance, est, pour nous, une priorité sociale.

Vous habitez Marseille ou ses environs, devenez écoutants bénévoles. Renseignements auprès du service d'Action sociale de Prémalliance au 04 91 16 14 26.



La santé des pieds

Nous tenir debout et marcher paraît si naturel que nous oublions fréquemment de prendre soin de nos pieds. Ils réclament pourtant toute notre attention.

Avec l'avancée en âge, les déformations osseuses des pieds sont plus fréquentes. La peau devenant plus fine et plus sèche, cors et durillons s'y forment plus facilement. Du manque de souplesse corporelle et de la difficulté à se mouvoir découle parfois une moins bonne hygiène, qui favorise l'apparition de mycoses. Par ailleurs, certaines pathologies sont liées à l'âge. C'est le cas de la polyarthrite rhumatoïde, par exemple. Il est donc important de « bichonner » ses pieds.

Avoir une bonne hygiène des pieds

Il est nécessaire de se laver les pieds chaque jour à l'eau tiède et au savon, de passer un gant de toilette entre tous les orteils, puis de bien les sécher avec une serviette. Si les pieds sont difficiles à atteindre, lavage et séchage peuvent s'effectuer respectivement à l'aide de bains de pieds et d'un sèche-cheveux. Ce nettoyage quotidien est d'autant plus indispensable en cas de mycoses. Par ailleurs, avec des chaussures fermées, il est important de porter chaque jour des chaus-

settes propres, de préférence en coton, afin d'éviter toute macération.

Se chausser correctement

Choisir des chaussures est un exercice plus complexe qu'il n'y paraît. Pour concourir au bon équilibre du pied, les contreforts doivent être très rigides afin de maintenir en place l'arrière-pied, l'avant de la chaussure doit être souple et large et la semelle flexible. Il est conseillé d'utiliser des chaussures à lacets plutôt que dépourvues d'attaches et, pour les femmes, d'éviter de mettre des escarpins

“ Choisir des chaussures est un exercice plus complexe qu’il n’y paraît. ”

hauts et étroits souvent responsables de déformations. De plus, il est préférable de choisir ses chaussures en fin de journée, car le pied est gonflé, et d’effectuer quelques pas dans le magasin afin de les essayer dans des conditions de marche. Le pied ne doit jamais toucher le bout de la chaussure. Il faut pour cela considérer l’orteil le plus long qui n’est pas forcément le gros orteil. Si la chaussure a été choisie en fonction d’un mauvais orteil, le plus long aura tendance à se recroqueviller, à se mettre *en griffe*.

Diabétiques et artéritiques, attention à vos pieds !

Si vous êtes diabétiques ou artéritiques, votre peau est fragile, vous devez donc accorder à vos pieds un soin tout particulier. Vos orteils peuvent être mal irrigués, vos nerfs abîmés, cela entraîne une perte de sensibilité qui vous empêche de sentir une petite plaie. Cette dernière peut s’infecter et former un ulcère cicatrisant difficilement. Vous devez donc porter des chaussures souples dépourvues de coutures internes – pouvant écorcher le pied – et, pour les femmes, éviter d’utiliser des talons hauts. Quant aux chaussettes et aux bas, enfiler-les à l’envers afin de placer leurs coutures vers l’extérieur. Plus largement, il est recommandé de vous faire suivre de manière régulière par un pédicure-podologue.

Quand et pourquoi consulter un pédicure-podologue

Il est bon de ne pas attendre d’avoir des problèmes de pieds pour s’adresser à un pédicure-podologue. Lors d’une visite préventive, ce spécialiste établit un bilan podologique complet. Pédicure, il traite les affections cutanées du pied (cors, durillons, verrues, infections mycosiques) et celles des ongles (ongles incarnés). Podologue, il intervient pour protéger les articulations des orteils, corriger des déformations osseuses, traiter des douleurs musculaires et articulaires, des problèmes d’arthrose... Il est donc vivement conseillé d’en consulter un dès l’apparition de douleurs aux pieds ou de troubles posturaux qu’il pourra soulager

ou corriger, contribuant ainsi à un meilleur confort quotidien.

