



La LETTRE de l'URFU

N° 61
Décembre 2024

Φ Sauvés par le gong ! Φ

Tout ça pour ça !

A l'instar d'un boxeur au bord du KO au dernier round, nos retraites ont été sauvées par **une motion de censure** renvoyant Barnier et sa petite clique avec leurs idées réactionnaires, à l'ombre ; d'où ils n'auraient jamais dû sortir si un président loufoque et irresponsable n'avait décidé de mettre le souk à la France et sa république l'été dernier.

Si vous ne le saviez pas, ils vous le disaient : « vous êtes trop riches » ... Pis : vous êtes propriétaires et ça c'était inadmissible. Peu importe si une vie de labeur et d'économies en étaient la juste récompense. Ces gens qu'on fait « rois » par nos votes et qui s'octroient des retraites à la mesure de leurs ambitions n'avaient aucune pudeur !

Et pourtant ces chers ministres étaient surtout issus d'un parti arrivé 4^{ème} des élections législatives. Quelle légitimité avaient-ils pour nous maltraiter ?

Pour économiser 3 milliards d'euros, le gouvernement et la droite sénatoriale avaient décidé de modifier ces règles en 2025. Les pensions ne devaient être augmentées que de la moitié de l'inflation au 1^{er} janvier, soit + 0,8 % selon l'exécutif, avec un complément au 1^{er} juillet pour les retraites inférieures à 1 500 euros brut, pour arriver à + 1,6 %.

Or, en vertu du code de la Sécurité sociale, les retraites de base sont chaque année augmentées au 1^{er} janvier, indexées sur la hausse des prix à la consommation (hors tabac) constatée par l'Insee pour l'année précédente, en octobre. **Ainsi, grâce à la censure du gouvernement, la sous-indexation des retraites prévue dans le budget de la « Sécu » ne s'appliquera pas.**

Que ces gens se croient tout permis parce que ministres, démontre les failles d'une république en perdition.

Avec le patronat dont nous savons tous qu'il est le plus ringard d'Europe occidentale, les salariés du privé sont à la traîne en période inflationniste et ses représentants gouvernementaux s'entendent comme larrons en foire pour diviser les différentes catégories de salariés ou retraités. Les uns pellent les oignons et les autres pleurent...

Ils ont pour vocable de tirer tout le monde par le bas et permettre ainsi aux profits et revenus du capital de proliférer sur notre dos. On est toujours le riche ou le pauvre de quelqu'un et au jeu des comparaisons, on divise, on fait se jalouser ceux qui croient à leurs sornettes !

C'est le credo d'une certaine droite que de désigner les fonctionnaires et retraités à la vindicte populaire. Ensuite les médias s'entendent comme larrons en foire pour promouvoir ce discours réactionnaire !

FX DEWASMES Président de l'URFU



EDITO :

Que l'année 2025 soit pour vous celle que vous souhaitez. Joie, bonheur, surtout santé sont les piliers sur lesquels nous espérons nous appuyer. Le 5 décembre 2024 nous aura apporté un petit ballon d'oxygène pécuniaire, grâce au renvoi d'un homme politique de petite moralité ! Qui a pourtant fait une grande carrière européenne et française, lui assurant des revenus outranciers, (voir articles suivants). Ces méthodes de gouvernement nous montrent chaque jour que ce n'est pas l'honnêteté, la pudeur et la probité qui animent ceux que nous dirigeant.

EE

Sommaire :

- Page 1 : Sauvés par le gong
- Page 2 : Barnier l'impudique
- Page 2 : la preuve par neuf
- Page 3 : On a sauvé les meubles
- Page 3 : Envol
- Page 4 : Taxe bonne à jeter
- Page 5 : Ne vous inquiétez pas
- Page 5 : On est toujours le pauvre
- Page 6 : SNCF
- Page 6 : Skimming
- Page 7 : Eaux en bouteille
- Page 8 : Vendre ses œufs
- Page 8 : les dates à retenir
- Page 9 : Camemberts
- Page 10 à 13 : Médicaments
- Page 14 et 15 : Remontées acides
- Page 16 : Implants
- Page 16 : Alzheimer
- Page 17 et 18 : Voitures électriques
- Page 18 : Rétroactivité malus
- Page 19 : Assurance Auto
- Page 20 : Adhésion

EE

Les jours passent lentement à une allure folle

Frédéric Dard

Barnier l'impudique !



Il n'est pas dans nos habitudes de tirer sur les ambulances mais quand ce sont des Rolls, on n'hésite pas !

Perçois comme je te dis, pas comme je perçois !

Le montant que l'ex Premier ministre touchera à la retraite est édifiant sur l'impudeur du personnage ! Voici le train de vie actuel et futur de celui qui voulait réduire vos retraites vis-à-vis de l'inflation en 2025 :

Michel Barnier, le nouveau Premier ministre, devrait toucher plus de 28 000 euros bruts par mois à la retraite. Vous avez bien lu ; c'est une somme astronomique. Pendant ses plus de 50 ans de carrière en politique, Michel Barnier a accumulé les postes au cœur de l'État français, mais aussi au Parlement européen à Bruxelles. Il devrait donc percevoir, une fois son mandat de Premier ministre terminé, une retraite de **28 270 euros bruts** par mois, (source « Marianne »).

Le magazine, qui a calculé le montant, s'est d'abord appuyé sur ses 17 ans en tant que parlementaire, et ses 7 ans en tant que ministre, soit près de 25 ans de cotisation. Au titre de ces fonctions, il devrait recevoir **7 637 euros brut**, ainsi que **5 300 euros brut** pour son passage au Palais Royal, pour lequel il touche 75% de son salaire en fin de carrière. L'exlocataire de Matignon a également cumulé des indemnités pendant ses 26 années passées au conseil général de la Savoie.

