



La LETTRE de l'URFU

N° 57
Décembre 2023

Φ La Société Routière mute à notre détriment ! Φ

Bien traire la vache à lait !

Comme vous pourrez le lire ci-après, les cochons de payants (automobilistes) vont continuer d'être ponctionnés à forte intensité.

C'est tellement facile pour les dirigeants politiques sans scrupule de s'attaquer à un groupe disparate sans réelle capacité à s'unir ! Les automobilistes club n'ayant jamais pu rallier à eux une majorité de conducteurs ce qui aurait été pourtant bien utile.

Un peu d'histoire !

Les années 50/60 du siècle dernier ont vu apparaître deux sortes de ponctions financières inventées par la 4^{ème} république :

-les péages autoroutiers destinés à financer les autoroutes et officiellement appelés à disparaître dès la fin de leur financement ! On attend toujours le premier qui sera supprimé alors que les morceaux de bitume à 4 voies sont rentabilisés depuis des décennies....

-les vignettes automobiles destinées aux retraités des vieux de l'époque, créées en 1956 et supprimées en 2001 mais remplacées par une augmentation exponentielle du coût des cartes grises, qui créait un effet banco à chaque vente de véhicule...

La république actuelle n'a pas été en reste !

-Il faut croire que ces ponctions n'étaient pas suffisantes, puisque sous vocable de bienpensance écologiste, on a taxé les carburants sans vergogne et atteint des sommets rarement obtenus chez nos voisins...

-Le vice consistant à faire le yoyo sur les taxes des différents carburants au fur et à mesure des évolutions du parc automobile confine à l'ordure ! Il en est ainsi des surtaxes sur carburant diesel après avoir incité la population « au tout diesel ». Les B... comptez-vous !

L'écologie a bon dos !

-Et puis l'impudeur n'ayant pas de limite, chez les technos de Bercy on a inventé un bonus/malus écologique ; allant jusqu'à vanter les véhicules vertueux ! Les quelques bonus octroyés étant à des années lumières du montant des malus infligés !

-Le tout électrique étant le « produit phare ». Un système dont on peut valablement douter des vertus vantées : -métaux rares des batteries pas inépuisables, -recyclage peu évident de ces dernières, -lourds investissements en bornes de recharge -et surtout à terme augmentation considérable de la consommation d'électricité qu'il faudra créer par on ne sait quel miracle inconnu actuellement !

Il faut croire que les investisseurs capitalistes y trouvent leur compte puisqu'après avoir renâclé, ils foncent sur cette poule aux œufs d'or !

-Les limites n'existant pas dans le monde des technos et des politiques, on grève les prix des SUV après en avoir vanté l'intérêt via les deux marques reines françaises (Peugeot et Renault). Certain maire de la capitale envisageant de différencier le coût du stationnement en fonction de la catégorie de véhicule que vous possédez ! C'est nouveau, ça vient de sortir....

-Et comme cela ne suffit toujours pas, chaque année voit son lot de modifications des sanctions (malus) infligées à certains véhicules, rendant le système particulièrement opaque.

-Le comble étant désormais atteint puisqu'on infligerait des malus à des véhicules électriques, (hybrides). Et la main des ponctionneurs est lourde. Certains véhicules voyant leur prix de base plus que doublé par le malus...

Bref, la traite de notre bovidé n'a pas fini de fonctionner... **L'inventivité malsaine des décideurs n'a décidément aucune limite ! (voir l'article d'actualité sur les modifications pour l'année 2024 et suivantes).**

FX DEWASMES Président de l'URFU

EDITO :

Une année se termine qui aura vu une amélioration sanitaire mais une dégradation continue de notre niveau de vie. Car l'inflation n'est pas supportée par les possédants mais bien par les humbles que nous sommes.

Espérons que l'année qui vient soit moins dure à supporter pour les actifs et retraités de notre pays.

Nous vous la souhaitons la meilleure possible.

Sommaire

Page 1 :	La vache à lait
Page 2 :	Bonus/ Malus
Page 3 :	Transition
Page 3 :	Vignette verte
Page 4 :	Pneus hiver
Page 5 :	1 ^{er} octobre
Page 5 :	Revalorisation retraites
Page 6 :	Dates de paiement
Page 7 :	Grande distribution
Page 8 :	Shrinkflation
Page 9 :	Quishing
Page 10 :	Garantie légale
Page 10 :	Bercy
Page 11 :	Perte de taille
Page 12 :	Changement climatique
Page 13 :	Alzheimer
Page 14 :	Alzheimer
Page 15 :	Recette Rissoto
Page 16 :	Adhésion

Le jour où les esturgeons apprendront le prix du caviar, ils deviendront prétentieux

José Arthur

Le malus à l'achat des véhicules neufs va atteindre des sommets !

Le projet de loi de finances 2024 actuellement imposé à coup de 49-3 a levé le voile sur de nombreuses futures dispositions fiscales!

Parmi celles-ci, le renforcement des pénalités à l'achat des véhicules les plus émetteurs de CO₂, mais aussi les plus lourds.

Un bonus moindre et un malus alourdi, dont on ne doute pas un instant que le parlement suive la voie tracée.

Une usine à gaz qui ne peut qu'être le fruit des technos des ministères, dont l'inventivité n'a pas de limite. Le malus qui repose sur les seules émissions de CO₂ à l'échappement verra sa grille débiter à 118 g/CO₂/km, contre 123 g à ce jour. Toutes les valeurs de CO₂ connaîtront une inflation galopante des montants de pénalité qui y sont associés.

Ainsi, la valeur de 123 g qui correspond aujourd'hui à un malus de 50 € sera redevable de 170 € de taxe l'an prochain, soit une hausse de 240 %. À l'autre bout du tableau, le malus maximal applicable sera de 60 000 € (10 000 € de plus qu'aujourd'hui) et se déclenchera dès 194 g/CO₂/km et non plus dès 226 g.

La seule justification : Rentrer de l'oseille !

Un bonus plus compliqué à déclencher et un malus nettement plus sévère : la fiscalité qui pèse sur les acheteurs de véhicules neufs se fera d'autant plus sentir l'an prochain, compte tenu des éléments dévoilés par le gouvernement le 27 septembre.

Fin du plafond = tuer le plaisir !

L'exécutif a en outre fait le choix de déplaçonner le malus. Le montant cumulé des taxes à l'immatriculation pourra allègrement dépasser **50 % du prix initial de l'auto.**

Dans son argumentaire, le gouvernement dévoile que cette

mesure « *bénéficie spécifiquement aux véhicules très onéreux et très polluants* ».

Alors que nombre de ces véhicules de luxe amènent déjà largement leur obole en matière de TVA et qu'ils roulent peu, ces manières d'agir sont clairement destinées à tuer le plaisir qu'ils procurent ou à favoriser les ultras riches, pour qui peu importe le nombre de 0 mis en bout de ligne de prix.

Et paranoïaques avec ça !

D'autre part, les familles nombreuses, qui peuvent se voir rembourser a posteriori une partie du malus, n'auront plus droit qu'à une demande par famille tous les deux ans. Le projet de loi indique en effet que cette mesure est prise « *afin de mettre fin à certaines dérives décelées à l'occasion de demandes de remboursement suivies de la cession immédiate du véhicule* ».

Le cas des pick-up (Toyota Hilux par exemple) « *sera précisé par décret afin de soumettre à l'impôt* » ces 4x4, qui sont des outils de travail détournés en véhicules particuliers par certains. **Outil de travail ou pas : Paye !**

Et vlan : ce sera pis en 2025 !

