



# Tout est dans le CO !

## *Covoiturage, colocation, cocourses...*

Nombre de retraités sont désormais connectés, hyperactifs, mais souffrent malheureusement d'un budget très insuffisant dû à la modicité de leur retraite.

### **Covoiturage :**

Nous avons souvent de longs trajets à faire pour rendre visite à nos enfants, le coût de ces voyages n'est pas neutre dans nos budgets restreints ;

Garder son indépendance et traverser la France n'est plus impossible grâce au covoiturage ; de plus avoir de la compagnie est sécurisant sur de longues distances et le temps passe plus vite...

On peut ainsi faire des rencontres, faire des économies.

Pour ceux qui ne sont plus motorisés c'est un moyen de conserver une mobilité à moindre coût sur de longues ou petites distances.

Les sites repérés par l'URFU : [Blablacar.fr](http://Blablacar.fr), [ldvroom](http://ldvroom), [freecovoiturage.fr](http://freecovoiturage.fr), [roulezmalin.com](http://roulezmalin.com) ou [laroueverte.com](http://laroueverte.com).



### **Colocation :**

La maison est trop grande après le départ des enfants, ou trop coûteuse à entretenir. Un sentiment d'insécurité s'installe éventuellement. De plus en plus d'entre nous ont solutionné ces problèmes avec la colocation.

Il est possible de sous-louer une ou deux chambres ; voire d'emménager à plusieurs retraités dans un même appartement ou maison !

Outre la possibilité d'avoir ainsi de la compagnie la colocation permet de partager les frais de l'habitat (loyers, charges, électroménager) et mieux de mutualiser des services, (ménage, courses, soins...) ;

Le conseil de l'URFU : formaliser un bail spécifique avec un professionnel de l'immobilier.



### **Cocourses :**

Si les déplacements deviennent difficiles, les plateformes en ligne peuvent vous livrer les courses. Des sites mettent en relation des livreurs occasionnels et les particuliers sédentaires pour qu'ils leur livrent les courses récupérées dans les drive, moyennant une petite rétribution.

Citons : [shopopop.com](http://shopopop.com)

Des courses peuvent être faites par des particuliers avec lesquels vous êtes mis en relation, à charge pour vous de le rembourser bien évidemment.

Pour se faire il existe une application mobile qui s'appelle Bring ; elle met en relation les particuliers faisant les courses et les livrés.

Il est désormais possible de partager des objets qui ne servent que peu entre voisins, (perceuses, outils divers, appareils à raclette, outils de jardinage).

Des applications y pourvoient : Sharevoisins, Mutum, Proxiigen par exemple



# La "ghettoïisation" guette les plus âgés!



La population française compte environ 1,5 million de personnes de plus de 85 ans. Il y en aura 5 millions à l'horizon 2050.

Comment éviter leur mise à l'écart? Le Comité national d'éthique (CCNE) propose de réserver une partie des logements des immeubles neufs pour y installer des Ehpad,

Cet avis, intitulé "Enjeux éthiques du vieillissement", propose des pistes pour "rendre la société davantage inclusive vis-à-vis de ses citoyen(ne)s les plus âgé(e)s", dont le nombre augmente en raison de l'allongement de la vie.

Leur exclusion de fait de la société, a sans doute trait à une dénégation de ce que peut être la vieillesse, la fin de la vie et la mort. Elle pose de véritables problèmes éthiques, notamment en termes de respect dû aux personnes selon le Comité consultatif national d'éthique (CCNE).

Près de 600.000 personnes vivent aujourd'hui dans l'un des 7.200 Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), selon le ministère Santé.

Le placement des personnes âgées dans des Ehpad et leur concentration entre elles génèrent des situations parfois indignes. Les conditions de travail ont été dénoncées par le personnel lors de nombreuses grèves en 2018.

Selon l'organe consultatif, le placement des personnes âgées se fait souvent sous la contrainte, faute d'alternative tout en étant revendiqué au nom de principes de bienveillance.