Qu’est-ce que la podologie biomécanique américaine ?

Encore peu pratiquée en France, la podologie biomécanique américaine considère les pieds de manière dynamique. Elle prend en compte leurs fonctions dans la marche (amortissement, appui et propulsion), étudie leurs interactions avec d’autres parties du corps – principalement les chevilles, les genoux, les hanches et le dos – et considère les troubles qui peuvent en résulter. Les podologues qui pratiquent cette méthode s’attachent à rétablir une bonne marche afin de prévenir ou de soigner certaines affections (entorses des chevilles, tendinites, gonalgies, lombalgies, troubles posturaux...). Ils élaborent également des semelles fonctionnelles qui, à la différence de celles de confort, corrigent les déformations, redonnent au pied une fonction normale, à l’arrêt comme dans la marche, permettant ainsi de rétablir une bonne posture et de retrouver une locomotion normale. Alors, si vous consultez un pédicure-podologue, n’hésitez pas à lui demander s’il pratique cette méthode. ■

Remerciements à la podologue Déborah Camerlynck (1, rue d’Elissacilio, 64700 Hendaye-Plage / Tél. : 05 59 20 68 39) et à la réflexologue Salima Ciccariello (Argane - bien-être et beauté, 55, rue Saint-Pierre, 13005 Marseille / Tél. : 04 91 58 52 60).



LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

• Le pied, cette carte du corps humain

Le pied offre une représentation miniaturisée du corps humain, une riche et sensible carte du corps. Certains points – appelés « zones réflexes » – sont ainsi liés à des parties spécifiques du corps. En touchant ces points, il est possible d’obtenir des informations sur les parties correspondantes et de stimuler celles-ci en douceur. Tel est l’objet de la réflexologie plantaire, discipline pratiquée par la médecine chinoise depuis plusieurs millénaires et affinée au début du XX^e siècle. Comme le shiatsu ou l’acupuncture, la réflexologie plantaire s’appuie sur l’énergie qui circule au sein du corps. Discipline de bien-être, elle accorde une grande importance au ressenti – chaque personne étant unique, le réflexologue doit toujours être à l’écoute –, détend et contribue au maintien d’une bonne santé.

• Une séance de réflexologie comme si vous y étiez

Le réflexologue vous soumet d’abord un questionnaire qui lui permet de déterminer si la réflexologie plantaire vous est contre-indiquée (si vous souffrez de thromboses ou de phlébites, si vous êtes enceinte). Vous vous allongez et la séance s’ouvre par le lavage des pieds, préambule agréable qui permet d’ores et déjà de se détendre. Vient ensuite la relaxation durant laquelle le pied commence à s’exprimer : le réflexologue repère les points sur lesquels il va intervenir. Le travail débute alors véritablement. Il agit sur chacun des points durant quelques minutes, le frottant, opérant des pressions, pétrissant. Puis la séance se termine par une dernière relaxation des pieds. La séance conduit à faire un voyage intérieur profond et particulièrement reposant, où les sensations ressenties auront été agréables et douces à chacune des étapes.

À CONSULTER

➔ Le site de la réflexologie : <http://www.reflexologie.fr>



Toiles de Provence

Peintres et Provence ont toujours fait bon ménage. Avec Cézanne comme plus fidèle interprète, les artistes ont magnifié une région dont les lumières n'ont jamais cessé de les inspirer.

Le secret est dans la lumière. Celle qui irise la Provence lorsque le mistral se met à souffler et donne aux paysages cette netteté sans égal. Parmi les grands, Van Gogh fut le premier à tomber sous le charme. En 1888, le maître hollandais débarque en Arles et n'aura de cesse, entre deux crises, de coucher sur la toile hommes, reliefs et scènes quotidiennes. Le travail de l'artiste à l'oreille coupée fut concentré et riche : les reliefs tourmentés et calcaires des Alpilles, la cité antique d'Arles, Saint-Rémy-de-Provence, la citadelle des Baux-de-Provence.