Le malus au poids sera lui aussi revu et corrigé en 2024. Le seuil de déclenchement de celui-ci se situera à 1,6 tonne, contre 1,8 tonne en ce moment. Le gouvernement précise qu'à compter du 1^{er} janvier 2025, les hybrides rechargeables qui possèdent une autonomie en mode tout électrique d'au moins 50 km, actuellement exonérées de malus au poids, seront soumises à cette taxe.

Ces véhicules bénéficieront toutefois d'un abattement de

200 kg sur leur masse, afin que ce dernier ne soit pas supérieur à 15 % de la masse totale du véhicule. Espérons qu'après 5 lectures de ce paragraphe le lecteur ait compris !!! **Serions-nous gouvernés par des tordus ?**

Les occasions importées aussi...

Le malus ne concerne pas que les véhicules neufs, contrairement aux idées reçues. Les véhicules d'occasion importés peuvent être sujets à malus s'il y a lieu. Le gouvernement avait instauré le principe suivant : **à chaque année d'ancienneté, le malus dû est réduit de 10 %.**

Cette disposition évoluera en 2024. Le malus sera réduit de 5 % par année d'ancienneté.

Ainsi, un véhicule d'occasion importé mettra 20 ans à ne plus être redevable du tout du malus.

Le projet de loi précise cependant que les voitures mises à la route avant le 1^{er} janvier 2014 seront exonérées de cette disposition.

Le gouvernement a enfin publié les nouvelles composantes de la fiscalité des véhicules d'entreprise. Sans surprise, tous les montants dus seront aussi revus à la hausse en 2024.

Le projet de loi de finances sera débattu par le Parlement jusqu'en décembre prochain. Aucune de ces dispositions ne peut encore être considérée comme définitive aujourd'hui. **A l'URFU on prend les paris que le provisoire sent le définitif !**

En matière budgétaire tout amendement qui diminue une ressource, doit être accompagné d'une mesure compensant cette diminution...

Et puis le fameux 49-3 ?????

Qui paiera la transition vers le tout électrique ?

La décarbonation à court terme, pourrait entraîner un ralentissement de la croissance économique, du fait de la hausse des coûts qu'elle représente. Bercy note que la transition énergétique fera perdre 13 milliards d'euros aux recettes de l'État concernant les taxes sur les carburants d'ici à 2030, et 30 milliards d'ici à 2050, si la fiscalité n'est pas adaptée.

A ce sujet, le rapport observe que les pays scandinaves, où l'électrification du parc automobile a commencé plus tôt, font déjà face à ce phénomène d'érosion des recettes, et que « plusieurs pays européens réagissent en mobilisant davantage **d'autres sources de recettes au sein du secteur routier**», **comme les péages urbains ou la réduction des subventions aux véhicules électriques...**

Extrait : Libération

Fin de la vignette verte :

Plébiscitée pour les économies que sa disparition va engendrer, la fin de l'étiquette verte apposée sur le pare-brise des voitures pose en fait aux automobilistes un souci de liberté de choix du réparateur.

En juillet 2023, la fin de la vignette verte à apposer sur le pare-brise des voitures à partir d'avril 2024 était annoncée. Les bienfaits écologiques et financiers (pour les assureurs surtout) de cette initiative, sont avérés.

Les économies générées, estimées à 60 millions d'euros par an, seront-elles répercutées sur les primes des assurés ?

Car la suppression de la vignette fait émerger un autre problème : l'absence d'accès aux informations concernant l'assurance d'un véhicule pour les particuliers et les réparateurs.



Le libre choix du réparateur entravé

L'organisation professionnelle FFC Mobilité Réparation et Services (l'une des trois branches de la Fédération française de carrosserie industrie et services), via son secrétaire général Christophe Bazin, s'inquiète de cette disparition et y voit un moyen de priver l'assuré du libre choix de son réparateur ainsi que de la possibilité d'un recours contre l'assureur responsable.

Il tire la sonnette d'alarme : « Nous voyons dans cette démarche une possible manœuvre destinée à accroître la dépendance des carrossiers-réparateurs envers les assureurs. » En effet, l'impossibilité de disposer des informations du contrat d'assurance présentes sur la vignette (nom de la compagnie, numéro de la police d'assurance...) revient à réserver ces informations aux seuls garages agréés par les compagnies d'assurances, ce qui met à mal le libre choix du réparateur auquel peut prétendre chaque automobiliste.

Un mémo à la place de la vignette

La FFC a donc sollicité le gouvernement, par l'intermédiaire du ministère de l'Intérieur et de la direction ASSUR du ministère de l'Économie, pour que soit établi par les assureurs un « document durable » (qui devrait être baptisé « mémo assuré »). Il comportera toutes les informations figurant habituellement sur la vignette verte.

Ce document au format carte de crédit permettrait aux réparateurs de disposer de toutes les informations nécessaires afin de créer leur dossier de prise en charge lors d'une réparation. En outre, en cas d'accident, l'automobiliste disposerait lui aussi rapidement de toutes les informations indispensables pour remplir le constat amiable.

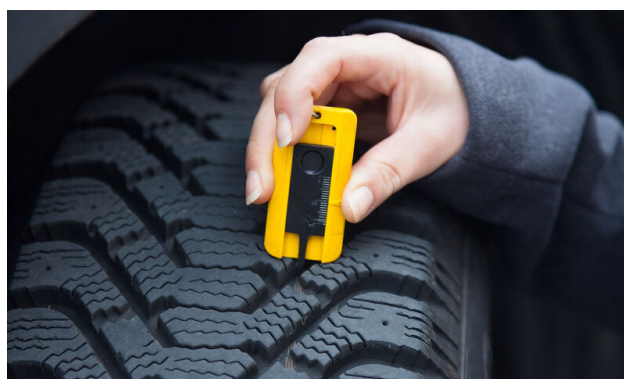
Pneus hiver

Une limite... trop limite

Quand la profondeur des pneus est inférieure à 1,6 mm, ils doivent être changés. Or, leurs performances se dégradent bien avant ce seuil.

Une épaisseur d'au moins 1,6 mm dans les rainures de leur bande de roulement permet en effet de maintenir une bonne adhérence sur l'asphalte, car elle contribue à expulser l'eau qui s'y trouve, limitant ainsi les risques d'aquaplaning. Certains pays européens, comme l'Autriche, la Bulgarie ou la Suède, se montrent bien plus sévères pour les gommes hivernales, exigeant une profondeur de 3 mm ou 4 mm.

Des tests critiques ont été réalisés sur pneus usés, à savoir le roulage sur revêtement mouillé et enneigé.



Résistance à l'aquaplaning réduite

Six critères ont été pris en compte : la motricité et le freinage sur neige, le freinage et l'agilité sur chaussée mouillée, l'aquaplaning longitudinal (ligne droite) et transversal (en virage). Conclusion ? Ce dernier est le plus impacté dès lors que l'usure s'accroît.

Les meilleurs modèles neufs deviennent au mieux médiocres en fin de vie. Ils perdent une grande partie de leurs capacités à transmettre des forces latérales sur route humide, et le niveau de leurs performances chute drastiquement – de 80 % – par rapport à l'état neuf.

Et si les résultats ne sont pas aussi catastrophiques lorsqu'il s'agit de forces exercées dans le sens de la marche, où il subsiste toujours une certaine sécurité résiduelle, les distances de freinage sont dégradées, avec 20 % d'efficacité en moins.

Voilà pourquoi nous vous recommandons de remplacer vos gommes hiver dès que l'épaisseur de leur bande de roulement atteint 4 mm. C'est d'ailleurs ce que préconisent quelques fabricants. En dessous de cette valeur, la conduite est risquée, l'eau et la neige fondue ne pouvant plus être évacuées assez vite et l'usure – ou, pire, la disparition des lamelles – empêchant une bonne adhérence sur l'asphalte.

