



La LETTRE de l'URFU

N° 59
Juin 2024

Φ Tant va la cruche à l'eau, qu'à la fin... !Φ

Méfiances !

Dans ce numéro je vous propose de nous inquiéter de santés publique ou privée !

Au niveau santé publique, il ne s'agit que d'une préoccupation parmi tant d'autres qui nous touche à nos âges mais qui va sans nul doute influencer fortement l'avenir de nos générations d'enfants et petits-enfants !



Un long article spécifique de cette lettre est consacré au scandale des eaux minérales ; C'est un vrai problème de santé publique, de turpitudes sur fond de profits à maintenir à tout prix !

Mais il y a bien plus grave, puisque notre dossier vous révèle qu'en faisant rentrer les producteurs d'eau dans les clous réglementaires, on les contraint en fait à produire des eaux peut-être plus impropres à la consommation et dangereuses ! Et rien n'indique que beaucoup d'autres n'aient pas eu les mêmes turpitudes.

Il n'est qu'à se souvenir des bricolages du groupe Volkswagen sur les réglages de ses diésels, pour se rappeler que cette marque a mangé cher pendant que d'autres (Renault en particulier qui faisait de même) sont passés à travers les mailles du filet et de l'opprobre médiatique, bien aidées par le gouvernement !

Somme toute une honnêteté sélective bien intéressée...Alors à l'URFU si nous publions en l'état actuel de nos connaissances, nous nous garderons bien de tirer sur cet unique pianiste et attendons de la presse à investigation d'autres éléments !

Mais l'Europe, se préoccupe-t-elle d'autres productions dans les autres pays dont elle à la charge, à l'image de ce qui se passe avec le groupe multinational Suisse Nestlé ?

FX DEWASMES Président de l'URFU

EDITO :

Point besoin de convoquer des slogans du passé du style 1936 ou des périodes horribles du fascisme, il faut vivre avec son époque et avoir la mémoire de ce que nous a fait vivre économiquement et socialement la politique des gouvernants actuels qui ont l'outrance, voire l'inconscience de dire qu'il faut les élire pour qu'ils continuent à l'identique !

Ainsi un décret « unilatéral » est prévu par Attal, le 1/7 pour déshabiller un peu plus l'assurance chômage !

Ces gens n'ont aucune pudeur !

La situation actuelle leur incombe totalement. Si Macron et ses affidés ont été laminés le 9 juin, c'est par le rejet massif qu'ils inspirent et par l'appauvrissement de la population au profit d'une caste de possédants et de privilégiés, et non parce que les Français sont devenus racistes !

A l'URFU nous pensons que pour faire de la politique, ou du syndicalisme d'ailleurs, il faut avant tout aimer les gens. CES GENS-LÀ NE NOUS AIMENT PAS !

Alors votez comme bon vous semble avec le bon sens inspiré par nos âges avancés !

Sommaire :

- Page 1 : L'eau
- Page 2 : Pour le profit
- Page 3 : Pour le profit (suite)
- Page 4 : Pour le profit (suite)
- Page 5 : Pour le profit (fin)
- Page 6 : Le muguet et ses changements
- Page 7 : Il faut de tout
- Page 8 : Il faut de tout (suite)
- Page 9 : RAFF
- Page 10 : Taxe foncière
- Page 11 : Nutrition
- Page 12 : Nutrition (suite)
- Page 13 : PAFS
- Page 14 : PAFS (suite)
- Page 15 : Shrinkflation
- Page 16 : Torticolis
- Page 17 : Torticolis (suite)
- Page 18 : Maladie d'alzheimer
- Page 19 : Voiture électriques
- Page 20 : Adhésion

Rien ne sert de penser, il faut réfléchir avant !

Pierre Dac

Pour le profit rien n'est trop beau !

Plusieurs producteurs d'eaux en bouteille ont filtré illégalement leur eau pour masquer une contamination

Selon une enquête du "Monde" et de la cellule investigation de Radio France, Nestlé et d'autres industriels ont caché au public que l'eau qu'ils pompaient était contaminée. Pour continuer de la mettre en bouteille, ils ont eu recours à des systèmes de purification interdits. 30% des marques seraient concernés !

Lorsqu'une information nous indispose, feignons d'être les organisateurs. Dans un article intitulé "Perrier, Vittel, Contrex : Nestlé fait son mea culpa", le journal Les Echos (la Pravda du patronat français), révélait, en début 2024, que "pendant des années, Nestlé avait enfreint la réglementation pour maintenir la sécurité de ses eaux". Cette opération "mea culpa" de la part de la multinationale a, en réalité, été orchestrée par ses équipes de communication.

Nestlé a feint de jouer le jeu de la transparence médiatique parce qu'elle savait, que Le Monde et la Cellule investigation de Radio France s'apprêtaient à publier une enquête embarrassante révélant la nature de ses pratiques. Une enquête qui révèle une affaire bien plus complexe que ce que le géant suisse voudrait faire croire.

Une étrange réunion

Le point de départ de cette enquête est une réunion interministérielle qui a eu lieu en février 2023, sous la houlette de Matignon, et des ministères de l'Économie et de la Santé. Au menu des discussions : l'entreprise Nestlé et ses sites français de production d'eaux en bouteille.

Dans le compte rendu de cette réunion, on apprend qu'il est question de plans "d'actions" et de "transformation" des usines de conditionnement d'eau de Nestlé, et de "surveillance renforcée bactériologique et virologique de la qualité de l'eau".

Il est aussi indiqué qu'"en réponse aux demandes de l'industriel", et après "différents échanges avec des représentants de Nestlé Waters", **le cabinet de la Première ministre, Elisabeth Borne, accorde à Nestlé "la possibilité d'autoriser par modification des arrêtés préfectoraux la pratique de la microfiltration inférieure à 0,8 micron"**.

Intrigués par ce document en apparence assez technique, Le Monde et la Cellule investigation de Radio France ont découvert l'existence d'une tromperie qui dure depuis des années.

Des traitements interdits

Tout commence en décembre 2020, après un signalement de fraudes au sein du groupe Sources Alma, qui produit une trentaine d'eaux en bouteille en France, dont Cristalline, "l'eau préférée des Français", mais aussi Saint-Yorre, Vichy Célestins ou encore l'eau de Châteldon, une eau "d'exception" qui "se fit connaître à la cour des rois de Versailles pour ses vertus digestives", selon le site internet de la marque. (Mazette !).

Sur la base d'un signalement **d'un salarié d'une usine du groupe Alma**, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) ouvre une enquête. Elle découvre que l'entreprise fait subir à ses eaux minérales des traitements non conformes à la réglementation : injection de sulfate de fer et de CO2 industriels, microfiltration inférieure aux seuils autorisés, **mais aussi mélanges d'eaux dites "minérales" ou "de source" avec de l'eau... du réseau, celle qui coule au robinet.**



L'usine d'emballage de Nestlé Waters, à Contrexéville

Un rendez-vous secret à Bercy

Car dans le cadre de son enquête de 2020, la répression des fraudes fait une autre découverte. Le groupe Alma serait loin d'être le seul à avoir recours à des traitements interdits. L'exploitation des listings clients du groupe révèle qu'une part importante des industriels du secteur achètent des filtres non autorisés.

Et en analysant les fichiers des fournisseurs de filtres, les enquêteurs découvrent, parmi les noms des clients, celui d'un géant de l'agro-industrie : Nestlé Waters, la division mondiale pour l'eau embouteillée du groupe Nestlé, qui dispose de deux sites de conditionnement d'eau minérale naturelle en France : dans les Vosges (Vittel, Contrex, Hépar), et dans le Gard, à Vergèze (Perrier).

La multinationale suisse Nestlé, qui détient à elle seule plus d'un tiers du marché des eaux en bouteille en France, sollicite alors un rendez-vous auprès du cabinet de la ministre de l'Industrie Agnès Pannier-Runacher.

Selon que vous serez puissants ou misérables !

Une rencontre est organisée à Bercy, en toute confidentialité, fin août 2021. **Dans une sorte d'étrange et totalement informelle procédure de plaider-coupable**, Nestlé reconnaît avoir recours à des traitements non conformes. Et les représentants de la multinationale expliquent au ministère de l'Économie que sans ces traitements, il ne leur serait plus possible de poursuivre l'exploitation de leurs usines d'eaux minérales. **Car les sources d'eau exploitées par le groupe Nestlé sont régulièrement contaminées.**

Selon l'article 40 du code de procédure pénale, tout officier public "ayant acquis la connaissance d'un crime ou d'un délit" doit immédiatement saisir le procureur de la République. **Pourtant, à ce stade de l'affaire, le gouvernement décide de ne pas informer la justice ni les autorités européennes.** Selon l'article 11 de la directive 2009/54/CE sur les eaux minérales naturelles, si un État membre a des raisons d'estimer qu'une eau ne respecte pas la réglementation, il doit pourtant en informer immédiatement la Commission et les autres États membres. **Mais là encore, aucune information n'est transmise par la France, comme l'a confirmé la commission.**

En attendant, lors du rendez-vous organisé à Bercy, Nestlé ne fait pas qu'informer le gouvernement. **Il sollicite la possibilité de pouvoir continuer à avoir recours à ces traitements interdits.** La multinationale lui demande même d'étudier la possibilité d'une évolution de la réglementation en sa faveur, en lui accordant la possibilité de purifier ses eaux grâce à des filtres ayant une capacité de filtration inférieure à 0,8 micron, c'est-à-dire une plus grande capacité de filtration. **Cette stratégie va s'avérer payante, puisque le gouvernement va accepter de jouer le jeu de la négociation.**

Une réglementation stricte

Pour comprendre ce qui se joue, il convient de se pencher un instant sur la réglementation relative aux eaux embouteillées en France. Le code de la santé publique définit trois types d'eaux conditionnées :

- les eaux minérales naturelles, qui se distinguent par leur "pureté originelle" (Perrier, Vittel, Evian),
- les eaux de source (Cristaline),
- et les "eaux rendues potables par traitement".