La Provence, Cézanne...

À la même époque vint celui qui allait définitivement donner ses lettres de noblesse à la peinture provençale. Un homme du cru, natif d'Aix-en-Provence, Paul Cézanne. Peintre de la lumière et des sensations, follement épris d'une terre qu'il quitta un temps pour mieux la sublimer ensuite, Cézanne nous renvoie l'image d'une Provence virginale, pays de contrastes et de couleurs tranchées empreint d'une ruralité aujourd'hui estompée.

À Aix-en-Provence et alentours, on retrouve, sous le vernis de la modernité,

les sites fétiches de l'artiste. C'est l'Estaque, port populaire de Marseille et son panorama marin, visible depuis les hauteurs habitées. C'est Gardanne et son village perché. C'est le Jas de Bouffan, la demeure familiale aixoise, enfin accessible au public depuis les festivités du centenaire de la mort du peintre, l'été dernier. C'est l'atelier Cézanne, antre caché à deux pas du centre d'Aix. C'est surtout la montagne Sainte-Victoire, l'épine dorsale de roc et de soleil que Cézanne peignit jusqu'à l'obsession, depuis les carrières de Bibémus ou de son poste d'observation favori, non loin de l'atelier.

... et les autres

Il y eut bien d'autres signatures à coucher la Provence sur la toile. Georges Braque, Paul Signac, Yves Brayer, François Nardi furent de ceux-là.

Preuve de l'intérêt pour cet art, l'année Cézanne a eu cet été un retentissement exceptionnel. Des milliers de visiteurs du monde entier se sont en effet précipités dans la cité du Roi René pour admirer 117 toiles de Cézanne, rapatriées des plus grands musées et exposées au musée Granet.

Des admirateurs américains aux fans japonais, en passant par les esthètes européens, la mémoire picturale en Provence a encore de beaux jours devant elle. ■

LA TAPENADE

Spécialité provençale à base d'olives noires, d'anchois et de câpres mélangés avec de l'huile d'olive, du citron et de l'ail. Elle se tartine sur du pain ou des toasts et se sert à l'apéritif.

Préparation

- Éplucher 4 gousses d'ail.
- Broyer à la moulinette 150 g de filets d'anchois, 150 g de câpres, 500 g d'olives noires dénoyautées et l'ail.
- Mélanger avec le jus d'un citron et de l'huile d'olive.
- Passer la préparation au tamis très fin, puis mettre la purée dans un mortier et la piler en ajoutant peu à peu de l'huile d'olive et le reste de jus de citron.

À NE PAS MANQUER

- À partir du 1^{er} mars « Couleurs Cézanne » à la Cathédrale d'images des Baux-de-Provence, 04 90 54 38 65.
- Musée Granet à Aix-en-Provence, place Saint-Jean-de-Malte, 04 42 52 88 32.
- Musée Yves-Brayer aux Baux-de-Provence, place François-Hérain, 04 90 54 36 99.
- Marseille, paysages cézanniens, circuits pédestres de 2 heures, renseignements à l'office du tourisme de Marseille.

Vos institutions Irsea et Capicaf, toujours soucieuses de vous accompagner dans votre parcours de vie, vous proposent des séjours adaptés, organisés sous le signe de la douceur, de l'apprentissage et du plaisir.

Séjour
prévention

**DU 28 MARS
AU 4 AVRIL**



Hendaye-Plage au Pays basque

DESSCRIPTIF : Pour profiter du charme incomparable du Pays basque, bénéficier des bienfaits de la thalassothérapie, optimiser votre capital santé, assouvir votre soif de découvertes : une seule destination Hendaye-Plage, à la Résidence Orhoïza.