Le CCNE propose donc de "réfléchir à l'Ehpad hors de l'Ehpad". Il "pourrait être imposé par exemple aux immeubles nouveaux d'intégrer un ou deux étages de logement pour un Ehpad", estime le Comité, qui réunit des médecins, des scientifiques, des juristes et des philosophes.

Autre piste: "favoriser les alternatives à l'Ehpad (...) comme par exemple l'habitat intergénérationnel" ou "l'habitat intermédiaire pour personnes âgées (résidences autonomes, résidences services)". Le Comité propose aussi de "faire évoluer le droit social, pour permettre à un proche d'aider et d'accompagner une personne malade ou handicapée".

Enfin, il suggère la création "d'un cinquième risque de la sécurité sociale, pour permettre une meilleure prévention et un meilleur accompagnement des personnes dépendantes".

Il viendrait en complément des quatre branches existantes (maladie, accidents du travail, retraites, famille) de la Sécurité sociale et consisterait à couvrir les risques de la vie liés à la dépendance notamment du fait de l'avancée en âge, de la perte d'autonomie ou du handicap.

**Ce "cinquième risque" a été envisagé mais jamais concrétisé par des gouvernements précédents. Emmanuel Macron a évoqué la possibilité de le créer. L'avenir nous dira si cette "évocation" est mise en oeuvre...**

# Les dangers « d'INTERNET + » :

## Comment payer pour des services inutiles

**Internet+** est une option de micro paiement offerte par Orange, Free, SFR Bouygues Telecom. Elle permet de payer des services et des biens de faible valeur en ligne, sans utiliser de carte bancaire. L'achat s'effectue d'un simple clic et son montant est ajouté à la facture du fournisseur d'accès à l'Internet (FAI).



Elle est ignorée de la plupart des consommateurs, qui ne la découvrent que trop tard, après avoir été délestés de plusieurs dizaines d'euros (quand ce ne sont pas plusieurs centaines) par leur fournisseur d'accès à Internet (FAI).

En effet, il est excessivement facile, si on n'y prend pas garde, de souscrire sans prendre garde, en cliquant à droite et à gauche, à des tas de services inutiles, gratuits en général, mais qui deviennent payants après la période de gratuité. Comme les sommes sont généralement minimales, elles n'alourdissent guère la facture, et on ne s'en rend pas compte immédiatement. Pourtant, au bout de quelques mois, les montants prélevés s'accumulent : les petits ruisseaux font les grandes rivières...

Les enfants et adolescents, en téléchargeant des jeux ou des sonneries de téléphone mobile, sont victimes de ces achats surprise...

Alors, plutôt que de prendre des risques et de perdre du temps (et de l'argent) à se désabonner des services inutilement souscrits, désactivez plutôt ce service : connectez-vous sur votre compte opérateur Internet et désactivez tout ce qui parle d'Internet+ (et de Contact+).

## Nouvelle victoire pour UFC-Que Choisir face à SFR.

L'association de consommateurs s'est félicitée ce mardi de « l'arrêt [susceptible de recours] de la Cour d'appel de Paris sanctionnant encore plus lourdement qu'en première instance, à son initiative, SFR pour clauses illicites et abusives ».

Après quatre ans de procédure, l'association avait obtenu en mai 2016 la condamnation de l'opérateur pour 22 clauses abusives ou illicites parsemées dans ses contrats. La décision, dont l'opérateur a fait appel, prévoyait un versement de 30.000 euros de dommages et intérêts.

### Trois nouvelles clauses jugées abusives

UFC-Que Choisir « voit sa satisfaction renforcée en appel en raison de l'ampleur encore plus grande des clauses épinglées et de la sanction prononcée » peut-on lire sur le site.

En plus des 22 clauses déjà épinglées, la Cour « en a déclaré trois supplémentaires comme abusives, notamment celle prévoyant des frais supplémentaires en cas de changement de mode de paiement ».