Si ces dernières peuvent subir le même type de traitements que ceux appliqués à l'eau potable du robinet, il n'en va pas de même pour les deux premières

catégories. **Les eaux minérales naturelles et les eaux de source** ont en effet en commun d'être – normalement – protégées des risques de contaminations et de pollutions car elles sont puisées profondément dans les nappes souterraines, et donc, en principe, **"microbiologiquement saines"**.

Elles ne peuvent donc faire l'objet que d'un nombre très limité de traitements de purification. Le recours à des systèmes de purification tels que des filtres à charbon ou des filtres UV est strictement interdit.



Entrée de l'usine Perrier, dans le Gard

Seuls certains filtres sont tolérés par l'administration, sur la base d'un avis de l'Afssa de 2001, seulement à condition que leur seuil de filtration ne soit pas inférieur à 0,8 micron, et que **les filtres soient utilisés, de façon exceptionnelle et non systématique**, dans le seul but de débarrasser l'eau de certains composés comme les particules de fer ou de manganèse.

Dans tous les cas, ces filtres ne doivent jamais avoir **"pour objectif de modifier les caractéristiques microbiologiques de l'eau"**. **L'eau minérale naturelle se caractérisant par sa "pureté originelle"**, nul besoin d'avoir à la purifier.

C'est d'ailleurs au nom de cette "pureté originelle", dont l'image est cultivée grâce à un marketing intense par les industriels, que les Français ont un niveau de confiance très élevé dans la qualité des eaux en bouteille. Ils déboursent chaque année des centaines d'euros pour s'offrir cet "or bleu" sous plastique. **Une eau 100 fois plus chère que celle qui coule au robinet**, mais qui est censée être plus "pure", "plus saine", "meilleure pour la santé".

Des traitements illégaux dissimulés

Depuis de longues années, les eaux minérales naturelles du groupe Nestlé n'ont cependant plus rien de "pures", ni de "naturelles". C'est ce que va révéler une enquête lancée après le rendez-vous organisé à Bercy avec les représentants de Nestlé. Car si le gouvernement ne saisit pas la justice, il ordonne en octobre 2021 une enquête administrative.

Elle ne porte pas sur les pratiques de Nestlé en particulier, mais sur "l'ensemble des usines de conditionnement d'eaux implantées en France".

Par un courrier signé de la main de Bruno Le Maire à Bercy, Olivier Véran, alors ministre de la Santé, et Agnès Pannier-Runacher, ministre déléguée à l'Industrie, l'inspection générale des affaires sociales (Igas) est missionnée pour "expertiser l'utilisation de traitements non autorisés par les industriels".

Dans cette lettre, le gouvernement demande à l'Igas de tenter de comprendre "quel peut être l'impact de ces traitements, ou de leur arrêt, sur la qualité sanitaire de l'eau". Il est alors décidé d'envoyer des questionnaires aux industriels, afin qu'ils déclarent à quels types de traitements ils ont recours. Il est aussi demandé aux agences régionales de santé (ARS), en appui de l'Igas, d'inspecter certaines usines de conditionnement. Au total, 32 inspections sont menées, notamment dans les usines du groupe Nestlé.



Un employé de Nestlé Waters contrôle la chaîne de production de l'eau Vittel

Les conclusions de ce rapport, remis avec six mois de retard et dans la plus grande confidentialité, en juillet 2022, au gouvernement, sont accablantes : "les travaux ont permis de révéler que **près de 30% des désignations commerciales** subissent des **traitements non conformes**" peut-on lire. Un tiers des marques d'eaux en bouteille ne seraient pas conformes à la réglementation. **Et le niveau de non-conformité, selon les inspecteurs, serait en réalité "très probablement supérieur", compte tenu "des difficultés pour les services de contrôle d'identifier des pratiques délibérément dissimulées".**

Une médaille d'or olympique pour la Suisse
Pour ce qui concerne Nestlé, ce sont **100% des marques qui sont concernées par l'utilisation de traitements interdits**. Le rapport évoque de "graves écarts" à la réglementation.

"D'une part, des traitements non conformes sont utilisés dans toutes les usines du groupe : **microfiltration en deçà de 0,8 micron mais aussi charbon actif et ultraviolet dont l'interdiction est absolue**, ne laissant place à aucune interprétation. Mais surtout et d'autre part, les points de prélèvement utilisés pour qualifier la ressource brute (l'eau à la source) ont été délibérément positionnés après ces traitements non autorisés", détaille le rapport.

Volonté de fraude et Dissimulation manifestes

En clair, non seulement Nestlé utilise des traitements illégaux dans ses usines, mais elle les a en outre volontairement dissimulés, notamment derrière des armoires électriques. Autre entorse problématique : la firme a eu recours à un dispositif visant à tromper les agents de contrôle des Agences régionales de santé, en charge du contrôle sanitaire des eaux embouteillées. Alors qu'ils pensaient prélever de l'eau directement à la source, ils prélevaient en fait de l'eau préalablement traitée.

Des eaux minérales contaminées

Et pour cause : les ressources aquifères exploitées par Nestlé sont régulièrement **contaminées microbiologiquement, notamment par des bactéries de type Escherichia coli**. Des traces de polluants chimiques, comme des métabolites de pesticides, ont également été découvertes dans l'eau de Perrier. **Les traitements non conformes mis en place n'ont donc pas eu seulement pour but de prévenir d'éventuelles contaminations de l'eau, mais bien de la "nettoyer" des contaminants**. Comme indiqué dans le rapport de l'Igas, "ces pratiques sont clairement non conformes au code de la santé publique. Nestlé Waters a annoncé le déploiement d'un plan de retour à la normale, mais il n'est pas certain que la dégradation de la qualité de la ressource puisse être jugulée".

"L'évolution des conditions climatiques et environnementales, avec la multiplication d'événements extrêmes, à l'instar de sécheresses ou d'inondations, combinés à l'expansion des activités humaines autour de nos sites, rend très difficile le maintien de la stabilité des caractéristiques essentielles d'une eau minérale naturelle", explique Nestlé Waters. **Ce qui est sans doute très vrai (NDLR URFU)**

Nous rejoignons là rapidement les problèmes environnementaux de notre société de consommation et de recherche du profit maximal !

Si la multinationale assure avoir aujourd'hui "retiré" de ses usines les traitements ultraviolets et les filtres à charbon actif, elle admet avoir maintenu des dispositifs de microfiltration "compatibles avec le cadre réglementaire".

À en croire Nestlé Waters, tout serait donc rentré dans l'ordre. Pourtant, le système de microfiltration maintenu par Nestlé n'a rien de compatible avec le "cadre réglementaire". Interrogée sur ce point par le gouvernement, l'Agence nationale de sécurité sanitaire alimentaire nationale (Anses) a répondu en janvier 2023, dans un courrier, que les filtres utilisés pour le traitement de l'eau ne devaient jamais viser à masquer une insuffisance de qualité.

Or, c'est bien dans ce but que Nestlé a été amené à mettre en place des traitements de désinfection et de dépollution interdits, "l'eau brute" de certains captages "présentant **une contamination en bactéries coliformes et entérocoques**".

Bercy complice ! A qui donc se vouer ?

En clair, pour l'Anses, il ne serait pas acceptable de laisser Nestlé continuer à utiliser des traitements illicites. **Le gouvernement a cependant décidé de ne pas le faire lors de la réunion interministérielle évoquée au début de cet article, puisqu'il a validé, "à la demande de l'industriel (...)** la possibilité d'autoriser par modification des arrêtés préfectoraux la pratique de la microfiltration inférieure à 0,8 micron.

Risque sanitaire ?

Au premier abord, **il semble que les traitements, bien que non conformes, ont protégé les consommateurs de la dégradation de la qualité de l'eau.** "La sécurité sanitaire de nos produits a toujours été garantie et reste notre priorité absolue", promet d'ailleurs Nestlé dans sa réponse au Monde et à la Cellule investigation de Radio France.