PRATIQUE : Le programme 2007, spécialement tourné vers la prévention santé et adapté à tous, quels que soient l'âge et la condition physique, intègre la remise en forme, les massages, les soins au centre Serge-Blanco, les séances de conférences médicales et d'ateliers de prévention, les excursions et visites du Pays basque en car grand tourisme, les animations à l'hôtel.

RENSEIGNEMENTS - RÉSERVATIONS :
Service Action sociale de Marseille au 04 91 16 15 31.

PRIX : 495 €. Pension complète, du mercredi (midi) au mercredi (midi). Supplément chambre individuelle 49 €.



Bien-être et énergie
grâce au Tao
de la vitalité

DU 7 AU 14 AVRIL

Château-Laval à Gréoux-les-Bains

DESSCRIPTIF : Venez favoriser le bien-être et l'harmonie corporelle grâce au Tao de la vitalité. Tout au long de ce séjour, vous vous initierez aux pratiques corporelles et énergétiques, sous une forme ludique, à la diététique du Tao (théorie et confection de plats) et à l'exploration des perceptions sensorielles (voir, toucher, sentir, écouter, goûter et équilibrer). Nous vous invitons à découvrir la théorie des cinq éléments au travers de conférences et d'applications concrètes.

PRATIQUE : Places limitées à 30 personnes.

RENSEIGNEMENTS - RÉSERVATIONS :
Vacances Bleues, Patricia Heuze, 04 91 00 96 13.
Code séjour à rappeler pour toute réservation :
CLA/IEA/07.

PRIX : 353 €. Pension complète du samedi (dîner) au samedi (petit déjeuner).
Supplément chambre individuelle : 60 € pour les 7 nuits.

Séjour douceur
accompagné*

**DU 25 SEPTEMBRE
AU 1^{ER} OCTOBRE**



Croisière romantique sur le Rhin

DESCRIPTIF : Vous embarquez à Strasbourg puis vous vous dirigez vers l'Allemagne afin de découvrir les villes de Mayence (visite guidée pédestre), Coblenze (visite guidée pédestre), Rudesheim (visite en petit train à travers le vignoble), Heidelberg (visite de la ville et du château), Worms, Strasbourg (tour de la ville en car et visite de la cathédrale).

PRATIQUE : En car aux départs de Grenoble, Chambéry et Annecy jusqu'à Strasbourg.
Les prix comprennent : le voyage en car, l'hébergement à bord du *M/S Léonard de Vinci*, un dîner de gala, un dîner alsacien, les excursions, les assistances annulation et rapatriement.

RENSEIGNEMENTS – RÉSERVATIONS :
Vacances Bleues, Patricia Heuze, 04 91 00 96 13.
Code séjour à rappeler pour toute réservation :
CIH/RHI/07.

PRIX : 840€ en cabine double,
1 252 € en cabine individuelle.



Séjour douceur
accompagné*

DU 9 AU 16 JUIN

Hôtel-Club le Royal à Nice

DESCRIPTIF : Situé au cœur de Nice, sur la célèbre promenade des Anglais, face à la mer, le Royal est le point de départ idéal pour découvrir la vieille ville. Cinq excursions : la vieille ville de Nice, Nice au fil de l'eau, une oliveraie, Biot et Vallauris et le petit train de Pignes.

PRATIQUE : En car au départ de Chambéry et de Grenoble.
Les prix comprennent la pension complète, le voyage en car grand tourisme, les excursions, les assistances annulation et rapatriement et les taxes de séjour.

RENSEIGNEMENTS – RÉSERVATIONS :
Vacances Bleues, Patricia Heuze, 04 91 00 96 13.
Code séjour à rappeler pour toute réservation :
CIH/ROY/07.

PRIX : 745 € en chambre double et 839 € en chambre individuelle (84 € de supplément pour une chambre avec vue sur la mer).