Une obligation repoussée d'un an

Le gouvernement reporte une nouvelle qui n'équiperait pas leurs véhicules montagne.

Entrée en vigueur en 2021, la loi pneumatiques spécifiques 3PMFS défaut, l'usage de chaînes à neige ou eu droit à un premier sursis l'hiver respect de cette réglementation



fois la verbalisation des automobilistes de pneus hiver dans certaines zones de

montagne impose l'utilisation de (pneus hiver ou toutes saisons) ou, à de chaussettes. Les automobilistes ont dernier. Les sanctions en cas de non-avaient été suspendues.

Le gouvernement vient de décider de prolonger d'un an cette « approche pédagogique ». Afin de laisser aux automobilistes le temps de s'adapter à cette obligation, « aucune sanction ne sera appliquée pendant cette saison hivernale 2023-2024 ».

Sauf nouveau report, à partir du 1^{er} novembre 2024, seuls les pneumatiques 3PMFS seront admis en équivalence aux chaînes. L'achat et l'utilisation d'autres types de pneumatiques resteront possibles, mais les usagers devront alors détenir, en plus, des chaînes ou des chaussettes à neige, pour circuler du 1^{er} novembre au 31 mars dans les zones concernées par la mesure, notamment certaines communes de massifs montagneux (Alpes, Corse, Massif central, massif jurassien, Pyrénées, massif vosgien). Au total, 34 départements sont soumis à cette obligation.

Extrait Que choisir

Ce qui s'est passé le 1^{er} octobre

Plusieurs changements ont eu des conséquences sur notre portefeuille.

Le goût des baguettes

Toujours dorées, toujours croquantes mais un peu moins salées. Accusé de contenir trop de sel, le pain s'adapte. La confédération nationale de la boulangerie et de la pâtisserie française a passé un accord avec le ministère de l'Agriculture en 2022. A présent, pour 100 g de pain « courant ou traditionnel », seul 1,4 g de sel est autorisé. Quant aux « pains spéciaux », ils ne devront pas dépasser 1,3 g de sel pour 100 grammes. Rappelons que le pain constitue 20 % de notre apport en sel quotidien.

Le prix du gaz

Entre septembre et octobre 2023, la part variable hors taxes (HT) d'un consommateur type cuisson/eau chaude et chauffage augmente de 9,06 euros/MWh.

L'Allocation pour adulte handicapé déconjugalisée

L'allocation adultes handicapés (AAH) est enfin calculée de façon individuelle à partir de ce 1er octobre, c'est-à-dire sans tenir compte des revenus du conjoint. Avec cette réforme, 120.000 personnes handicapées en couple voient leur AAH augmenter de 350 euros par mois en moyenne sur un montant maximal de 956,65 euros mensuels, selon le gouvernement.

Jusqu'ici cette aide étant corrélée aux revenus du conjoint, elle entraînait une forme de dépendance financière pour les bénéficiaires. Pour les personnes déjà dans le dispositif, le changement de mode de calcul s'effectuera uniquement s'il les avantage.

Soigner ses dents : moins bien remboursé par la sécu !

Les soins dentaires, sont désormais moins bien remboursés : la prise en charge de l'Assurance maladie passe de 70 % à 60 %. L'organisme, qui compte économiser 500 millions d'euros par an, assure que le remboursement ne va pas baisser mais être « réparti différemment » !

En fait ce sont les mutuelles qui trinquent et augmenteront d'autant leurs cotisations. Celles-ci viennent d'annoncer une hausse de 8 à 12% de leurs barèmes...Je vous laisse deviner les perdants !

Le plafond du LEP augmente

Le plafond du Livret d'épargne populaire (LEP), réservé aux ménages les plus modestes, est passé de 7.700 euros à 10.000 euros. Tout versement supplémentaire est interdit lorsque le solde du compte sur un Livret d'épargne populaire est supérieur ou égal à ce plafond, précise le décret.

Les frais de port ont augmenté pour les livres

L'objectif ? Instaurer un tarif minimal pour protéger les libraires. Le seuil réglementaire pour les frais de port pour les commandes inférieures à 35 euros est fixé à 3 euros. Au-delà de ce montant, le seuil restera de 0,01 euro, celui en vigueur depuis une loi de 2014.

Le législateur et l'exécutif veulent ainsi mettre fin à la quasi-gratuité des frais de port pour la majorité des livraisons afin d'inciter les consommateurs à se rendre en librairie plutôt que de commander en ligne. **Comme toujours nous sommes les vaches à lait !**

Revalorisation des pensions de retraites :

Un coup politique et un effet d'annonce

C'est évidemment une bonne nouvelle pour les retraités, mais c'est juste la stricte application de la loi".

Bruno Le Maire ministre de l'Économie et des Finances a annoncé que **les pensions de retraites augmenteraient de 5,2% au 1er janvier 2024**. Bruno Le Maire a ajouté que les minima sociaux "seront revalorisés **au 1er avril de l'ordre de 4,6 % environ**", "soit **28 euros par mois pour le RSA**".

En fait, le ministre applique l'article L161-25 du Code de la Sécurité sociale, qui prévoit qu'une fois par an, les pensions sont revalorisées au niveau de l'inflation ! Alors c'est un peu un coup politique et un effet d'annonce. Le ministre de l'Économie essaie de valoriser l'action du gouvernement, alors qu'il ne fait qu'appliquer la loi."

Le pensionnaire de Bercy a assuré que l'objectif du gouvernement était de ramener l'inflation à un niveau plus raisonnable, autour des 2 %, dans le courant de l'année 2024.

L'avenir nous dira s'il est bon pronostiqueur !!!

Fx Dewasmes



calendrier previsionnel de la paye

2023/2024

Mois	Paye	Pension
Novembre 23	28	29
Décembre 23	20	21
Janvier 24	29	30
Fevrier	27	28
Mars	27	28
Avril	26	29
Mai	29	30
Juin	26	27
Juillet	29	30
Août	28	29
Septembre	26	27
Octobre	29	30
Novembre	27	28
Décembre	20	23



Le calendrier de virement des traitements correspond à la date précise à laquelle votre compte bancaire sera crédité (date de valeur). La date de valeur est un terme bancaire qui indique la date effective de prise en compte de l'écriture. Cela n'apparaît parfois que 24h-48h plus tard sur le suivi en ligne de la banque, mais avec une date de valeur correcte.

En décembre, le paiement est avancé d'une semaine.

**Vous remarquerez que comme chaque année les retraites sont parfois payées 3 jours plus tard que les salaires !
A supposer, qu'ils pensent que l'âge rend plus patient du porte-monnaie**

La Grande distribution à l'attaque !

La fidélité n'a rien de gratuit

Sous couvert de parer à l'inflation et de récompenser votre fidélité, les grandes enseignes fourbissent plus que jamais leurs armes marketing. Personnalisation des réductions et « gamification » sont au programme... pour vous faire dépenser plus.



Face à la hausse des prix alimentaires, qui rogne le pouvoir d'achat des consommateurs depuis bientôt deux ans, les enseignes de la grande distribution sont régulièrement montrées du doigt. Il faut dire que leurs faux pas en matière de blocage des prix (juste après les avoir fortement augmentés...) ou de paniers anti-inflation (comportant pour certains des bouteilles de vodka et de whisky !) n'ont pas aidé à redorer leur image.

Dans cet environnement si particulier, Auchan, Carrefour, Casino, Cora, Intermarché, E. Leclerc, Lidl ou encore Super U cherchent la parade, ou plutôt « la » solution pour nous transformer en clients fidèles et satisfaits de leur sort.