Le ministère de l'Économie assure lui aussi qu'"aucun risque sanitaire lié à la qualité des eaux embouteillées n'a été identifié à ce stade". **En clair, la mise en place des traitements relèverait d'une tromperie, mais d'un point de vue sanitaire, leur mise en place renforcerait la sécurité.**

Nestlé assure par ailleurs avoir aujourd'hui "suspendu" certains puits servant à la production de Hépar et de Contrex, et avoir initié la "production d'une nouvelle gamme de boissons à base d'eau de consommation humaine" dans le Gard pour tenir compte du "caractère plus sensible de certains forages". **En clair, la multinationale aurait cessé d'exploiter ses sources les plus contaminées, ou en aurait détourné l'usage.**



L'eau Contrex concernée

Le mieux réglementaire ennemi du bien ?

Mais si l'entreprise a bel et bien, comme elle l'assure, retiré ses filtres à charbon actifs et ultraviolets de toutes

C'est la quadrature du cercle. En ayant recours à des traitements, la réglementation ne permet pas à Nestlé de continuer à commercialiser ses produits sous l'appellation eau minérale naturelle, mais sans eux, la qualité sanitaire de ses eaux ne semble pas être garantie.

Larges extraits tirés du Monde (comme les eaux, cet article a été retraité pour être buvable !!!).

ses usines, **la question se pose de savoir si le risque sanitaire n'est pas plus grand aujourd'hui qu'hier ?**

En effet, selon les inspecteurs de l'Igas, si "globalement", le "niveau de conformité est élevé sur les eaux en bouteille, il ne serait pas prudent de conclure à la parfaite maîtrise du risque sanitaire, notamment du risque microbiologique".

Plus inquiétant, l'Igas explique que les traitements mis en place "l'ayant été pour "pallier un défaut de qualité de la ressource, **leur retrait est de nature à engendrer un risque sanitaire.** La mise en place de filtres non-conformes pourrait ainsi constituer une "fausse sécurisation", et **pourrait "exposer les consommateurs à un risque sanitaire en lien avec l'ingestion de virus"**.

Une justice à géométrie variable

Selon que vous produisez dans l'est ou dans le sud des trainements judiciaires différents ? et surtout ils se hâtent très lentement...

Car selon les informations du Monde et de la Cellule investigation de Radio France, **l'ARS Grand Est a saisi le procureur de la République d'Épinal en octobre 2022** qui a alors ouvert une enquête préliminaire en novembre de la même année, pour "tromperie" au code de la santé publique. Selon le magistrat, "Nestlé a bien eu recours à des systèmes de filtration illégaux, et ses eaux minérales naturelles ont perdu leur statut d'eaux minérales naturelles. Cela relève de la tromperie."

La détermination, même tardive, de la direction de l'agence régionale Grand Est, **tranche avec l'attitude de l'ARS Occitanie.** Cette dernière se serait montrée plus sensible aux arguments de Nestlé. **Alors que des infractions identiques à celles identifiées dans les Vosges ont été constatées dans le Gard, elle n'a pas saisi la justice. La procureure de la République de Nîmes, Cécile Gensac, nous assure n'avoir "jamais entendu parler de la moindre tromperie concernant l'usine Perrier"**.

En octobre 2023, dans un mail dévoilé par le Canard Enchaîné, le directeur de l'ARS Occitanie écrivait à ses équipes qu'à cause des multiples problèmes de pollution aux polluants éternels et aux métabolites de pesticides constatés, l'eau du robinet ne devrait plus être consommée, et qu'il vaudrait mieux désormais privilégier... l'eau en bouteille.

Nos informations montrent que certaines de ces eaux ne semblent pourtant plus très différentes aujourd'hui de celle qu'on boit au robinet... Excepté le prix.

Avec le muguet, les politiques nous ont également offert ça :

Prix de la consultation médicale, CPF, Prime rénov... Tout ce qui a changé au 1er mai 2024

De nombreux changements ont été opérés en mai pour les Français, pas vraiment bons pour le porte-monnaie sur la mesure principale et générale, les autres décisions étant relativement marginales :



Le reste dû des consultations médicales est passé à 2 euros chez le médecin : sans vote de la représentation nationale !

Par décret (vive la démocratie) : A partir du 15 mai, le reste à charge pour les patients est ainsi passé de 1 à 2 euros sur les consultations médicales. Face à la dégradation des comptes de la Sécurité sociale, le gouvernement a décidé en janvier de faire payer un peu plus les patients, en augmentant la part non remboursée par l'Assurance maladie et les complémentaires santé, d'abord sur les médicaments (1 euro, non remboursé depuis le 31 mars) et ensuite sur les consultations et examens de radiologie et biologie.

Rappelons qu'un premier volet de la mesure est entré en vigueur au 31 mars : la « franchise médicale » a doublé. **Les assurés sociaux payent un euro de leur poche sur chaque boîte de médicament ou acte paramédical, contre 50 centimes auparavant, et quatre euros par transport sanitaire au lieu de deux.**

Selon le ministère délégué à la Santé, ces mesures doivent permettre 800 millions d'euros d'économie par an aux caisses de la Sécurité sociale.

Il faut surtout retenir que c'est ce même gouvernement qui charge la mule de la sécu en transférant maintes charges nouvelles sur ce budget. En clair, ces gens pellent les oignons pour mieux pleurer ensuite !

Une application pour déclarer ses impôts : bof !

Pour la première fois, les Français peuvent, pour les « situations simples », effectuer leur déclaration d'impôt sur les revenus 2023 sur smartphones et tablettes via l'application des impôts. Par ailleurs, le barème de l'impôt sur le revenu a été revalorisé de 4,8 % pour 2023, après déjà 5,4 % l'année précédente, une mesure voulue par le gouvernement pour protéger les Français contre l'inflation.

Une légère augmentation du prix du gaz : comme d'hab !

La Commission de régulation de l'énergie publie un « prix repère de vente de gaz naturel » pour aider les consommateurs résidentiels à comparer les offres, comme chaque mois depuis la disparition en juin 2023 des tarifs réglementés. Pour mai 2024, sur la zone de GRDF, il s'élève à 102,94 euros TTC pour l'abonnement annuel et 0,11 euro/kWh en moyenne pour la cuisson/eau chaude, et à 257,18 euros l'abonnement et 0,089 euro/kWh pour le chauffage. Par rapport à avril, le prix repère/MWh était en légère augmentation, mais il est en recul par rapport à juin 2023.

MaPrimeRénov rétropédale : ça vous profite même si c'est pas décidé pour vous !

A partir du 15 mai, il redeviendra possible de solliciter l'aide à la rénovation énergétique MaPrimeRénov' pour des travaux simples, comme changer une fenêtre ou isoler un toit. Il ne sera plus obligatoire de les associer à un changement de chauffage. Les propriétaires ne seront plus tenus d'effectuer un diagnostic de performance énergétique (DPE) pour prétendre à l'aide. Le gouvernement avait commencé en janvier à recentrer MaPrimeRénov sur les rénovations lourdes, plus performantes, mais a reporté **cette mesure au 1er janvier 2025 sous la pression des professionnels du bâtiment.**



Il faut de tout pour faire un monde !

Plus pour les retraités, moins pour les jeunes : la dérive des dépenses publiques depuis trente ans !

Le sieur Renaud H.... Journaliste aux échos nous a sorti ce pamphlet fin 2023 ! Le voici au nom de la pluralité des opinions !

Sur 1.000 euros de prélèvements obligatoires, environ 560 euros ont financé la protection sociale en 2022, selon une étude du site Fipeco. Depuis 1995, **le poids consacré aux retraites a augmenté, aux dépens notamment des dépenses d'éducation. La Défense est aussi perdante sur la période.***

Olé ! il démarre fort....

A quoi sert l'argent public ? La question revient de plus en plus fréquemment, alors que montent les critiques contre certains services publics. Après la crise des « gilets jaunes », le gouvernement avait déjà fait une communication sur ce sujet. Au printemps 2023, Gabriel Attal, alors ministre aux Comptes publics, avait lancé la campagne « en avoir pour mes impôts », pour informer les contribuables et les sonder sur d'éventuelles pistes d'économies. Sans forcément que des conséquences politiques en soient tirées dans les deux cas.

*La note qu'a publié ce jeudi le site spécialisé dans les finances publiques Fipeco permet de dessiner un tableau objectif de la situation, en dégagant les grandes tendances qui s'imposent depuis une trentaine d'années. Pour résumer les choses, on pourrait dire que le choix collectif fait par la France depuis le milieu des années 1990 consiste à **dépenser bien plus en faveur des retraités, au détriment notamment de la jeunesse.***

Le poids des retraites et de la santé

« Ce qui ressort, c'est le poids grandissant de la protection sociale, et notamment des dépenses de retraites, alors que celles en faveur de l'enseignement sont en baisse depuis 1995 », constate François Ecalte, ancien magistrat à la Cour des comptes et fondateur du site. La Défense fait aussi partie des grands perdants de la période, malgré l'effort décidé par Emmanuel Macron depuis son arrivée à l'Élysée.

Dans le détail, la note a cherché à déterminer ce que finançaient nos prélèvements obligatoires, qui regroupent à la fois les impôts et les cotisations sociales versées. Pour 1.000 euros de prélèvements obligatoires, 563 euros ont été consacrés en 2022 aux dépenses de protection sociale. Et dans ce large champ, on retrouve 247 euros pour les retraites et 209 euros pour la santé, tandis que 37 euros sont consacrés aux familles et 29 euros aux allocations de chômage.