* Réservé en priorité aux personnes de plus de 75 ans ou aux personnes à mobilité réduite. À partir du lieu de rendez-vous, plus de souci de bagages, de réservation de billet de train, d'attente de taxi. Vous voyagez en toute sécurité puisque deux personnes vous accompagnent dans le car et pendant le séjour.

EN BREF

Séjour douceur
accompagné*

DU 3 AU 9 JUIN



« Village-Club Delcloy » à Saint-Jean-Cap-Ferrat

DESRIPTIF : Vous séjournerez sur l'une des plus belles presqu'îles de la Riviera, entre Nice et Monaco. Le Village-Club Delcloy se situe dans un parc de 3 hectares, avec une vue imprenable sur les eaux bleues de la Méditerranée et la baie des Fourmis. Vous aimerez le calme, la situation face à la mer, les jardins, la piscine et l'animation. Vous visiterez Saint-Jeannet, Èze et la principauté de Monaco, Nice, son célèbre marché aux fleurs et son parc floral, la Villa Kerylos et enfin le vieil Antibes et son célèbre Cap. Animations variées proposées en soirée.

PRATIQUE : Transport compris au départ de Clermont-Ferrand en avion.
Prestations hôtelières en pension complète et excursions comprises.

RENSEIGNEMENTS - RÉSERVATIONS:

Vacances Bleues, Patricia Heuze, 04 91 00 96 13.
Code séjour à rappeler pour toute réservation :
IGC/FER/07 ou le service Action sociale de Clermont-Ferrand au 04 73 43 05 26.

PRIX : 696 € en chambre double et 764 € en chambre individuelle au départ de Clermont-Ferrand.

Vacances Bleues

Depuis plus de deux ans, vous avez renoncé à partir en vacances en raison de votre inquiétude, de votre isolement ou de vos difficultés pour vous déplacer : et si ce projet redevenait réalisable... Pour la quatrième année consécutive, Vacances Bleues organise plusieurs séjours de vacances d'une douzaine de jours, en juillet et août, dans différentes régions de France. Ces séjours s'adressent aux plus âgés d'entre vous qui habitez ces régions et qui ne partez plus en vacances, vous, qui souffrez de solitude pendant les mois d'été, et qui avez envie de voir des visages nouveaux, de recevoir un accueil chaleureux. Le transport de votre domicile au lieu de vacances est organisé (toutefois, afin de vous éviter de la fatigue, nous limitons la distance parcourue à 200 km).

Au cours du séjour, des bénévoles accompagnent le groupe et proposent diverses activités, visites, discussions.

Afin d'atténuer le coût de ce séjour, une aide financière de l'Action sociale Irsea peut être accordée sous certaines conditions. N'hésitez pas à demander des renseignements complémentaires auprès de Vacances Bleues au 04 91 00 96 95 ou auprès du service Action sociale Irsea au 04 50 33 63 90.

Séjours « douceur »

En 2006, nous avons choisi 3 destinations : Hendaye, Hyères et Bédoin. Ce concept de séjour organisé par nos services d'Action sociale, prioritairement réservé aux personnes de 75 ans et plus, handicapées, avait pour but de faire sortir les individus de leur solitude en leur offrant ces moments de détente et de découverte. Des départs en car s'organisent à partir d'Annecy, Aix-les-Bains, Chambéry et Grenoble. Deux jeunes retraités bénévoles accompagnent les personnes tout le long du séjour, gage de sécurité et de convivialité. Les retraités étaient très satisfaits de leur séjour et ils nous ont confirmé que, sans cette organisation, ils ne partiraient plus en vacances.

AIDE AUX VACANCES**

Nous vous rappelons qu'une aide aux vacances peut vous être accordée :

- pour les séjours organisés par votre institution et présentés dans Prémédia : sous certaines conditions, vous pourrez en bénéficier.
Renseignements auprès de Vacances Bleues au 04 91 00 96 13 ou auprès du site Action sociale dont vous dépendez.