C'est vieux comme le monde : pour attirer le client face à la concurrence : proposer des réductions.

Les ristournes négociées ne peuvent pas dépasser 34 % du prix de vente (loi n° 2023-221 du 30/03/2023, prolongeant certaines mesures des lois Egalim I et II), et ce quelle que soit leur forme : baisse de tarif immédiate (jusqu'à -34 % sur une référence et jusqu'à -68 % sur le deuxième article identique acheté, par exemple) ; cagnottage sur la carte de fidélité de l'enseigne ; ajout d'une certaine quantité gratuite. **À noter que cette même réglementation va concerner, dès le 1^{er} mars prochain, tous les articles de grande consommation, notamment ceux d'hygiène et d'entretien.**

Par ailleurs, depuis 2018, la loi oblige les acteurs de la grande distribution à vendre les produits alimentaires avec une marge minimale de 10 % pour mieux rémunérer les agriculteurs.

De multiples outils de captation de la clientèle

Au bout de la chaîne de distribution, la mise en avant des promotions est orchestrée de diverses façons : têtes de gondole en magasin assurant une visibilité optimale, flyers en rayons, autocollants sur le produit (à retirer en

caisse si l'on veut effectivement bénéficier du rabais), bons de réduction papier disponibles dans les allées ou en caisse selon les achats du jour, coupons à collecter en achetant les références concernées ou, plus rarement désormais, à découper dans les magazines.

Ce merchandising s'appuie, entre autres, sur deux éléments importants. D'abord, la carte de fidélité de l'enseigne, souvent gage de promos supplémentaires ou dédiées aux produits de marque distributeur (MDD).

Ensuite, l'incontournable prospectus édité semaine après semaine pour appâter les clients. Oui mais voilà, ce schéma parfaitement huilé va, dans peu de temps, appartenir au monde d'avant. Car le mode d'accès à la promo façon « grand-papa », où l'on feuillette des catalogues pour entrer dans la course aux bonnes affaires et où l'on range consciencieusement, dans son portefeuille, les coupons de réduction dont on entend se servir, **va céder la place à toute une batterie d'instruments marketing diablement plus efficaces...**

La fin programmée du prospectus papier

Il y a d'abord la disparition programmée des dépliants publicitaires dans les boîtes aux lettres, sur fond d'économies d'échelle (le prix du papier a flambé ces dernières années). Les distributeurs recherchent donc « de nouvelles voies de communication pour s'adresser aux clients ».

Et devinez quoi ? Tous leurs regards se sont tournés vers leurs applications respectives sur smartphone plus des trois quarts de la population française). Le feuilletage en ligne ou le téléchargement des catalogues est devenu beaucoup plus fluide, et ce n'est pas un hasard. Il s'agit en effet d'habituer en douceur les habitués du papier à ce format digital.

Cap sur les applis pour garder le contact

Les applis de distributeur font bénéficier d'opérations exclusives, mais obligent à fournir ses données personnelles.

Tous les distributeurs tendent, désormais, vers cette même « contactabilité ».



Des promos personnalisées

Les distributeurs amorcent le virage des coupons personnalisés. Soit des bons de réduction directement

liés à vos habitudes d'achat, qui s'enregistrent dans leurs fichiers lorsque vous scannez votre carte de fidélité physique et, plus encore, votre carte de fidélité digitale. La différence avec ce qui précède ? « Les offres que reçoivent les clients vont devenir plus qualitatives. On ne leur enverra plus de promos sur des croquettes pour chien alors qu'ils ont un chat ...

En ouvrant leur appli, ces clients trouvent d'emblée les produits qu'ils achètent régulièrement, au lieu de devoir se rendre en page 20, par exemple, de leur prospectus digital. Ce n'est pas de la vente additionnelle. On ne change pas la mécanique des promos, uniquement l'ordre dans lequel elles sont présentées.

Vers une « gamification » du marché, ou comment jouer à dépenser...

Comme si ces personnalisations ne suffisaient pas à nous faire basculer dans le monde du digital et à qualifier leurs datas respectives, les distributeurs se sont également lancés dans le gaming (jeu en ligne), à l'image des applis spécialisées dans les coupons de réduction et le cash back (ou remise sur achats en ligne).

Ainsi, sur l'appli de Lidl, le « Coup de Plus » consiste à vous faire atteindre des paliers de 70, 120, 200 ou 350 € par mois en échange d'un cadeau –

Autrement dit, tout faire pour que vous dépensiez toujours plus.

Dans un esprit similaire, les autres grandes enseignes jouent sur les marques nationales (ce que ne peut pas faire Lidl, dont l'essentiel des produits est en marques propres) via leurs « Challenges Fid » (Carrefour), « Parcours gagnants » (E.Leclerc) ou « Défis Waaouh » (Auchan).

Tous sont construits autour d'une logique implacable, empruntant sans complexe à l'univers des jeux vidéo.

Ainsi, vous ne dépensez plus rien, puisque vous « jouez » à choisir, parmi une liste d'articles proposés, ceux que vous êtes le plus susceptible d'acheter.

Cela de façon à « gagner » jusqu'à 50 € par mois, un cash back à engranger sur... la cagnotte de votre carte de fidélité. « Les paliers d'achat sont personnalisés en fonction du potentiel de chaque client.

Ça crée du chiffre additionnel pour les marques et les distributeurs qui y participent ».

Source que choisir

Shrinkflation : Les promesses n'engagent que ceux qui y croient !

Pour Le Maire : la lumière en octobre, pour Borne en novembre... Mais décembre est là et sœur Anne !!!

Une loi contre la « shrinkflation » entrera en vigueur « dès novembre », a promis mi septembre Élisabeth Borne ! Comme nous l'avons déjà publié, la « shrinkflation est la turpitude de fabricants qui vendent au même prix tout en réduisant les quantités de produit dans les emballages....

La plupart du temps nous n'y voyons que du feu....

Avec la réglementation promise, les industriels seraient contraints d'afficher clairement sur l'emballage quand la quantité du produit a été réduite !

Une loi aux oubliettes ?

Mieux le 7 septembre, c'est le ministre de l'Économie Bruno Le Maire qui s'était exprimé au sujet de la shrinkflation. « C'est une arnaque, c'est scandaleux ! », avait déclaré le ministre de l'Économie, assurant qu'un texte de loi serait présenté dès octobre. Le but « obliger les industriels à faire figurer de manière très visible la réduction de contenu quand ils gardent le même packaging ».

Tous en guerre contre la « shrinkflation »

Madame Borne (qui n'en n'a pas) : « Dès novembre, tous les produits concernés par des changements de quantité devront le signaler sur les étiquettes pour ne plus tromper le consommateur », a déclaré Élisabeth Borne, qualifiant le procédé de « choquant ».

Puis, Bruno Le Maire (les dépassent !) a plutôt évoqué « début 2024 » pour l'application du texte ...
Bref pour protéger les petits, jamais d'urgence !

Le PDG de Carrefour, qui n'en manque pas, a jugé que ce procédé était le « comble du cynisme » et a accusé certaines marques d'y avoir eu recours. ...

Attention Arnaque !

Méfiez vous des QR codes

Après le phishing, cette arnaque qui consiste à voler des informations (identifiants, coordonnées bancaires...) aux internautes en leur envoyant un e-mail ou un SMS contenant un lien frauduleux, **voici le quishing**. Cette fois, les escrocs répandent leur lien via un QR code.