Derrière cette large enveloppe, le deuxième poste de dépenses revient à celles octroyées au soutien aux activités économiques (116 euros). Il s'agit d'un ensemble très hétéroclite, où l'on retrouve aussi bien des mesures générales d'aides à la production (28 euros) que celles pour le transport (35 euros) ou les aides aux énergies renouvelables (23 euros).

Enseignement en berne

Sur la dernière marche du podium se trouve l'enseignement, pour lequel on consacre 90 euros des 1.000 euros de prélèvements obligatoires. Pour les activités régaliennes, le duo police-justice reçoit 30 euros et la Défense 35 euros. La protection de l'environnement reste marginale à 19 euros, même si en réalité les dépenses sont plus importantes et éclatées dans d'autres domaines.

Répartition des dépenses publiques en 2022



SOURCES : INSEE, FIPECO



Si l'on compare avec la situation en 1995, certaines tendances nettes apparaissent. En trente ans, les dépenses consacrées à la Défense ont fondu d'un tiers, passant de 46 à 31 euros. Celles pour l'environnement ont légèrement progressé, de 11 à 18 euros. Quant aux services généraux - le train de vie de l'État en somme - ils atteignent 67 euros « ce qui n'est pas autant que ce que l'opinion publique l'imagine ».

Problème structurel de dépenses

Mais c'est surtout le changement d'équilibre entre générations qui frappe. Les dépenses pour la protection sociale pour la vieillesse sont passées de 224 à 247 euros (+10 %), tandis que celles pour la santé (elles aussi tirées par le vieillissement de la population) grimpaient de 180 à 209 euros. Pour la jeunesse, c'est la soupe à la grimace en revanche : l'enseignement est passé de 105 à 90 euros en trente ans (-14 %), et on peut aussi noter la moindre attention donnée aux familles (48 euros en 1995, contre 37 euros désormais).

« Le niveau de la dette publique pose un problème de finances publiques à la France, mais elle doit aussi gérer un problème plus structurel d'affectation de la dépense, qui ne prépare pas assez le futur », estime François Ecalle. Pour l'ancien magistrat à la Cour des comptes, cette situation anormale devrait nourrir la réflexion du gouvernement, au moment où celui-ci recherche déjà 20 milliards d'euros d'économies pour le prochain budget 2025.

« Une désindexation partielle par rapport à l'inflation du niveau des retraites ferait sens et même figure de justice au vu des choix faits par le gouvernement pour sa réforme », estime François Ecalle. Sans doute de peur de déplaire à un électorat qui lui est acquis, Emmanuel Macron avait en effet totalement exonéré d'efforts les retraités actuels .

Des réflexions ultra réactionnaires faisant fi des inégalités sociales actuelles et des écarts qui se creusent sans arrêt entre riches et pauvres.

*FIPECO est l'acronyme de « Finances Publiques et Économie » dont le responsable est : François ECALLE conseiller maître honoraire à la Cour des comptes, ancien rapporteur général du rapport de la Cour des comptes sur la situation et les perspectives des finances publiques, ancien membre du Haut Conseil des finances publiques, ancien membre de l'Autorité de la statistique publique, chargé d'un cours de politique économique à Paris I, entre autres !

RAFP : Revalorisation des retraites additionnelles pour les fonctionnaires.

Ce dossier ne nous concerne que peu puisqu'il évoque ce que l'on fait aux néo-retraités ou aux futurs retraités.

Cependant il est l'occasion de vous rappeler que pour ceux d'entre vous qui touchez la RAFP, pour arriver à l'équilibre, c'est-à-dire récupérer entièrement votre mise (les prélèvements opérés d'autorité sur vos revenus d'avant retraite), il ne faut jamais qu'environ 25 ans...

L'Établissement de retraite additionnelle de la fonction publique (ERAFP) a annoncé une revalorisation de 6,8 %, applicable à compter du 1er janvier 2024, pour les bénéficiaires du régime de Retraite additionnelle de la fonction publique (RAFP), régime obligatoire réservé aux fonctionnaires.

Un pieux mensonge

Cette revalorisation est « supérieure à l'inflation » et elle est « très favorable parmi celles des régimes de retraite obligatoires pour 2024 », explique l'ERAFP dans un communiqué publié à la suite de la réunion de son conseil d'administration du 8 février 2024.

Cette revalorisation de la pension de retraite additionnelle concerne les fonctionnaires des trois versants (État, territorial et hospitalier). Cette hausse de 6,8 % a été appliquée fin mars et la revalorisation étant rétroactive au 1er janvier 2024, « les rattrapages ont été effectués en mars et avril pour les mois déjà versés ».

La RAFP est un régime obligatoire par points qui vient s'ajouter à la retraite de base des fonctionnaires. Elle est alimentée par les cotisations prélevées sur les primes et indemnités qui ne sont pas prises en compte dans le calcul des retraites de base, calculées sur le seul traitement indiciaire.

Trompe l'œil !

Dans le cadre de ce régime additionnel de retraite, les cotisations des fonctionnaires sont ainsi converties en points qui, au départ en retraite, donnent lieu à pension additionnelle. Dans le détail, la première des revalorisations qui vient d'être décidée concerne la valeur d'acquisition du point (augmentée de 4,8 %) et qui passe de 1,34660 euro à 1,4112 euro. Cette valeur sert ainsi à calculer le nombre de points de retraite additionnelle à partir du montant des cotisations salariales et patronales du fonctionnaire, le tout divisé par cette valeur d'acquisition du point.

Ainsi, à titre d'exemple, si le montant des cotisations d'un fonctionnaire est de 450 euros en 2024, alors celui-ci obtient 319 points (450/1,41120).

La deuxième revalorisation concerne la valeur de service du point qui permet de calculer la pension de retraite complémentaire, qui varie en fonction du nombre de points accumulés au cours de la carrière. Cette valeur augmente de 6,8 % pour atteindre 0,05378 euro contre 0,05036 euro précédemment.

Il n'y a pas de quoi fouetter un chat avec 2% d'écart entre achat des points et reversement en retraite quand l'inflation a côtoyé les sommets pendant trois ans à un montant tout autre. Et sur simplement les néo retraités ! A comparer à ce qu'ils nous ont concédé en début d'année sur les retraites (soit 5,8%).

La part de la RAFP étant faible, son effet sur la pension globale est maigre. Elle ne représente aujourd'hui qu'une part infime de la pension des anciens fonctionnaires (environ 2 %), notamment parce que ces derniers n'ont pas cotisé pendant toute leur carrière, ce régime ayant été mis en place en 2005.

Taxe foncière : Attention aux erreurs qui coûtent cher

Valeur locative obsolète, attribution erronée du cadastre, mauvaise répartition de la surface habitable, transformations non déclarées... peuvent aboutir à une sur ou une sous imposition.

D'après l'Insee, 57,2 % des ménages étaient propriétaires de leur résidence principale en 2023. Or, ces dernières années, le coût de la taxe foncière n'a cessé de grimper. À l'heure où le moindre euro compte, vous seriez alors bien inspiré de jeter un œil au détail de cette imposition car les erreurs ne sont pas rares.

Un rapport parlementaire de 2022 estimait ainsi le montant des dégrèvements accordés (autrement dit des remboursements) par le fisc à près de 1,9 milliard d'euros par an sur les propriétés bâties et non bâties, en général à la suite de réclamations des contribuables...

D'après les données officielles, plus de 500.000 avis de taxe foncière font en effet l'objet d'un contentieux chaque année.

Des références obsolètes

Le premier problème de taille, c'est que cette imposition, est évaluée à partir de la valeur locative cadastrale établie grâce à des relevés de géomètres effectués en 1980 !

Les biens immobiliers sont en effet classés en catégories – de 1 pour un bien exceptionnel à 8 s'il est médiocre –, en les comparant à des locaux de référence. Sauf que ces anciens points de repère ne correspondent plus à la réalité.

Deuxième problème majeur : la mauvaise attribution du cadastre. Il arrive que les lots soient mal attribués au moment de la création ou en cas de changements ultérieurs. Par exemple, il se peut que votre appartement soit associé à deux parkings au lieu d'un ou à une cave alors que vous n'en avez pas...

Sans le savoir, vous payez donc la taxe de quelqu'un d'autre... Enfin, l'administration applique des correctifs d'ensemble sur le calcul, en y ajoutant des coefficients qui prennent en compte la difficulté d'entretien du bien et sa situation géographique. Des critères « éminemment subjectifs », qui sont là encore établis à la création du bien et non actualisés...

De mauvaises déclarations

Si les bases de l'administration fiscale sont erronées, c'est aussi bien souvent le fait des propriétaires, de façon volontaire ou non. Lors de la déclaration de la surface habitable du bien, il n'est ainsi pas rare de se tromper.

Autre cas qui arrive régulièrement : lors d'une extension, les ménages déclarent la surface totale obtenue, sans distinguer l'existant du rajout, ce qui provoque une double imposition sur la partie non transformée.

Mais il y a également toutes les transformations non déclarées aux impôts ! Or, certains changements peuvent être en votre faveur par rapport aux « équivalents superficiels ». Cette grille convertit en mètres carrés les éléments de confort et d'équipements afin de pondérer la surface totale (eau courante, gaz, électricité, baignoire, douche, lavabo, w.-c., etc.).