- pour les séjours libres (non organisés par votre institution) : l'aide pourra être attribuée sous conditions de ressources mais uniquement si votre demande est formulée avant votre séjour auprès du service Action sociale du site dont vous dépendez.

** dans la mesure où nous sommes votre caisse complémentaire en action sociale.

Handicap : simplification des démarches

La loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées a mis en œuvre la Prestation de compensation du handicap : la PCH.

Depuis le 1^{er} janvier 2006, les personnes handicapées et leurs familles peuvent s'adresser à un interlocuteur unique : la Maison départementale des personnes handicapées. Un accueil personnalisé y est effectué afin de définir besoins et projet de vie. Cette évaluation aboutit à l'élaboration d'un plan personnalisé de compensation. C'est sur la base de ce plan que la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) détermine le montant des prestations de compensation. Chaque décision est motivée et précise la durée d'ouverture des droits, comprise entre un et cinq ans.

Destinée à couvrir les surcoûts liés au handicap dans la vie quotidienne, la PCH est accordée sans condition de ressources et finance partiellement, ou tout à la fois, le coût des aides techniques, l'aménagement du logement et du véhicule ainsi que d'éventuels surcoûts de transport, des charges spécifiques ou exceptionnelles comme l'achat d'un fauteuil roulant ou d'un ordinateur à lecture optique... Elle peut aussi couvrir le coût de l'aide humaine, y compris celle apportée par un aidant familial (le bénéficiaire peut rémunérer directement un ou plusieurs salariés ou un membre de sa famille).

Le revenu d'existence

Indépendamment du droit à compensation, la loi handicap a amélioré les ressources des personnes handicapées qui perçoivent l'Allocation aux adultes handicapés (AAH). La loi introduit une garantie de ressources composée de l'AAH – dont le montant peut atteindre 610,38 € pour ceux qui ne possèdent pas de revenus – et d'un complément de ressources. Sont concernées les personnes handicapées ayant un taux d'incapacité supérieur à 80 %, qui n'ont pas travaillé

depuis un an, qui disposent d'un logement indépendant et dont la capacité de travail est inférieure à 5 %. Ce complément est fixé à 166,51 € par mois. Ceux qui ne remplissent pas ces conditions peuvent prétendre à la majoration pour la vie autonome de 100 € par mois. Pour l'obtenir, il faut avoir un taux d'incapacité supérieur à 80 %, ne pas travailler, disposer d'un logement indépendant et recevoir une aide personnelle au logement. L'AAH peut se cumuler, dans une certaine limite, avec les ressources personnelles du bénéficiaire (dont les revenus professionnels). L'AAH cesse, en principe d'être versée à partir de 60 ans. Elle est remplacée par la retraite, portée, le cas échéant, au minimum vieillesse. Au-delà de ces améliorations, la loi du 11 février 2005 reste insuffisante. Peut-on parler d'autonomie quand une personne handicapée touche moins de 70 % du SMIC ? ■

Merci à Geoffroy Cachat de la MDPH de Haute-Savoie (74) pour sa collaboration.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Adressez-vous à votre Maison départementale des personnes handicapées.

Elle exerce une mission d'accueil et d'accompagnement, de conseil et d'attribution des droits ainsi que de sensibilisation de tous les citoyens au handicap.

LIVRES

Ressources et handicap, Guide des droits des personnes handicapées, de Nicole Guedj, Béatrice Créneau-Jabaud, éd. Claude Fitoussi Conseil, 2006.

SITES INTERNET

www.cnsa.fr
www.handicap.gouv.fr
www.vosdroits.service-public.fr
www.fnath.org (l'association des accidentés de la vie).





Les dangers du crédit permanent

« Choisissez votre mensualité et remboursez en douceur », tel est souvent l'atout présenté du crédit permanent. La médaille a tout de même son revers. Un remboursement relativement acceptable dans un budget mensuel mais qui finit par coûter cher, très cher sur le long terme...