Un prétendu remboursement d'impôts, un faux conseiller bancaire ou support technique, une soi-disant amende à payer dans les plus brefs délais... Les escrocs ne manquent pas d'imagination quand il s'agit de cacher des tentatives de phishing ! L'internaute prend le courriel ou le SMS au sérieux, clique sur le lien joint au message et, s'il va au bout, révèle de précieuses informations, comme des coordonnées bancaires ou des identifiants à un service, à des escrocs qui finissent par lui voler son argent.

Aujourd'hui, voici une nouvelle arnaque inspirée du phishing, appelée *quishing*. En fait, le procédé et l'intention sont les mêmes : l'idée reste de vous faire cliquer sur un lien pour vous dérober des informations. Seulement cette fois, le lien frauduleux est dissimulé derrière un QR code (d'où le nom, contraction de « QR code » et de « phishing »).

Ce QR code peut être envoyé par courriel, auquel cas les filtres antispams ne les détectent pas forcément (contrairement aux e-mails de phishing, désormais assez bien repérés). Mais il peut aussi être imprimé pour être scanné par tous, sur tous les supports imaginables, **dans des lieux publics ou privés (sur une borne de parking pour payer son stationnement, dans les transports**



Un QR code peut être généré très facilement par n'importe qui. Il existe en effet de nombreux générateurs gratuits accessibles en deux clics sur Internet ; il est ensuite facile d'intégrer le QR code frauduleux dans une communication aux couleurs d'une entreprise. Heureusement, les plateformes qui proposent des QR codes gratuits limitent le plus souvent le nombre de scans possibles du QR code à une centaine. Cette restriction contient la menace.

Mais les hackers sont malins et parviennent parfois à détourner les QR code. Le site Securitymagazine.com relate la mésaventure d'une banque, dont les QR code d'authentification destinés aux clients ont été détournés, donnant accès aux comptes bancaires aux escrocs. Des milliers d'euros ont disparu des comptes des victimes.

Un QR code contient de multiples encodages, avec une redondance des différents modules difficile à déchiffrer, mais le piratage de QR codes reste marginal. On estime que dans le monde, 2,4 milliards de courriels par jour sont des tentatives de phishing. Sur 25 millions de QR codes en 2023, seuls 1 500 se sont avérés frauduleux.

N'empêche, mieux vaut faire preuve de prudence avant de scanner. Notre conseil : adoptez avec les QR codes les mêmes réflexes qu'avec les tentatives de phishing. Jetez un coup d'œil à l'adresse web sur laquelle vous êtes redirigé : elle doit être officielle ; et au moindre doute, à la moindre faute d'orthographe, ne flashez pas !

La garantie légale de conformité

Cette « obligation de bon fonctionnement pour tout achat de produit auprès d'un professionnel » offre une protection avantageuse... mais pas toujours bien connue des consommateurs

Dès lors que vous achetez un quelconque produit à un professionnel, la loi vous protège au moindre dysfonctionnement. **C'est ce qu'on appelle la garantie légale de conformité.**

Une protection qui s'applique de droit, indépendamment de tout contrat de garantie commerciale et qui rend d'ailleurs souvent ces derniers superflus. Mais encore faut-il connaître son existence et ses modalités d'application !

Le b.a.-ba

La garantie légale de conformité intervient pour tout dysfonctionnement qui rendrait le produit impropre à l'usage pour lequel il a été conçu, mais aussi en cas de souci avec son emballage, ses instructions de montage ou encore son installation.

Cette protection très large permet donc de couvrir le moindre défaut, sur des biens achetés neufs ou d'occasion auprès des professionnels.

Mobilier, électroménager, matériel high-tech ou encore éléments

numériques (jeux en ligne, service de vidéo à la demande), biens à fabriquer ou à produire (comme des fenêtres sur mesure), ainsi que l'eau et le gaz vendus en bouteille ou lors du remplissage d'une citerne sont couverts par cette garantie.

Seule limite : cette protection ne s'applique que lorsque **le défaut existait à la date d'acquisition**, ce qui suppose que vous ne pouviez ignorer sa présence et qu'une mauvaise utilisation n'est pas en cause.

Depuis le 1er janvier 2022 la garantie légale de conformité peut être invoquée dans les **deux ans qui suivent l'achat** d'un produit neuf et **une année** pour un bien d'occasion. (contre 6 mois avant), comme le rappelle l'article L217-7 du Code de la consommation.

Dans ce cadre, la loi vous permet alors de demander la réparation ou le remplacement du produit non conforme sans frais. **Si ce n'est pas possible ou trop long à réaliser (plus d'un mois)**, vous pouvez obtenir le remboursement du bien.

Mais que se passe-t-il en cas de réparation ?

Depuis le 1er janvier 2022, la durée légale de la garantie est suspendue pendant que le produit est entre les mains du professionnel, afin de ne pas léser le consommateur.

Mieux encore, lorsqu'il récupère son bien réparé, il bénéficie de droit d'une extension de cette garantie de 6 mois, comme le prévoit l'article L217-13 du Code de la consommation.

Par ailleurs, si la réparation n'est pas possible et que le professionnel propose le remplacement du bien, c'est **un tout nouveau délai de garantie légale** de conformité qui s'appliquera.

Attention :

conservez bien le justificatif de réparation ou de remplacement afin de pouvoir attester des nouvelles dates à prendre en compte pour éventuellement faire à nouveau jouer votre garantie légale en cas de souci ultérieur !

Bercy serre la vis !

Moins de remises et plus de contrôles

L'administration fiscale est de moins en moins conciliante. L'an dernier, les remises d'impôts accordées aux contribuables qui rencontrent des difficultés de paiement ont diminué de plus d'un tiers. Les contrôles et les redressements fiscaux ont quant à eux bondi de plus de 9 %.

Votre situation financière s'est dégradée récemment et vous ne savez pas comment faire face à vos dernières échéances fiscales de 2023. En théorie, vous pouvez demander au fisc de vous accorder un délai de paiement si vos difficultés de trésorerie sont indépendantes de votre volonté, voire un allègement ou un effacement de vos impôts si vous êtes dans l'impossibilité de les régler.

En pratique, ses agents sont de plus en plus réticents à accorder ce type de remises. Selon le dernier rapport d'activité de la Direction générale des finances publiques (DGFIP), leur nombre a baissé de plus de 35 % en 2022 tous impôts confondus.

20 % de remises d'impôt sur le revenu en moins

Le fisc a accordé 175 201 remises gracieuses d'impôts aux particuliers en 2022, contre 272 837 un an plus tôt. Cette baisse drastique (-35,8 %) s'explique en partie par la forte diminution du nombre de remises portant sur la taxe d'habitation (-50 %) et sur la contribution à l'audiovisuel public (-43 %), la première n'étant payable que par 20 % des foyers l'année dernière et la seconde ayant été totalement supprimée.

Mais le nombre de contribuables ayant obtenu une modération de leur impôt sur le revenu a également chuté de plus de 21 %. Par ailleurs, les dégrèvements d'impôts accordés d'office par le fisc aux foyers en grande difficulté ont diminué de plus de 8 %.

Bon à savoir

Vous pouvez demander une remise gracieuse à votre centre des impôts par courrier, courriel (via votre messagerie sécurisée sur le site des impôts) ou en vous rendant sur place. Vous devez joindre à votre demande toutes les pièces attestant de vos difficultés financières. Le défaut de réponse du fisc pendant 2 mois vaut rejet de votre demande.

Ces chiffres traduisent un durcissement de la position des services fiscaux vis-à-vis des contribuables qui ont des difficultés à payer leurs impôts dans les délais légaux. En 2022, seuls ceux se trouvant réellement dans une situation de gêne ou d'indigence ont pu obtenir une remise gracieuse.