Si vous avez supprimé une baignoire ou remplacé le chauffage au gaz par de l'électrique, ce sont donc quelques mètres carrés en moins à déclarer. De même, si vous avez cassé des cloisons, vous avez tout intérêt à signaler la réduction du nombre de pièces.

Bon à savoir : en cas d'achat dans l'ancien, le fisc peut exiger une nouvelle déclaration H1 (maison) ou H2 (appartement), visant à décrire le bien, afin de mettre à jour le calcul de la taxe foncière. Si le précédent propriétaire n'était pas dans les clous, l'acquéreur peut

alors avoir une très mauvaise surprise...

Enjeux financiers

Les anomalies détectées entraînent une sur-imposition des contribuables dans 50 % des cas, sachant que ces erreurs peuvent représenter jusqu'à 20 % de la taxation. En outre, si votre contestation aboutit, **vous pourrez demander jusqu'à six années de dégrèvements**, c'est-à-dire que les impôts vous rembourseront le montant en cause sur **la taxation de l'année en cours, mais aussi sur les cinq précédentes.**

L'enjeu financier n'est donc pas négligeable... Mais encore faut-il obtenir gain de cause. Il faut pour cela formuler avec soin votre réclamation en réunissant photos, acte de propriété ou encore relevé topographique par un professionnel pour contester tel ou tel élément de calcul. **Le tout devra être envoyé par courrier recommandé à votre centre des impôts foncier et cadastre. Si jamais la démarche patine, faites-vous aider par un fiscaliste.**

Repérer les anomalies

Pour détecter d'éventuelles anomalies dans le calcul de votre taxe foncière, demandez au fisc deux documents impératifs via votre espace sur [Impots.gouv.fr](https://impots.gouv.fr) (c'est gratuit) :

-> **le relevé de propriété** : cette synthèse, aussi appelée « extrait de matrice cadastrale », compile l'ensemble des biens immobiliers, bâtis et non bâtis, qu'un propriétaire possède sur une commune. Vous saurez donc si votre bien est correctement identifié et qu'il n'y a pas de mauvaise attribution.

-> **la fiche d'évaluation de la taxe foncière** : elle permet de visualiser tous les éléments qui entrent dans le calcul (valeur locative, prix du local de référence, correctifs d'ensemble appliqués, etc.). **Attention : en cas d'anomalie, payez tout de même votre taxe pour éviter les pénalités et faites votre réclamation en parallèle.**

Doit-on manger moins de viande quand on vieillit ?

Pour préserver les muscles, les personnes qui avancent en âge doivent veiller à consommer davantage de protéines. Mais pour réduire les risques de cancer, il est recommandé par ailleurs de manger moins de viande rouge. Comment concilier ces deux recommandations ?



Voici des repères très pratiques pour composer des menus équilibrés, meilleurs pour soi mais aussi pour l'environnement.

Pour les personnes âgées, une réduction de la consommation de viande doit composer avec la nécessité d'augmenter un peu leurs apports en protéines. « *Tout le monde perd du muscle en vieillissant et cela entraîne de graves complications* », explique la P^r Agathe Raynaud-Simon, cheffe du département de gériatrie à l'hôpital Bichat (Paris).

La fatigue ou les chutes sont souvent les premiers indices de l'accélération de la fonte musculaire, un phénomène appelé sarcopénie par les médecins et qui commence dès l'âge de 35 ans...

Mais bonne nouvelle : *Le muscle est un organe qui est accessible, c'est-à-dire qu'il est possible de retrouver de la force à tout âge avec une alimentation adaptée et une activité physique suffisante.*

Davantage de protéines

Pour lutter contre ce phénomène de fonte musculaire, les médecins et chercheurs recommandent en premier lieu d'augmenter les apports à 1 g, voire 1,2 g de protéines par kilogramme de poids de corps et par jour chez la personne âgée : « *Les protéines sont des briques qui construisent nos muscles. Avec l'âge, le métabolisme va être moins efficace, et il va donc falloir encore plus de protéines pour maintenir la masse musculaire* ».

On entend souvent qu'une personne âgée doit manger moins pour ne pas prendre de poids, et c'est complètement faux.

Jusqu'où pouvons-nous alors réduire leur consommation de produits animaux sans mettre en danger notre santé ? « *Puisque aucune étude clinique n'a encore documenté les effets d'une végétalisation plus importante, nous recommandons la prudence* », dit la P^r Raynaud-Simon. Un objectif d'environ 50 % de protéines végétales et 50 % de protéines animales représenterait, selon elle, une base intéressante pour élaborer les menus, à ajuster en fonction des profils.

Car tous les patients âgés ne sont pas touchés par la sarcopénie de la même façon, notent les deux expertes. « *Une personne en forme, avec une vie active, peut envisager de réduire les protéines animales et de manger plus de légumineuses, ce qui ne sera pas le cas d'une personne ayant des problèmes de santé* ».

Diversifier les sources

Selon les recommandations nutritionnelles, les repas doivent donc au moins apporter environ 70 g de protéines par jour pour une personne de 70 kg. Trouver la moitié de ces apports dans la viande signifie manger au moins 150 g de steak, de volaille ou de poisson. Toutes les viandes se valent en termes de qualité nutritionnelle et de digestibilité.

Mais toutes ne se valent pas d'un point de vue environnemental ou de la santé. L'impact carbone de la viande de bœuf est ainsi 10 fois supérieur à celui du poulet. Et ce sont les viandes rouges qui exposent à un risque accru de cancer colorectal, pas celles de volaille.

Les œufs et les produits laitiers, poursuit-il, sont également des sources intéressantes de protéines, avec des teneurs de 13 % et 22 % respectivement.

Les équilibres sont plus subtils en matière de sources végétales. Céréales et légumineuses sont plus pauvres en quantité de protéines, avec environ 8 % dans le pain et les lentilles ou 10 % dans le tofu.

Il faut bien lire les indications nutritionnelles sur les paquets : la teneur des lentilles en protéines, par exemple, est indiquée en poids sec. Mais la cuisson apporte de l'eau et va diminuer les apports. Mais comme on en mange souvent et en plus grandes quantités que la viande, l'apport n'est pas négligeable.

Il faut aussi veiller à allier systématiquement céréales et légumineuses, souligne-t-il. Car les deux manquent de certains acides aminés essentiels (les éléments de base des protéines) : les premières manquent de lysine ou les secondes de méthionine. Seule solution pour une assiette sans viande : toujours mélanger céréales et légumineuses à hauteur d'un tiers et deux tiers respectivement dans l'assiette, pour un total d'environ 250 à 300 g.

Dans ce cas, pensez aussi à varier les aliments, avec de la semoule, du riz ou du quinoa pour les céréales, sans oublier flageolets, pois cassés, lentilles et pois chiches pour les légumineuses. Sans oublier que *cuisiner soi-même permet d'éviter les additifs ...*

Composer avec l'appétit

Avec l'âge peut aussi survenir un manque d'appétit. *Les patients privilégient les produits sucrés, et la viande est le premier aliment qui saute.* Ces situations rendent également plus complexe l'introduction de sources de protéines volumineuses comme les céréales et les légumineuses. **Attention encore à bien lire les étiquettes : en dessous d'une teneur en protéines de 15 %, ces « produits végétaux alternatifs », qui ressemblent à des steaks, des saucisses ou du fromage mais sont en réalité du soja, ne représentent pas des sources de protéines satisfaisantes.**

L'ensemble de ces conseils permet d'envisager un menu hebdomadaire qui garantit d'apporter une quantité suffisante de protéines, tout en limitant les aliments volumineux et en réduisant la part de produits animaux. **Pour une personne en bonne santé, vous pouvez prévoir un repas végétarien sur deux, en vous assurant d'y ajouter suffisamment de légumineuses. Pour le reste des repas, efforcez-vous de diversifier les sources de protéines animales en misant sur les œufs, la volaille et le poisson.**

Petits déjeuners, desserts et collation doivent aussi être mis à profit pour ajouter des protéines au travers de produits laitiers ou de leurs équivalents végétaux. Dans le cas où vous choisissez ces alternatives, misez avant tout sur des produits suffisamment riches en protéines et les moins transformés possible. **Un principe de base : « Mangez de tout, et surtout ce que vous aimez. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la diététique. »**

Apports en protéines - Tous les repères

Les viandes et poissons sont effectivement les aliments les plus riches en protéines. Mais de nombreux aliments, comme les œufs, les céréales, les produits laitiers ou les légumineuses, en contiennent aussi. Les teneurs sont moindres, mais comme on en mange régulièrement et en quantités (on peut avoir des céréales à tous les repas ou presque), ils sont une source importante de protéines. Une demi-baguette apporte autant de protéines qu'une demi-portion de poisson !

Les besoins quotidiens :

Pour un adulte : 0,83 g de protéines par kg de poids corporel. Cela correspond à 58 g de protéines par jour pour une personne de 70 kg.

Pour une personne âgée : 1,1 g de protéines par kg de poids corporel. Cela correspond à 77 g de protéines par jour pour une personne de 70 kg.