Encore appelé crédit « renouvelable » ou crédit « revolving », le crédit permanent consiste à mettre à la disposition d'une personne une somme d'argent utilisable librement, en partie ou en totalité, pour financer n'importe quel achat. Tant que l'emprunteur ne puise pas dans le crédit qui lui est ouvert, il n'a rien à payer. Dès qu'il prélève la moindre somme, il la rembourse par échéances forfaitaires (25 € par mois, par exemple) ou proportionnelles (5 % de l'emprunt). Au fur et à mesure que l'emprunteur rembourse ses échéances, son crédit disponible se reconstitue, l'incitant à y puiser à nouveau. Ces crédits sont fréquemment associés à des cartes de crédit proposées par des grands de la distribution (Carrefour, La Redoute...) ou délivrées par les établissements financiers (carte Aurore, Cofinoga...). Le titulaire d'un crédit permanent est libre à tout moment de réduire le montant de la réserve ou d'en suspendre l'utilisation. Il peut aussi tout simplement résilier ce prêt. Il faut bien sûr continuer à rembourser par anticipation ou bien de façon échelonnée, aux conditions prévues par le contrat, les sommes déjà dépensées.

Libre et rapide, le crédit permanent est a priori séduisant. Néanmoins, si cette formule présente l'avantage de la souplesse,

SURENDETTEMENT ET RECOURS

De nombreuses associations de consommateurs dénoncent les méthodes de commercialisation du crédit permanent. Les arguments type « Obtenez une réponse immédiate » conduisent les consommateurs à se doter de plusieurs prêts permanents, sans que leurs revenus ou leur capacité de remboursement aient été sérieusement étudiés. Résultat ? Le nombre de dossiers de surendettement déposés à la Banque de France augmente. C'est plus de 700 000 familles qui sont actuellement surendettées. Si vous avez vous-même des difficultés de paiement, n'attendez pas que votre situation soit catastrophique et n'hésitez pas à demander conseil à une association de consommateurs qui vous permettra d'être mieux entendu ou à un service social qui vous conseillera et envisagera éventuellement avec vous de déposer un dossier auprès de la commission de surendettement de la Banque de France. Cette dernière tentera de trouver un arrangement amiable avec les créanciers. En dernier recours, il est possible de saisir le juge d'instance qui peut décider de réaménager, de suspendre ou de reporter les mensualités de crédit.

elle est généralement coûteuse et constitue une incitation dangereuse à la surconsommation – voire au surendettement.

Des taux très élevés

Principal inconvénient : le taux d'intérêt ne peut dépasser le maximum légal autorisé, mais souvent il le frôle. Les taux pratiqués atteignent parfois plus de 19 % ! Et plus la mensualité remboursée est faible, plus le montant des intérêts devient important, plus la durée de remboursement s'allonge et, au final, le coût du crédit devient exorbitant (jusqu'à 30 % de l'achat). Il est aussi impossible de connaître le coût total du crédit au moment de sa souscription. Son mon-

tant dépend des sommes empruntées et son taux d'intérêt est variable dans le temps... et du capital restant dû. De plus, la carte ou les frais sont souvent offerts la première année, mais pas les suivantes. Au final, le crédit permanent est systématiquement moins avantageux que tout autre crédit à la consommation (prêt personnel, crédit affecté à l'achat d'un bien précis...). ■

À NOTER

Afin de faciliter l'accès au logement, Prémalliance développe une politique de prêt à un taux bonifié par l'Action sociale réservé à ses retraités, et destiné soit à l'acquisition soit à l'amélioration de l'habitat.

SURFEZ SUR LE WEB AVEC PRÉMALLIANCE !

Toutes les enquêtes coïncident : les retraités sont de plus en plus nombreux à surfer sur la vague Internet. Prémalliance suit la tendance et enrichit ses services en ligne. Depuis septembre, vous pouvez consulter le versement de votre pension depuis www.premalliance.com

20,5 % des 60-69 ans disposent d'Internet à la maison, 9 % des acheteurs en ligne ont plus de 60 ans et leur proportion a fortement augmenté depuis l'an dernier*. Le Groupe Prémalliance a décidé de miser sur cette évolution et offre depuis la rentrée deux nouveaux services sur son site Internet en direction de ses allocataires.