9 % de contrôles fiscaux en plus

Les contrôles fiscaux se multiplient depuis 2020. Ils ont progressé de plus de 9 % en 2022 (812 856 contrôles) et plus de la moitié d'entre eux ont été déclenchés à partir d'un ciblage informatique.

Le montant des redressements fiscaux notifiés aux particuliers et aux entreprises a également bondi de 9 %, à 14,6 milliards d'euros en 2022 contre 13,4 milliards en 2021.

En mai dernier, le gouvernement a annoncé vouloir renforcer les contrôles fiscaux des particuliers. Objectif, augmenter leur nombre de 25 % d'ici 2027.

Perte de taille : Je me tasse, est-ce grave ?

Avec l'âge, on rapetisse. Cette perte de taille fait partie du processus normal du vieillissement. Mais jusqu'à un certain point...Quand les années s'accumulent, la taille diminue.

C'est une réalité bien connue : on se tasse avec l'avancée en âge, et parfois plus que ce que l'on croit. Il s'agit d'un phénomène normal de vieillissement, qui met en jeu différents mécanismes. Mais toute perte de taille « normale » a ses limites. Lorsqu'elle devient très importante, il convient de s'inquiéter.

Deux mécanismes distincts

- 1 Quand le disque s'use
Le disque intervertébral s'assèche et perd en épaisseur, ce qui entraîne une diminution de la taille de la colonne et donc de la personne.
- 2 Quand la vertèbre se fracture
Fragilisée par l'ostéoporose, la vertèbre casse. Ce « tassement » entraîne une diminution de la taille de la colonne et donc de la personne.

Si la perte est progressive

La taille maximale est atteinte vers l'âge de 16 à 18 ans pour les femmes et vers 20 à 22 ans pour les hommes. C'est dans la trentaine qu'apparaissent les premiers signes de vieillissement ostéo-musculo-articulaire, responsable de la perte de taille.

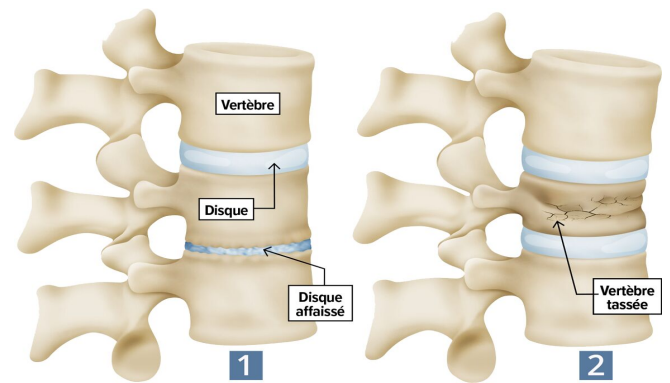
Progressivement, la taille se réduit. On estime la perte de taille moyenne à environ 1 cm par décennie à partir de la cinquantaine. Elle se manifeste, entre autres, par une augmentation de la voussure physiologique du dos, appelée cyphose dorsale. Cette voussure est essentiellement due à la diminution de la masse musculaire et à la sclérose (perte d'élasticité) progressive des ligaments (qui relient les os entre eux) et des tendons (qui attachent les muscles aux os), ce qui les rend moins extensibles.

L'arthrose en cause

Mais le principal facteur de la diminution de la taille est l'affaissement des disques intervertébraux. Situés entre les vertèbres, ils sont de véritables « amortisseurs hydrauliques », qui assurent la mobilité et la souplesse de la colonne vertébrale (rachis). Ils constituent un coussinet souple et très hydraté en son centre, le noyau discal ou nucleus pulposus, qui se comprime en fonction des mouvements.

Ainsi, 23 disques s'intercalent entre les vertèbres mobiles de la colonne vertébrale : cervicales, dorsales et lombaires. Un disque intervertébral mesure entre 1,5 cm et 0,5 cm de hauteur selon sa localisation : plus épais pour les vertèbres lombaires, celles du bas du dos qui sont les plus sollicitées, moins épais pour les cervicales.

Avec l'âge, les disques s'usent et surtout se déshydratent, en particulier le noyau, composé à 85 % d'eau. Ces phénomènes sont à l'origine de l'affaissement des disques ainsi que des raideurs et des douleurs rachidiennes qui touchent les personnes âgées. Les



disques peuvent aller jusqu'à s'ossifier, c'est de l'arthrose, et perdre ainsi toute mobilité.

L'on voit des personnes âgées complètement courbées en deux, dans l'incapacité de se redresser, car leurs disques sont entièrement ossifiés par l'arthrose. Cet affaissement, responsable d'une diminution de leur épaisseur pouvant aller jusqu'à la moitié de l'épaisseur originelle, est la cause principale de la perte de taille liée au vieillissement. Elle peut atteindre jusqu'à 5 à 6 cm au total avec l'âge et son augmentation est progressive.

Que faire ?

Le maintien d'une activité physique régulière, une alimentation équilibrée, un apport suffisant en calcium, l'exposition aux rayons du soleil pour la synthèse de la vitamine D afin de lutter contre la décalcification, restent de mise.

Hélas, il n'y a pas de recette miracle pour prévenir cette perte de taille, l'empêcher ou la récupérer.

Si la perte est brutale

Il s'agit d'un tassement de vertèbre.

L'ostéoporose en cause

Ce que l'on appelle « tassement » de vertèbre est en réalité une fracture osseuse. Chez les adultes jeunes, elle survient fréquemment à la suite d'un traumatisme, une chute de hauteur en particulier.

Mais dans près de 60 % des cas, chez la personne âgée, cette fracture survient sans choc particulier, de façon quasi indolore, et passe inaperçue.

Son origine est alors due à l'ostéoporose, cette fragilisation de la structure des os qui touche la personne âgée, le plus souvent la femme après la ménopause, et augmente le risque de fracture : fractures du poignet, de la hanche ou du bassin après des traumatismes minimes, et des vertèbres par un tassement.

Plus la perte de taille est importante, plus la probabilité d'une fracture vertébrale ostéoporotique augmente. Au-delà d'une perte de taille de plus de 5 à 6 cm, a fortiori si elle est d'apparition récente et rapide, la probabilité que cette perte de taille soit liée à un tassement vertébral devient significative.

Bon à savoir. Beaucoup plus rarement, le tassement de vertèbres peut révéler des pathologies plus graves comme une infection ou une lésion cancéreuse.

Que faire ?

Une fois le caractère ostéoporotique du tassement vertébral confirmé par l'examen clinique et les examens complémentaires (dont l'ostéodensitométrie), le traitement par les médicaments de la famille des

bisphosphonates (alendronate, ibandronate, risédronate, zolédronate) constitue une indication scientifiquement validée pour réduire le risque de récurrence.

À retenir :

-Quand elle est de l'ordre de 4 à 5 cm et progressive la perte de taille est physiologique. Elle débute autour de la cinquantaine et elle est principalement due à l'usure des disques intervertébraux.

-Quand elle est supérieure à 5 cm, et surtout d'aggravation récente, elle peut être suspecte d'un tassement vertébral, une fracture osseuse liée le plus souvent à l'ostéoporose. Le médecin doit faire réaliser une radio de la colonne vertébrale.

La mesure de la taille chez les adultes et les personnes âgées, et pas uniquement chez les enfants, devrait faire partie intégrante, comme le poids, de l'examen médical lors d'une consultation. Quand vous êtes-vous mesuré pour la dernière fois ?

Changement climatique : Plus on vieillit, plus on émet du CO2!

Plus on vieillit, plus on pollue. Les émissions de CO2 de chaque individu augmentent avec l'âge, selon une étude portant sur l'Union européenne et publiée mercredi par l'Ined, qui y voit un défi supplémentaire pour les politiques climatiques dans un contexte de vieillissement de la population européenne.