« L'opérateur ne saurait s'exonérer de ses obligations légales et réglementaires s'agissant de la qualité et de la continuité de service, ainsi que du droit de résiliation de ses abonnés. La clause par laquelle il entendait s'autoriser 10 % d'échec des appels, des transmissions de SMS ou de données sur son réseau, sans que sa responsabilité ne puisse être recherchée, a été censurée tout comme le refus de s'engager sur des débits minimaux ou à indemniser intégralement ses utilisateurs en cas d'interruption de service », peut-on également lire sur le site de l'association.

SFR a la possibilité de se pourvoir en cassation.

# Gare au « phishing » !

Qu'est-ce que le « phishing » (en français « hameçonnage ») ? C'est une technique utilisée par des fraudeurs pour soutirer des renseignements personnels en se faisant passer pour de grandes sociétés ou des organismes financiers qui vous sont familiers

En pratique, vous recevez un mail d'apparence très officielle de votre banque ou de votre fournisseur d'accès Internet, ou même des impôts, vous invitant d'urgence à suivre un lien pour mettre à jour vos données (carte bancaire, codes et mots de passe). Or le lien vous mène en réalité vers un site contrefait, où des fraudeurs vont s'emparer de vos données pour vider vos comptes, acheter sur Internet à vos frais, etc.

## Le remboursement n'est pas automatique

Jusqu'à présent, les victimes étaient relativement protégées car elles devaient être remboursées par leur banque. En effet, la Cour de cassation exigeait que la preuve d'une négligence de la victime soit apportée par la banque. Mais, pour la deuxième fois en quelques mois, la haute juridiction a donné raison à une banque qui plaquait la négligence d'un client pour ne pas le rembourser. Elle indique que le client a manqué « à son obligation de prendre toute mesure raisonnable pour préserver la sécurité de ses dispositifs de sécurité personnalisés ». Une décision qui invite à redoubler de vigilance face aux courriers électroniques malveillants.

## Comment éviter l'arnaque de l'hameçonnage ?

Les faux courriers électroniques, censés émaner d'établissements officiels (banque, assurance maladie, opérateur téléphonique) sont nombreux. Vérifiez l'adresse de l'expéditeur et contactez au besoin l'organisme concerné pour vous assurer qu'il est bien à l'origine du message. Ne communiquez jamais vos coordonnées bancaires et codes d'accès en réponse à un mail.



Sachez que :

- Les centres des impôts n'envoient jamais ce genre de courriel. Ils ne passent jamais par un courrier électronique pour demander à leurs assujettis de saisir leurs informations personnelles.
- Il en est de même des banques et organismes sociaux (CAF, mutuelles, etc.). Pour se connecter au site de sa banque il vaut mieux entrer manuellement l'adresse (URL) du site dans votre navigateur.
- Saisissez vos informations personnelles (coordonnées bancaires, identifiants, etc.) sur des sites internet sécurisés : un cadenas apparaît dans le navigateur et l'adresse du site commence par HTTPS au lieu de HTTP.
- Ne cliquez pas sur les liens contenus dans les courriers électroniques : les liens affichés dans les courriers électroniques peuvent vous diriger vers des sites frauduleux.
- D'une manière générale, soyez vigilant et faites preuve de bon sens : tout ce qui vient de l'internet n'est pas forcément vrai. Surtout si vous constatez des fautes d'orthographe, de grammaire, ou des bizarreries dans le discours qui vous est tenu, ou dans l'adresse de l'émetteur...

Si vous pensez avoir été victime d'une escroquerie ou d'une tentative par *phishing*, signalez le immédiatement sur la plateforme « PHAROS » à l'adresse suivante : [www.internet-signalement.gouv.fr](http://www.internet-signalement.gouv.fr). Cette plateforme permet de signaler les sites internet dont le contenu est illicite, mais aussi la réception de *phishing*.

Votre signalement sera traité par un service de police judiciaire spécialisé dans ces questions, l'office central de lutte contre la criminalité et de la communication (OCLCTIC).