Vous pouvez désormais consulter en toute sécurité le versement de votre retraite Agirc et Arcco ainsi qu'imprimer les décomptes des quatre derniers trimestres.

Autre nouveauté : votre attestation fiscale est disponible dans cet espace, vous avez donc la possibilité d'en avoir un duplicata à tout moment en vue de votre déclaration aux impôts (elle vous est néanmoins toujours adressée par courrier). Ces services sont gratuits et disponibles 24h/24, 7 jours/7 !

Auparavant, un serveur vocal (payant) offrait les informations Arcco, il a été arrêté depuis cet été. Le serveur vocal Agirc, quant à lui, fonctionne toujours et est disponible au 0 891 67 04 44 (0,22 € la minute).

Nous rappelons également pour nos

assurés en santé (Prado Mutuelle, Mutualis, Prémalliance Prévoyance) que vous pouvez consulter vos remboursements en ligne et être alerté par e-mail.

La mise en place de ces services s'inscrit dans la refonte complète du site Internet de Prémalliance. Réorganisé par espaces, il permet ainsi de fournir une information ciblée et personnalisée. Vous trouverez par exemple une rubrique « Retraite » dans l'espace « Particuliers » qui vous renseignera sur la réforme de la retraite ou toute autre actualité liée à votre caisse. Un espace dédié à votre action sociale a été créé, il reprend nos offres de séjour prévention, nos actions collectives ou individuelles mais aussi le calendrier de toutes les manifestations à venir.

Ce projet découle directement de la politique de Prémalliance et sa volonté d'accroissement de qualité de services, tout en s'adaptant aux nouvelles pratiques de ses adhérents.

Bonne navigation sur www.premalliance.com !

*Sources : Baromètre TNS-Sofres e-commerce 2006.



POUR SE CONNECTER...

L'accès à votre espace est disponible depuis la page d'accueil (cliquer sur le bloc jaune). Les mêmes identifiants que pour le serveur vocal sont à utiliser sur Internet, ils sont envoyés en même temps que l'attestation fiscale chaque année.

ADÈLE : VIVE LA SIMPLICITÉ !



Adèle, la mascotte des services de l'administration en ligne.

Vous êtes retraité et vous déménagez ?

À partir d'aujourd'hui, il vous suffit de vous connecter au site www.changement-adresse.gouv.fr pour signaler votre changement d'adresse à Irsea et à la Capicaf, vos caisses de retraite complémentaire.

Tous ceux qui ont déménagé au moins une fois dans leur vie peuvent en témoigner : signaler un changement d'adresse aux organismes administratifs peut rapidement tourner à la course de fond. Bonne nouvelle : c'est de l'histoire ancienne ! Désormais,

en un seul clic, vous pouvez signaler votre nouvelle adresse (entre autres) à vos caisses de retraite complémentaire, d'assurance vieillesse et maladie, d'allocations familiales ainsi qu'aux services des impôts et La Poste. Pour cela, rendez-vous sur www.changement-adresse.gouv.fr mis en place par l'administration électronique, dite « Adèle ».

Une fois sur le site, il vous suffit d'indiquer vos nom et prénom ainsi que vos ancienne et nouvelle adresses et la date d'emménagement. Cochez la liste des différents organismes à avertir et complétez, pour chacun, par quelques informations spécifiques (numéro de sécurité sociale, date de naissance...). C'est gratuit, simple et efficace !

Vous n'êtes pas relié à Internet ?

Vous pouvez toujours signaler votre changement d'adresse à vos caisses de retraite par courrier, par fax, ou en renvoyant le coupon-réponse joint à la déclaration fiscale que les caisses de retraite envoient chaque année...