Les équivalents :

On trouve 10 g de protéines dans :

- 45 g de fromage
- 50 g de viande rouge
- 50 g de poulet
- 50 g de poisson
- 75 g d'œuf
- 120 g de lentilles cuites
- 120 g de pain
- 125 g de fromage blanc
- 130 g de pois chiches cuits
- 250 g de pâtes cuites

PFAS : attention danger !

Inox, fonte, céramique... On a cherché une poêle sans PFAS

Accrochez-vous : un peu de diction !

Qui sont les polyfluoroalkylés (PFAS):

Les quatre PFAS sont l'acide perfluorooctanoïque (PFOA), le sulfonate de perfluorooctane (PFOS), l'acide perfluorononanoïque (PFNA) et l'acide perfluorhexane sulfonique (PFHXS).

Où les trouve-t-on ?

Ustensiles de cuisine anti-adhésion, embouts buccaux de cigarette électronique, semelles de fers à repasser ; Lubrifiants et cires pour sols et voitures, dans la fabrication de cosmétiques ou encore agents antibuée, antistatiques ou réfléchissants pour vernis et peintures, etc.

La solution anti-PFAS

Refroidis par la présence de PFAS dans les poêles anti-adhésives, les consommateurs s'orientent vers l'inox, l'acier ou la fonte. Comment les choisir ? Comment éviter que les aliments « accrochent » ? Voici notre mode d'emploi.

Les poêles anti-adhésives, souvent désignées sous le nom de marque Téflon, sont pointées du doigt en raison des substances perfluorées – les très décriés per- et polyfluoroalkylés (PFAS) – qu'elles sont susceptibles de contenir.

Depuis juillet 2020 et l'interdiction de l'usage de l'acide perfluorooctanoïque (PFOA), la mention « sans PFOA » apparaît fréquemment sur les emballages des poêles. **Mais les fabricants, qui affirment haut et fort que les substances qu'ils emploient ne sont pas nocives, restent plutôt discrets sur les molécules de remplacement.**

Dans un article de mars 2022, 60 Millions de consommateurs dénonçait ce manque de transparence et appelait les pouvoirs publics à imposer aux fabricants un étiquetage des matériaux utilisés.

En attendant, nombre de consommateurs inquiets se tournent vers d'autres matériaux,

considérés comme plus sains, pour cuisiner. Mais pour qui est habitué à cuire dans une poêle de type Téflon, la cuisson dans de l'inox ou de l'acier demande plus de technicité....

La céramique : « sans PFAS », vraiment ?

Le revêtement en céramique s'est beaucoup développé ces dernières années dans les rayons des magasins. Souvent présenté comme « sans PFAS », il est devenu la principale alternative dans la gamme des casseroles anti-adhérentes.

Pourtant, dans un test publié en janvier 2024, l'UFC-Que choisir a détecté 3 PFAS dans une poêle avec revêtement céramique (la Renew On de Tefal). Les doses étaient cependant faibles, souligne l'association.

Lors d'un test du même type, 60 Millions de consommateurs avait retrouvé en 2022 du PFOSA, « une substance en cours d'évaluation en tant que substance persistante et toxique », dans une poêle céramique. Par ailleurs, la céramique accroche plus facilement les aliments que le PTFE, désormais utilisé dans les poêles anti-adhésives, et se révèle plus fragile.

« Les fabricants expliquent que ces



revêtements en céramique sont faits à partir de silice. Mais comment font-ils pour que ces minéraux soient fixés ? Comment font-ils pour faire adhérer ces composés sans produits chimiques ? »

L'inox : attendre que la température soit à point !

L'inox, qui est en réalité de l'acier inoxydable, n'est pas un très bon conducteur pour la chaleur, mais les fabricants ajoutent souvent, sous l'inox, une couche d'aluminium ou de cuivre pour combler ce défaut. Et à la différence des poêles anti-adhésives, il peut être utilisé presque indéfiniment si on en prend soin.

« L'acier inoxydable est une prouesse qu'on n'admire pas assez, car après une première accroche, ça va finir par se détacher en cours de cuisson ».

Face au problème de l'aliment qui colle au fond de la poêle : « En début de cuisson, ça va attacher, mais il faut laisser faire. L'inox n'est pas une surface lisse. Les polymères des aliments vont donc combler les trous du revêtement, puis ils vont former une couche qui va finir par se détacher au cours de la cuisson. »

Dès que la couche commence à brunir, elle va en effet se décoller. C'est ce qu'on désigne souvent sous le nom de « réaction de Maillard ».

Le fabricant français Cristel, qui commercialise du matériel culinaire, affirme sur son site qu'*il est bel et bien possible d'éviter que les aliments ne collent dans l'inox. Il suffit pour cela d'adopter les bonnes techniques de cuisson.*

Le test de la goutte d'eau :

Le plus important serait de savoir à quel moment la poêle est à bonne température avant d'y mettre les aliments. Pour cela, Cristel préconise de réaliser « le test de la goutte d'eau » : chauffer la poêle à feu vif, puis y jeter quelques gouttes d'eau. « *Si les gouttes crépitent et glissent sur la poêle, c'est que la température est idéale* », écrit le professionnel.

Il s'agit là de l'effet Leidenfrost : à partir de 160 °C, la partie de la goutte d'eau qui touche la poêle très chaude se vaporise immédiatement et génère ainsi une fine couche de vapeur qui permet de garder le reste de la goutte d'eau en suspension. Il est alors temps de baisser un peu le feu, et de mettre les aliments à cuire. La matière grasse n'est pas obligatoire. *Si on met beaucoup de gras, certes, ça ne va pas attacher, mais le gras chauffé n'est pas très sain.*

La poêle en tôle acier ou en fer : le culottage est obligatoire

Ici, le matériau est brut et donc susceptible de s'oxyder et de libérer de la rouille dans certaines situations. Pas question, par exemple, d'y faire cuire des aliments acides, comme des tomates, des citrons ou du vin blanc.

L'utilisation d'une poêle en acier ou en fer impose de réaliser un culottage préalable. La technique la plus commune est de verser 1 mm d'huile dans le fond de la poêle et de la faire chauffer assez fort. Une fois que l'huile se met à fumer, on la vide et on essuie avec un papier absorbant. On peut répéter cette



opération une dizaine de fois pour obtenir un bon culottage.

Le fabricant De Buyer écrit : « Plus la poêle est noire, moins elle attache ».

Il s'agit de l'un des rares fabricants français de poêles en acier, Il assure qu'avec un bon culottage, il est possible de cuire des œufs ou même du poisson dans une poêle en tôle acier. On aura créé une couche avec des propriétés anti-adhésives permettant de cuire sans beaucoup de matières grasses.

Déglacer avec du vinaigre ou de l'eau

À la fin de la cuisson, on déglace en versant dans la poêle encore chaude du vinaigre, du vin ou de l'eau pour dissoudre les sucs de cuisson, ce qui permet à la fois d'obtenir une sauce d'accompagnement et de nettoyer la poêle. « *Une fois l'ustensile déglacé, le nettoyer à l'eau chaude et l'essuyer aussitôt* », conseille De Buyer. Une éponge abrasive peut être utile pour supprimer les résidus !

Certains utilisateurs n'utilisent pas d'eau et se contentent de gratter les résidus et de passer une petite couche d'huile avant de la ranger dans un endroit sec. **En revanche, lave-vaisselle et détergent sont à proscrire.** Il ne faut pas non plus laisser la poêle tremper ou sécher à l'air en raison du risque d'oxydation. Enfin, de temps en temps, on peut la mettre à chauffer avec du gros sel pendant 1 min 30 à feu vif, pour éliminer odeurs et résidus.

La poêle en fonte : une valeur sûre, qui fait son poids...

Ce type de poêle coûte souvent assez cher. » Mais elle peut durer des dizaines d'années. Le principal

défaut de la poêle en fonte, c'est son poids, qui peut décourager pour un usage au quotidien. Enfin, comme l'acier, elle a une tendance à s'oxyder si on ne l'entretient pas soigneusement : pas d'aliments acides, séchage systématique...

Le revêtement en fonte possède une surface irrégulière, comme l'inox ou l'acier, qui va attacher lors de la cuisson. Un culottage s'avère donc là aussi nécessaire. C'est ce que font les crêpiers avec leur billig, la semelle en fonte sur laquelle ils font leurs crêpes. Il existe désormais des poêles avec un revêtement en fonte émaillée, à la surface plus lisse, qui réduit l'adhérence et exonère de culottage.

Les inconvénients de la fonte : les poêles sont lourdes et chères. Mais une fois bien culottées, elles n'accrochent plus.

Il n'y a pas que les poêles pour la cuisson !

Il faut cependant rappeler que ce n'est pas parce qu'on utilise une poêle en inox, en fonte ou en acier qu'il n'existe aucun danger : « *Dès lors qu'on chauffe très fort, et qu'on va au-delà du "point de fumée", se dégagent des composés comme l'acroléine, une substance très toxique.* »



Lors de la cuisson des viandes, d'autres substances apparaissent à partir de 180 °C, comme des amines aromatiques hétérocycliques (AAH), potentiellement cancérigènes. Autrement dit, l'idéal est de varier les modes de cuisson. N'oublions donc pas la cuisson vapeur, la cuisson à l'eau, la cuisson à l'étouffée, la cuisson à basse température... Il existe de nombreuses façons de mettre les aliments en valeur.