Enfin, vous pouvez également signaler les tentatives de *phishing* sur le site [www.phishing-initiative.com](http://www.phishing-initiative.com), édité par l'association Phishing Initiative et destiné à alimenter les principaux navigateurs afin que l'accès à ces sites soit bloqué.

# Les huiles essentielles

**Attention ! Leur utilisation peut comporter des risques !**

*Les huiles essentielles sont à la mode : sprays et diffuseurs assainissants, cosmétiques, préparations bien-être ou encore compléments alimentaires... Mais l'origine naturelle ne garantit pas l'innocuité : leur usage peut présenter des risques, et nombre de leurs composants peuvent être des perturbateurs endocriniens.*

## Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Il n'existe pas de définition réglementaire à portée générale de l'huile essentielle.

La pharmacopée européenne la définit comme : « produit odorant, généralement de composition complexe, obtenu à partir d'une matière première végétale botaniquement définie, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par un procédé mécanique approprié sans chauffage ». Les dispositions de la pharmacopée ont en général une portée réglementaire.

## Quels sont les principaux modes d'utilisation ?

Les modes d'utilisation des huiles essentielles les plus courants sont l'ingestion, le massage, le bain et la diffusion. Toutefois, ils ne conviennent pas à toutes les huiles essentielles. Par exemple, les produits riches en phénols ou en cétones, substances irritantes, sont inadaptés à la diffusion ou à l'inhalation.

## Quelles sont les précautions d'emploi ?

Les huiles essentielles jouissent d'une image saine liée au fait que ces ingrédients sont d'origine naturelle, et leur usage se banalise. Cependant, les actifs puissants qui les composent exposent les voies respiratoires et la peau à des molécules allergisantes et irritantes, voire toxiques.

Ils peuvent également causer une pollution majeure de l'air intérieur. Il est recommandé de demander conseil à son pharmacien.

Certaines précautions sont à respecter avant de les utiliser :

- L'usage des huiles essentielles est déconseillé chez l'enfant (attention notamment aux produits antipoux en contenant), la femme enceinte ou allaitante, les personnes âgées et les personnes souffrant de pathologies chroniques.
- Ne jamais injecter d'huiles essentielles par voie intraveineuse ou intramusculaire.
- Ne pas ingérer d'huiles essentielles.
- Ne jamais appliquer d'huiles essentielles sur les muqueuses, le nez, les yeux, le conduit auditif, etc. .
- Effectuer systématiquement un test d'allergie dans le pli du coude et attendre 48 heures avant d'utiliser une huile essentielle.
- Se laver parfaitement les mains après un massage ou une application cutanée.

- Veiller à la qualité des huiles essentielles, aux garanties annoncées sur leur provenance ainsi qu'au mode de culture dont elles sont issues.
- Ne jamais chauffer une huile essentielle pour la diffuser.

## **Attention :**

Les huiles essentielles sont en vente libre. Certains produits font toutefois l'objet de restrictions de délivrance et d'autorisations de vente en raison de leurs propriétés neurotoxiques, irritantes, phototoxiques ou même cancérigènes. Dans ce cas, ils ne peuvent être vendus qu'en officine.

Enfin, d'après des recherches récentes, nombre de composants présents dans les huiles essentielles (eucalyptol, linalool, limolène, etc.) seraient des perturbateurs endocriniens. Inquiétant, car même ceux qui n'utilisent pas d'huiles essentielles pures y sont souvent exposés via leur usage dans les produits cosmétiques.

*Patrice Gruszkowski*



## **Une mesure plus que discutable !**

### **Maladie d'Alzheimer : déremboursement de 4 médicaments au 1er août 2018**

La Haute Autorité de Santé (HAS) a réévalué le service médical rendu par les médicaments de la maladie d'Alzheimer et a conclu qu'ils présentaient une efficacité faible et des effets indésirables importants (digestifs, cardiovasculaires et neuropsychiatriques). En conséquence, un arrêté publié au *Journal Officiel* prévoit que ces médicaments ne seront plus pris en charge par l'Assurance maladie à compter du 1<sup>er</sup> août 2018.