« La part des émissions imputables aux personnes âgées augmentera dans les années à venir car elles émettent davantage et seront plus nombreuses », soulignent les auteurs de cette étude, intitulée : « comment la démographie influence-t-elle le changement climatique ?

Ce travail scientifique analyse les relations entre démographie et changement climatique, en particulier dans l'UE, qui s'est engagée à atteindre la neutralité climatique en 2050...

Un pic d'émission entre « 45 et 49 ans », puis....

« Nos résultats révèlent l'effet déterminant de l'âge : les émissions individuelles sont plus élevées aux âges avancés », écrivent les auteurs de l'étude. **A l'échelon du ménage**, les émissions de CO2 augmentent avec l'âge de la personne de référence, « atteignent un pic entre 45 et 49 ans », puis diminuent progressivement.

Vilains vieux ?

Mais lorsque les émissions sont estimées individuellement, le pic des émissions se décale vers des âges plus avancés, **autour de 75 ans**. Les personnes âgées contribuent davantage aux émissions, « car elles vivent dans des ménages peu nombreux et concentrent leurs dépenses sur des biens à forte intensité carbone », comme le chauffage, relèvent les auteurs.



Alzheimer : It's a long road !

Aux EtatsUnis un nouveau traitement autorisé...

Ce médicament, commercialisé sous le nom de Leqembi, est recommandé pour les patients n'ayant pas encore atteint un stade avancé de la maladie

Une bonne nouvelle pour des millions de malades. Les autorités sanitaires américaines ont autorisé ce nouveau médicament contre Alzheimer visant à réduire le déclin cognitif des patients souffrant de cette maladie neurodégénérative, un traitement très attendu après le lancement raté d'un précédent médicament au mécanisme similaire il y a un an et demi.

« Une avancée importante »

Il est administré par intraveineuse une fois toutes les deux semaines. Il représente « une avancée importante dans notre bataille pour traiter efficacement la maladie d'Alzheimer », dont souffrent quelque 6,5 millions d'Américains.

Le Leqembi, dont le principe actif est nommé lecanemab, cible les dépôts d'une protéine appelée bêta-amyloïde. Si la cause exacte de la maladie d'Alzheimer reste mal comprise, les cerveaux des patients présentent des plaques amyloïdes, qui se forment autour de leurs neurones et les détruisent à terme.

C'est ce qui entraîne les pertes de mémoire caractéristiques de la maladie.

Avertissement

L'autorisation s'appuie sur les résultats d'essais cliniques ayant montré que le médicament permettait de réduire les plaques amyloïdes. L'agence mentionne également les résultats d'essais cliniques plus vastes, publiés récemment dans une revue scientifique.

Que vaut donc cette nouvelle molécule ? Elle n'arrête pas ni ne guérit la maladie. Mais elle ralentit le déclin chez les personnes traitées. Cet effet est-il pertinent ? C'est toute la question. Sur les personnes traitées, Dix-huit mois plus tard, toutes les personnes avaient décliné mais légèrement moins pour les personnes traitées avec le lécanémab (score de 4,41) que celles non traitées (score de 4,86).

Cela correspond à une diminution du déclin de 2,5 % dans l'absolu dont il est difficile d'imaginer que cela représente de grandes différences en termes de mémoire, de réflexion,

d'orientation ou d'autonomie. De plus il s'agissait de personnes en phase très précoce. Est-ce que ce petit effet se cumulerait au fil des ans et finirait par se concrétiser cliniquement ? Les optimistes imaginent que oui...

Mais l'étude avait également révélé des effets indésirables graves : une partie des patients traités ont souffert d'hémorragies cérébrales. Au moins une personne ayant reçu le traitement est décédée.

Un second traitement

Selon un communiqué, environ 100.000 personnes pourraient recevoir ce traitement aux Etats-Unis d'ici trois ans, compte tenu des critères d'éligibilité (déficit cognitif léger et confirmation de la présence de plaques amyloïdes).

Il s'agit du deuxième traitement contre Alzheimer approuvé récemment par la FDA, après l'Aduhelm en juin 2021 (qui utilise une molécule nommée aducanumab), il s'agissait du premier médicament mis sur le marché contre cette maladie en près de deux décennies.

Mais son lancement n'avait pas eu le succès escompté : son autorisation avait suscité la controverse, certains experts critiquant le manque de preuves sur son efficacité. Son usage avait par la suite été restreint aux personnes atteintes de cas modérés de la maladie.

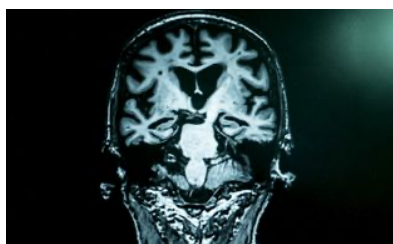
Un récent rapport parlementaire américain a également blâmé son prix exorbitant (56.000 dollars par an). Le système de couverture santé fédéral Medicare, destiné aux personnes âgées, avait annoncé ne le rembourser que s'il était pris dans le cadre d'essais cliniques...

26.500 dollars par an

Le Leqembi sera lui lancé à un prix de 26.500 dollars par an...

Depuis des décennies, les chercheurs ont échoué à réaliser une véritable percée dans la lutte contre la maladie d'Alzheimer, et c'est pourquoi l'autorisation de cette nouvelle classe de traitement a suscité tant d'espoir chez certains. Mais aucun remède permettant une guérison n'existe encore à ce jour.

Étudier les « métaux du cerveau », peut-il permettre de mieux comprendre la maladie ?



L'origine des atteintes cérébrales de la maladie d'Alzheimer est méconnue.

C'est parce que l'on n'a qu'une compréhension partielle des mécanismes moléculaires de la maladie d'Alzheimer que l'on n'a fait que peu de progrès thérapeutiques la concernant.

L'hypothèse d'une altération de la répartition des « métaux » dans le cerveau, qui pourrait favoriser la dégénérescence et la mort des neurones, est une piste de recherche.

Les maladies neurodégénératives sont caractérisées par une détérioration progressive des neurones, entraînant un dysfonctionnement du système nerveux et une perte graduelle des capacités cognitives et/ou motrices. La maladie d'Alzheimer représente la forme la plus courante de ces pathologies.

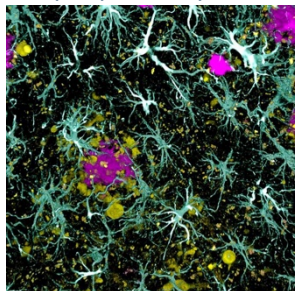
Une origine toujours incomprise depuis un siècle

Dès 1907, les travaux originaux d'Alois Alzheimer avaient mis en évidence l'existence de plaques dites « amyloïdes » (dépôt de protéines agrégées) dans le cerveau d'une patiente décédée ayant souffert de démences caractéristiques de la maladie qui portera plus tard son nom. Mais plus d'un siècle plus tard, de nombreux aspects de la maladie restent dans l'ombre.

Ces plaques amyloïdes résultent de l'agrégation de protéines nommées Amyloïdes- β ($A\beta$), puis de leur accumulation. L'agrégation est le phénomène par lequel elles se regroupent pour former des ensembles très stables. Les protéines $A\beta$ proviennent de la coupure d'une protéine parente, plus longue, appelée « protéine précurseur de l'amyloïde » (APP). Les fonctions de l'APP, tout comme celles de l' $A\beta$, restent encore largement inconnues et partiellement incomprises.