Extraits de 20 minutes

Shrinkflation : Une bonne nouvelle, enfin !

Nous avons abordé cette manipulation déplorable dans plusieurs de nos derniers numéros, rappelons de quoi il s'agit :

Depuis plusieurs années, les industriels de l'agroalimentaire qui fabriquent des produits de consommation diminuent leur quantité ou poids de manière discrète, sans en avertir l'acheteur, dans le but de réaliser plus de profit !.

L'arrêté obligeant les supermarchés à informer les consommateurs par un affichage a été publié au Journal officiel.

Le texte contraint les supermarchés à indiquer aux consommateurs les produits dont la quantité a baissé sans que le prix diminue.

C'était une promesse du gouvernement. (L'arrêté obligeant les supermarchés à informer les consommateurs en cas de Shrinkflation a été publié au Journal officiel le samedi 4 mai 2024.)

Il contraint les distributeurs à afficher "directement sur l'emballage ou sur une étiquette attachée ou placée à proximité du produit, de façon visible [et] lisible" une mention pour les produits dont la quantité a diminué sans que leur prix baisse.

"Une arnaque !" s'était indigné le ministre de l'Économie, Bruno Le Maire, mi-avril. "Nous y mettons fin", avait-il affirmé.

Comme l'avait annoncé la ministre déléguée au Commerce, Olivia Grégoire, cet affichage devra rester visible durant deux mois, "à compter de la date de la mise en vente du produit dans sa quantité réduite". Cette obligation entrera en vigueur dès le 1er juillet prochain.

En cas de manquement, le texte prévoit "une amende administrative dont le montant pourra atteindre 3 000 euros pour une personne physique et 15 000 euros pour une personne morale".

Question existentielle ?

Deux mois semble un délai insuffisant, et comment les consommateurs et acheteurs que nous sommes peuvent-ils savoir si l'arrêté est respecté ?

Réponse officielle !

Les services de la répression des fraudes vont effectuer des contrôles...

Point de vue de l'URFU :

Avec les effectifs résiduels de l'administration ne s'agit-il pas d'un vœu pieux ?

Fx Dewasmes

J'ai un torticolis

Qui ne s'est jamais retrouvé avec une douleur atroce au niveau du cou et dans l'incapacité de tourner la tête ? Le torticolis est l'une des manifestations aiguës de ce qu'on appelle plus largement les cervicalgies, ces douleurs localisées autour du cou.

Les cervicalgies, des douleurs situées à l'arrière du cou, sont fréquentes. Le cou est une zone très sollicitée pour maintenir la tête – qui pèse en moyenne 5 kg ! – et assurer les mouvements en relation avec le tronc.

Ces douleurs disparaissent le plus souvent en quelques heures, jours, parfois quelques semaines. Elles sont dites aiguës lors des premiers symptômes, et **sont chroniques au-delà de 6 mois**.

Les maux de cou ont diverses origines. Chez les personnes âgées, il s'agit souvent d'arthrose, qui contrevient à la mobilité du cou et provoque des douleurs dans le bas du cou. Quand la douleur de la nuque se complète d'une sensation de brûlure ou de picotement dans le bras, c'est une névralgie cervicobrachiale.

Il s'agit d'un pincement de nerf. La douleur vive d'un côté du cou irradie alors dans l'épaule du même côté. Quand ce sont les muscles qui sont touchés, on parle de torticolis, littéralement : « cou tordu ».

Anatomie du torticolis

Le torticolis à proprement parler se caractérise par une tête bloquée dans une certaine position, et par une grande difficulté, voire une impossibilité, à pouvoir la tourner. Il s'accompagne de vives douleurs au niveau de la partie haute de la colonne vertébrale. C'est la traduction d'une contracture d'un ou de plusieurs muscles du cou (muscle sternocléidomastoïdien, muscle trapèze). Cet épisode aigu se manifeste souvent la nuit ou au réveil. Il peut survenir, par exemple, à la suite d'un mouvement brusque ou d'une mauvaise position prise pendant le sommeil.

Bon à savoir. Très peu fréquent, le torticolis spasmodique, aussi appelé dystonie cervicale, se manifeste par des contractions involontaires des muscles du cou. Il entraîne une position anormale de la tête. C'est une maladie rare.

Un spasme musculaire

Beaucoup de personnes, déclarent s'être **déplacé les vertèbres**. C'est faux : le torticolis est provoqué par une contraction involontaire, prolongée et douloureuse d'un muscle. Il n'est pas causé par un faux mouvement, comme on le pense souvent à tort. Certes, il peut apparaître à la suite d'un geste brusque, mais ce n'est que la goutte d'eau qui fait déborder le vase de tensions déjà accumulées.

Certains torticolis surviennent après un traumatisme clairement identifiable, le plus fréquent étant **le coup du lapin**. Appelé whiplash en anglais, ce « coup de fouet » cervical est causé par une flexion brutale et trop rapide du cou, immédiatement suivi d'une extension. Il se produit lors d'un choc arrière dans un véhicule ou d'un plongeon.

Cependant, la plupart des torticolis se manifestent sans crier gare, en raison de mauvaises postures dans la vie de tous les jours. « *Les personnes qui se tiennent avec les épaules enroulées vers l'avant ou qui serrent les dents fréquemment ont la tête qui se place en position antérieure par rapport au reste du corps. Ceci crée une tension permanente propice à la survenue d'un torticolis* ».

Cette position est malheureusement fréquente lorsque l'on reste longtemps devant son ordinateur ou penché sur son smartphone. Le facteur stress est souvent observé dans les cervicalgies, on le retrouve chez deux tiers de mes patients environ, mais il n'est pas quantifié dans les études. »

Enfin, si l'arthrose cervicale n'explique pas l'apparition d'un torticolis, elle peut faire comprendre en partie pourquoi les douleurs persistent pendant plusieurs semaines chez des personnes de plus de 50 ans.

Elle s'accompagne en effet d'une raideur des muscles du cou. Heureusement, cette arthrose, qui est l'un des processus physiologiques du vieillissement, n'entraîne pas toujours de douleurs.

Les signes d'alerte

Appeler les urgences (le 15) :

Si le torticolis fait suite à un traumatisme important (chute, choc, collision). Si le torticolis s'accompagne de l'une des manifestations suivantes :

- › fièvre, frissons, maux de tête, vomissements ;
- › vertiges, pâleur, bourdonnements d'oreille ;
- › troubles de la parole ou de la vue et/ou difficultés à marcher.

Que puis-je faire ?

-Dans un premier temps, prenez du paracétamol, en respectant les doses en automédication (pas plus de 1 g par prise, de 3 g à 4 g par 24 h, maximum 5 jours). Si le soulagement n'est pas au rendez-vous et s'il n'y a pas de contre-indications, vous pouvez avoir recours aux anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène (Nurofen) ou le naproxène (Apranax).

-Un bain chaud peut atténuer vos douleurs en décontractant les muscles. L'usage de poches qui se chauffent au micro-ondes, appelées aussi coussins thermiques (Actipoche, Nexcare ColdHot Pack...), que vous maintenez sur la zone douloureuse, est aussi une option.

-Une application d'huile ou de crème à l'arnica en massage doux procure également un mieux-être sur une courte durée. Enfin, des plages de repos, en restant allongé sur le dos, permettent de soulager le cou, qui sera alors déchargé du poids de la tête.

Mobiliser

En parallèle, il est préconisé de continuer à mobiliser le cou, mais avec de très légers mouvements. *« On essaie de faire pivoter la tête très doucement à droite et à gauche, en avant et en arrière, et de l'étirer vers le haut. Comme pour la lombalgie, l'immobilisation totale n'est plus conseillée, car cela majore la raideur et la douleur ».*

Longtemps recommandée, la minerve ne l'est plus aujourd'hui, sauf de façon très ponctuelle. En cas de douleurs très intenses, ce collier en mousse pourra être utilisé pendant 2 ou 3 jours, pas plus en raison du risque d'accoutumance et d'augmentation de la raideur.

À qui m'adresser ?

Si la douleur est très forte et n'a pas diminué au bout de 3 jours, le médecin traitant pourra vous donner des antalgiques plus puissants (codéine, tramadol). Il vous prescrira, si besoin, des séances de kinésithérapie. Le bilan radiologique (scanner, IRM) n'est utile qu'après un accident ou un traumatisme du cou.

Lors du premier rendez-vous, le kinésithérapeute fait un bilan complet. La prise en charge propose un large panel de techniques dites passives (le kiné manipule) et actives (le patient fait des exercices sous sa surveillance). Ces exercices sont adaptés à chaque personne, donc impossibles à standardiser.

Autre option, si vous avez un ostéopathe de confiance, vous pouvez le consulter. Le rendez-vous commence là aussi par un interrogatoire. L'ostéopathe peut travailler pour éviter les récives. Il peut aussi recevoir sans problème les patients lorsqu'ils sont au stade aigu. Mais, lorsque la douleur est très importante, il fera des manipulations douces et évitera d'agir directement sur les cervicales.