La mesure concerne 4 médicaments (Aricept, Ebixa, Exelon, Reminyl) et leurs génériques, jusque-là remboursés à hauteur de 15 %, dont le coût pour l'Assurance maladie était évalué à environ 90 millions d'euros en 2015.



Le bien-fondé du remboursement des médicaments par l'Assurance maladie est régulièrement réévalué par la HAS afin de s'assurer qu'ils présentent un intérêt thérapeutique suffisamment important.



Parmi ces derniers, le Pr Serge Bakchine du CHU de Reims après une tribune au Figaro co-signée par l'ensemble des directeurs de CMRR (Centres Mémoire de Ressources et de Recherche) et des associations de patients, a dénoncé une décision dangereuse.

Encore une fois une économie qui laisse des personnes déjà fragilisées dans une plus grande précarité !

## La lettre de l'URFU pour ceux qui nous sont fidèles !

Depuis maintenant 5 ans tous les retraités figurant dans les fichiers de la fédération des finances UNSA reçoivent différents courriers chaque année : Lettre de l'URFU, UNSA retraités, l'Eco des finances, agendas, etc.

Nous avons décidé lors de la création de l'URFU de délivrer ces publications à tous sans demander expressément le versement d'une cotisation annuelle.

Nous faisons simplement figurer en fin de chaque lettre, le bulletin d'adhésion permettant à ceux d'entre vous qui appréciaient nos envois de nous adresser un montant de 40 € annuel pour couvrir nos frais de fonctionnement, ou éventuellement de continuer de payer une cotisation à leur syndicat d'actif.

**Ce montant représente en fait 14€ par an au maximum** puisque les deux tiers en sont défiscalisés par le biais de la carte d'adhésion annuelle que nous délivrons dès réception du chèque.

Ainsi pour un peu plus d'un euro par mois vous bénéficiez de ces informations diverses et variées.

**Les 5 ans passés vous ont permis de constater le travail effectué. Nous venons de mettre à jour notre fichier adhérent avec les noms de ceux qui depuis 2015 ont versé au moins une fois une cotisation soit à l'URFU directement, soit à leur syndicat d'origine (quand ils étaient actifs).**

**Pour tous ces fidèles rien ne changera bien entendu. L'an dernier nous avons fait un appel à la solidarité et une trentaine d'entrevous, nous avaient aidé. Nous les en remercions encore.**

Par contre pour ceux qui ne nous ont pas fait signe depuis 2015, soit 3 ans et demi, nous stopperons nos envois lors de notre prochaine parution.

Nous sommes persuadés que vous comprendrez cette démarche qui demeure vitale financièrement pour pouvoir continuer de fonctionner et informer les plus motivés, et ferez le geste de solidarité qui vous est demandé.



## BULLETIN D'ADHÉSION



A renvoyer accompagné du règlement à :

**URFU**

**François Xavier DEWASMES**

**Villa Domitia B- 4 rue Paul Bert – 05000 GAP**

M., M<sup>me</sup>, M<sup>elle</sup> : .....

Prénom : ..... né(e) le : .....

Adresse complète : .....

Téléphone domicile (fixe) : ..... Portable : .....

Adresse électronique personnelle : .....

Syndicat en tant qu'actif : .....

Grade : .....

Ex-Fonctions exercées : .....

EX-Direction Régionale : .....

Ex-Résidence Administrative : .....

Retraité depuis le : .....

J'autorise l'URFU à me communiquer les informations syndicales sur mon adresse e-mail :

.....

Mon adhésion comporte une entière souscription aux dispositions statutaires régissant le Syndicat et je m'engage à payer annuellement ma cotisation.

A ..... le .....

(Signature)

**Cotisation annuelle unique : 40 €**  
**(Chèques à établir au nom de URFU)**

Ces 40€ ouvrent droit à une réduction d'impôt nette des deux tiers soit 26 € ; **donc coût réel pour l'adhérent pour l'année de 14 €**