La théorie dite « amyloïde » selon laquelle la maladie d'Alzheimer est causée par la présence de ces fameuses plaques amyloïdes dans le cerveau. Mais la contribution réelle des agrégats de protéines dans l'évolution de la maladie reste aujourd'hui sujette à débat.

Les plaques amyloïdes (ici en fuchsia), constituées de protéines agglutinées entre les cellules cérébrales, peuvent être présentes dans le cerveau des malades atteints d'Alzheimer.



Une autre théorie est également formulée, mettant cette fois en cause une agrégation intracellulaire anormale de la protéine Tau.

Habituellement, Tau reçoit un groupement chimique nommé phosphate afin de réguler ses fonctions cellulaires. Or, dans certaines conditions, Tau se trouve chargée de beaucoup trop de phosphates cela va favoriser son agrégation et induire une perte fonctionnelle puis, in fine, la mort neuronale.

Ces deux théories, « amyloïde » et « Tau », ont conduit au développement de nombreuses recherches pour le développement de médicaments... qui, pour l'heure, restent peu efficaces. Beaucoup sont en effet basées sur l'utilisation de modèles animaux transgéniques (génétiquement modifiés) ou de protéines synthétiques qui reproduisent imparfaitement la pathologie humaine.

Par ailleurs, on sait aujourd'hui que des plaques amyloïdes peuvent être présentes dans le cerveau de patients ne souffrant pas de démences et, inversement, être absentes (ou peu s'en faut) chez des patients ayant souffert de démences.

Bref, il ne semble pas y avoir de corrélation étroite entre la quantité de plaques amyloïdes et la sévérité des symptômes de la maladie.

Envisager de nouvelles approches

L'approche multifactorielle provient des études génétiques qui ont permis de mettre en évidence des gènes de susceptibilité à la maladie c'est-à-dire des gènes dont des variants peuvent augmenter ou diminuer le risque de développer cette pathologie.

Parmi les hypothèses complémentaires, on peut également citer les dysfonctions du cycle des neurotransmetteurs, de la cascade mitochondriale mais aussi prendre en compte des pathologies comme le diabète, qui sont associées à une augmentation du risque de développer la maladie.

Une hypothèse complémentaire, encore peu étudiée dans ses aspects thérapeutiques, porte sur une altération de la régulation des métaux. Fer, cuivre et zinc sont en effet autant de micronutriments essentiels pour la santé ; un déséquilibre dans leurs concentrations de notre corps est incompatible à son bon fonctionnement.

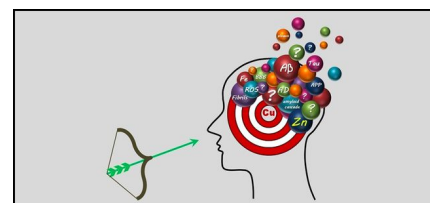
L'hypothèse de l'anomalie métallique

Notre modèle se fonde sur l'observation d'un changement dans la localisation dans le cerveau de certains métaux, principalement le zinc (Zn), le fer (Fe) et le cuivre (Cu), et sur le fait que l' $A\beta$ est capable de s'y lier ce qui en favorise l'agrégation.

De plus, le fer ou le cuivre liés à l' $A\beta$ sont aussi capables de favoriser la production de molécules réactives de l'oxygène, principalement des radicaux libres, qui sont toxiques sinon létaux pour les neurones.

Ce type de toxicité est aussi connu sous le nom de « stress oxydatif », et est constaté dans les stades précoces de la maladie d'Alzheimer.

Plusieurs études ont montré des concentrations en métaux différentes (Cu, Zn et Fe) entre patients sains et atteints de la maladie. Au-delà des concentrations au niveau global du cerveau, ce qui compte est la répartition des métaux entre milieu extra et intracellulaire.



Des espoirs pour demain

En conclusion, pour une maladie multifactorielle telle que la maladie d'Alzheimer, il est nécessaire de s'intéresser à plusieurs cibles thérapeutiques protéines $A\beta$, Tau, métaux... Et ce, le plus tôt possible dans la mise en place de la maladie afin d'obtenir une amélioration des manifestations cliniques.

Extraits : 20 minutes

Risotto au potimarron!

Pour terminer notre année de publications URFU voici une excellente façon d'agrémenter un de vos repas !
A vous de jouer.



En automne et en hiver, vive la saison des potirons, citrouilles et autres courges ! Alors régaliez-vous avec cette recette colorée en profitant des bienfaits du potimarron, avec ses fibres, son bêta-carotène antioxydant, ses vitamines et ses minéraux. Et rajoutez du croquant grâce aux noisettes et aux graines de tournesol. Un délice !

4 personnes PRÉPARATION 20 min
CUISSON environ 35 min

Ingrédients



1 oignon



300 g de potimarron



2 cuil. à soupe d'huile d'olive



250 g de riz pour risotto (arborio)



1 cube de bouillon de légumes



½ cuil. à café de curcuma en poudre



30 g de noisettes entières



15 g de graines de tournesol



Poivre

Étapes de la recette

- 1 Pelez et émincez l'oignon. Lavez le potimarron, découpez-le en petits dés, en éliminant les graines. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher.
 - 2 Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y dorer, à feu doux à moyen, les dés de potimarron et l'oignon. Laissez cuire 10 minutes en remuant.
 - 3 Ajoutez le riz, laissez dorer 5 minutes à feu doux en remuant. Ajoutez le cube de bouillon émietté, le curcuma, du poivre et 75 cl d'eau chaude.
 - 4 Mélangez délicatement, couvrez et laissez cuire environ 15 minutes à feu moyen, jusqu'à absorption du liquide. Ajoutez un peu d'eau chaude en cours de cuisson si le riz vous semble sec.
 - 5 Pendant la cuisson du riz, faites dorer à sec dans une petite poêle les noisettes et les graines de tournesol pendant 5 minutes, à feu moyen. Hachez grossièrement les graines avec un couteau à grande lame.
 - 6 Ajoutez les noisettes et les graines dans le riz, remuez délicatement et servez aussitôt.
- Dans la recette classique du risotto, le bouillon est incorporé en plusieurs fois, à mesure de son absorption par le riz. Mais on peut aussi procéder en versant le liquide en une fois et en couvrant, comme dans cette recette. La cuisson doit être douce et pas trop longue, afin que le riz reste moelleux tout en étant légèrement « al dente ».

Les + nutritionnels

Le potimarron offre les mêmes qualités que son cousin le potiron : légèreté calorique (18 kcal pour 100 g) mais bonne densité nutritionnelle avec des fibres, une forte teneur en bêta-carotène antioxydant, de la vitamine B9, du potassium... Comme la noix ou l'amande, les noisettes ont un bon profil nutritionnel : elles apportent des protéines (presque 14 g pour 100 g), des fibres (presque 10 g), des micronutriments, dont la vitamine E, aux vertus antioxydantes (5,6 mg pour 100 g). Leur consommation est encouragée... mais à petite dose, car elles sont très caloriques (680 kcal dans 100 g de noisettes).

Les cubes ou tablettes de bouillon industriel sont très salés et, surtout, chargés d'additifs. L'idéal est le bouillon fait maison. Pensez à en congeler pour l'utiliser au fil de vos besoins.

Extraits de Marmiton

BULLETIN D'ADHESION

La fin d'année est là ! Retardataires : pensez à votre cotisation 2023 ! Il est encore temps...



*Je remplis
Et j'envoie
Mon bulletin*



**à François Xavier DEWASMES
URFU**

Villa Domitia B- 4 rue Paul Bert – 05000 GAP

M., M^{me}, M^{elle} :
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 27 € !
Soit un coût réel pour l'adhérent de 13€ euros.**