Attention aux manipulations

La zone des vertèbres du cou est en effet fragile. En 2019, un kinésithérapeute a été condamné pour avoir manipulé sans précaution une patiente atteinte d'un torticolis et provoqué ainsi la rupture d'une artère (et une sorte d'AVC) la laissant handicapée. En cause : un mouvement forcé de rotation ou d'étirement du cou.

Cet accident, très rare mais très grave, justifie de prendre des précautions en ce qui concerne les manipulations cervicales et de ne pas confier son cou à n'importe qui. Les kinésithérapeutes ne doivent pas pratiquer de « manœuvres de force ». Et les ostéopathes non professionnels de santé (ni médecins ni kinés ni sage-femmes) ne sont autorisés à manipuler les cervicales qu'avec un certificat établi par un médecin.

Prévention : Les bons gestes

Faites attention à la position de votre tête lorsque vous restez un certain temps face à un ordinateur. La tête doit rester bien droite et alignée avec la colonne vertébrale et les coudes doivent reposer sur le bureau en formant un angle de 90 degrés environ.

Dormez sur un matelas suffisamment ferme et sur un oreiller qui ne déclenche pas de douleurs. Les oreillers à mémoire de forme sont souvent une bonne option, mais la forme et l'épaisseur d'un oreiller se choisissent en fonction de chaque morphologie.

Lorsque vous vous sentez stressé, n'hésitez pas à faire des exercices de relaxation et de respiration. Pratiquez, si possible, une activité physique. Tout ce qui contribuera à diminuer votre niveau de stress diminuera aussi la tension accumulée au niveau de votre cou.

Maladie d'Alzheimer :

Bientôt un simple test sanguin pour la détecter ?

Selon une étude qui vient d'être publiée, un nouveau test sanguin permettrait de détecter précocement et avec une grande efficacité la maladie d'Alzheimer.

Bientôt, une simple prise de sang pourrait suffire. Des scientifiques de l'université de Göteborg en Suède ont expérimenté un test sanguin visant à détecter Maladie d'Alzheimer. Les résultats de leur étude ont été publiés dans la revue américaine *Jama Neurology*, et ils sont prometteurs.

Moins douloureux et invasif, mais aussi moins onéreux que les tests de référence, ce test pourrait prochainement « révolutionner » le diagnostic de la maladie, se réjouissent déjà des experts. Comment ce test fonctionne-t-il ? Et quelles seraient les avancées thérapeutiques qui pourraient en découler ?

La recherche d'une protéine

Pour cela, le test cible « la protéine tau phosphorylée (p-tau217), qui est un biomarqueur sanguin spécifique de la maladie d'Alzheimer », expliquent les auteurs de l'étude.

Des travaux antérieurs menés sur cette même protéine ont montré qu'elle pouvait être utilisée pour différencier la maladie d'Alzheimer d'autres troubles neurodégénératifs, et permettre de détecter la maladie même en cas de troubles cognitifs légers.

Problème : la disponibilité de ces tests pour la recherche et l'usage clinique est limitée.

Une alternative prometteuse

Si cette étude suscite autant d'enthousiasme, c'est parce que les chercheurs ont découvert que ce test sanguin offrait un très haut degré de précision, ouvrant une alternative prometteuse aux tests de référence utilisés pour poser le diagnostic de la maladie. « Ces résultats montrent qu'un test sanguin peut détecter avec précision la présence des protéines qui s'accumulent dans le cerveau et qui causent la maladie d'Alzheimer ».

Dans la pratique actuelle, la seule façon de prouver qu'une personne a une accumulation de ces protéines dans le cerveau est de subir **une ponction lombaire ou un PET-scan** [une scintigraphie cérébrale amyloïde], qui ne sont pas disponibles partout et lourds à supporter.

Des examens très douloureux pour les patients pour ce qui est du premier, qui consiste en un « examen du liquide céphalorachidien, prélevé par ponction lombaire, à la recherche de marqueurs biologiques de la maladie », rappelle l'Assurance maladie. **Et très onéreux**, donc

moins facilement accessible, pour le second, qui permet de « mettre en évidence une diminution du fonctionnement des zones cérébrales atteintes ».

Mais à l'avenir, « 80 % des individus pourraient être diagnostiqués sur la base d'un test sanguin sans aucune autre investigation ». Une avancée d'autant plus intéressante que « pour recevoir [les derniers traitements freinant le déclin cognitif], vous devez prouver que vous avez de l'amyloïde dans le cerveau. Or, il est tout bonnement impossible de pratiquer des ponctions lombaires et des scintigraphies cérébrales sur toutes les personnes qui en auraient besoin dans le monde. C'est là que le test sanguin [a] un énorme potentiel ».

Une prise en charge plus précoce de la maladie

Autre avantage de ce test sanguin : il pourrait permettre un dépistage et une prise en charge plus précoces de la maladie. Cette étude est un pas extrêmement bienvenu, parce qu'elle montre que les analyses de sang peuvent être tout aussi précises que des tests plus invasifs et plus coûteux pour prédire si une personne présente des caractéristiques de la maladie d'Alzheimer dans son cerveau.

Avec de nouveaux traitements enfin à l'horizon, il n'a jamais été aussi important de transformer la façon dont les personnes présentant des symptômes potentiels de la maladie d'Alzheimer sont diagnostiqués.

Toutefois, Il faudra mener davantage de recherches dans différentes communautés d'individus pour comprendre l'efficacité de ces tests sanguins chez toutes les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer.

Mais « si ces résultats sont reproduits dans des contextes cliniques réels, la protéine tau phosphorylée (p-tau217) a le potentiel de révolutionner le diagnostic de la maladie d'Alzheimer », estime le Pr Jonathan M. Schott, professeur de neurologie au centre de recherche sur la démence au Royaume-Uni.

En France, environ un million de personnes seraient touchées par Alzheimer, soit 8 % des Français de plus de 65 ans, selon la Fondation Vaincre Alzheimer, qui « estime que 225.000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année » dans l'Hexagone.

Extraits de 20 minutes

Les véhicules électriques ont-ils une obsolescence programmée ?

(Ce document est complémentaire à notre article du journal d'avril 2024 qui vous alertait sur les problèmes énormes liés aux véhicules électriques.)

SILENCE MOTEUR : Une association tire la sonnette d'alarme

Réglementations durcies, montée en puissance du numérique et véhicules plus difficiles à réparer : après la téléphonie, une association française pointe du doigt le risque croissant d'obsolescence programmée dans l'automobile.

Dans un rapport, HOP « Halte à l'obsolescence programmée » appelle les pouvoirs publics à prendre des mesures pour enrayer cette tendance potentiellement coûteuse pour le consommateur et néfaste pour l'environnement, en instaurant notamment un « indice de réparabilité » des véhicules.

La première cause d'obsolescence des voitures provient paradoxalement d'une volonté de les rendre moins polluantes : certaines villes comme Paris ont interdit l'entrée des voitures les plus anciennes, poussant « de nombreux automobilistes à se séparer d'anciens véhicules thermiques encore fonctionnels (mais polluants) », ce qui « représente un risque d'exclusion de certaines populations », remarque HOP en introduction.

Batteries irréparables

Mais alors que le modèle économique actuel de l'achat et de l'entretien des automobiles est bien « huilé », gage d'une « longue vie en bonne santé » pour de nombreux véhicules, l'irruption des voitures électriques risque de le mettre à mal, met en garde l'association, qui s'interroge sur la fiabilité à long terme des batteries et à leur réparabilité.

Certaines s'avèrent être assemblées d'une telle façon qu'elles ne sont pas démontables : d'où le risque de « batteries jetables » de facto alors que celles-ci représentent **entre 30 et 40 % de la valeur du véhicule**. Excusez du peu !

Autre tendance qui inquiète HOP : la production de nouveaux modèles en usine au moyen de très grandes pièces moulées au lieu d'un assemblage de dizaines de tôles. Source d'économies et de légèreté pour les constructeurs, ces éléments peuvent se transformer en cauchemar d'assureur et d'assuré : « **au moindre choc, il faudra remplacer une partie si importante de la voiture** qu'il sera probablement plus rentable de la mettre à la casse en cas de choc », craint l'association.

Le problème des puces

Celle-ci, qui a obtenu fin 2022 l'ouverture d'une enquête par le parquet de Paris contre Apple pour avoir rendu difficile la réparation de ses smartphones avec des pièces génériques, fait valoir que le même problème se pose dans les véhicules actuels dotés de puces électroniques refusant des « greffes » de pièces non montées en usine.

HOP évoque aussi le risque **d'obsolescence logicielle** de véhicules très fortement numérisés. Outre « un indice de réparabilité » des véhicules, l'association souhaiterait la création de « normes de durabilité et réparabilité des batteries en Europe », voire une garantie décennale des accumulateurs, ainsi que la levée des obstacles à l'usage de pièces de réemploi.

Fx Dewasmes à partir d'une dépêche AFP

**Vos cotisations nous font vivre ! Pensez-y dès que possible !
Elles n'ont pas changé depuis 11 ans ! Qui dit mieux ?**



***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.**