Sa retraite suspendue 3 mois !

Michel Barnier, qui a aussi été commissaire européen pendant plus de neuf ans et négociateur en chef du Brexit pendant cinq ans, devrait percevoir l'essentiel de sa retraite, soit **15 083 euros brut**, de la part de l'Union européenne. Mais l'annonce du montant total de sa retraite, soit 28 270 euros, a largement fait réagir.

Il paraît que « *de sa propre initiative* », « *sa pension de retraite en tant que commissaire européen* » a été suspendue, tandis que ses pensions du Sénat et de l'Assemblée nationale l'étaient « *automatiquement* ». Michel Barnier a donc touché « **uniquement** », pendant son mandat à Matignon, la rémunération prévue pour son poste, soit **16 000 euros brut** mensuels.

Ce personnage impudique n'avait aucune gêne à dire aux retraités touchant 1500€ par mois, qu'ils méritaient de faire un effort en perdant 0,8% de retraite en juillet 2025. Qu'il soit viré nous ravit !

FX Dewasmes

La preuve par 9 ?

La dette publique de 3228 milliards d'euros a été créée par :

- | | |
|--|-----------|
| 1/ L'inconséquence des politiques depuis 40 ans | Vrai/Faux |
| 2/ Leur incapacité à gérer les finances publiques | Vrai/Faux |
| 3/ Les cadeaux fiscaux faits aux plus riches et la suppression de l'ISF par Macron | Vrai/Faux |
| 4/ Les subventions et allègements fiscaux octroyés aux entreprises depuis 2017 | Vrai/Faux |
| 5/ Le manque d'imposition du capital et des actionnaires | Vrai/Faux |
| 6/ Le train de vie de l'État et des hommes politiques | Vrai/Faux |
| 7/ Les retraites non financées par les cotisations des actifs | Vrai/Faux |
| 8/ Les trop fortes dépenses sociales pour la population | Vrai/Faux |
| 9/ Les salaires trop élevés de la fonction publique et le nombre de fonctionnaires | Vrai/Faux |

Ne cherchez pas : seuls les 7/8/9 sont faux

FX Dewasmes

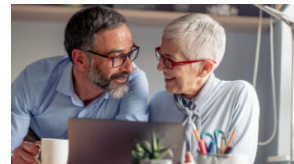
L'arnaque stoppée !

Commençons par remercier les 331 courageux députés de Gauche et d'extrême droite d'avoir balayé un gouvernement antisocial. Nous les brocardons suffisamment à l'occasion pour être reconnaissants quand ils pensent à nous.

Pourquoi nos pensions vont grimper en 2025 avec la censure du gouvernement Barnier ?

Michel Barnier prévoyait de sous-revaloriser les pensions de base au 1er janvier 2025. Mais la censure de son gouvernement entraîne le rejet du budget de la Sécu... et le retour à la normale. A notre bénéfice, donc.

Une bonne nouvelle pour nous, retraités, à juste titre, nous inquiéter pour l'augmentation de notre pouvoir d'achat. Car avec la censure du gouvernement de Michel Barnier adoptée par les députés mercredi 4 décembre pour 2025, **le budget de la Sécurité sociale - le texte sur lequel il a engagé sa responsabilité - est rejeté.**



En effet, ce cher Barnier nous arnaquait avant d'annoncer sa sous-revalorisation. **En partant d'une sous-estimation de l'inflation de 0,6%, (1,6 au lieu de 2,2%),** le projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) pour 2025 devait acter une sous-revalorisation des **pensions de base de 17 millions de retraités.**

Au 1er janvier 2025, ces dernières auraient **augmenté de seulement 0,8%** ; de plus, seuls les retraités touchant **moins de 1 500 euros bruts** auraient perçu au 1er juillet 2025 **une nouvelle revalorisation de 0,8%**, accompagnée d'un rattrapage sur les six premiers mois de l'année.

En clair une spoliation de 0,6 à 1,4% (selon la retraite) !

Ainsi, si le PLFSS 2025 avait été adopté, nous aurions vu notre pension relevée de seulement 0,8%, ou de 1,6% pour les plus modestes d'entre nous. Soit bien moins que l'augmentation prévue par le Code de la Sécurité sociale.

Ce dernier prévoit l'application d'un « *coefficient égal à l'évolution de la moyenne annuelle des prix à la consommation, hors tabac, calculée sur les douze derniers indices mensuels de ces prix publiés par l'Institut national de la statistique et des études économiques l'avant-dernier mois qui précède la date de revalorisation des prestations concernées* ». Soit, pour la revalorisation au 1er janvier 2025, l'inflation annuelle moyenne observée entre **les mois de novembre 2023 et octobre 2024** rapportée à celle de la période **novembre 2022-octobre 2023**. Une formule qui aboutit à un **pourcentage de 2,2%**.

Suppression d'un manque à gagner de plusieurs dizaines d'euros par mois :

Conséquence de la censure du gouvernement et du rejet du budget de la Sécu, c'est bien cette augmentation de 2,2% qui va s'appliquer au 1er janvier prochain. Votre pension va donc être relevée plus fortement que prévu l'an prochain.

Par exemple, un ex-fonctionnaire percevant la pension totale de 1 400 euros - constituée de 1 372 euros de retraite de base-, la hausse grimpera à 30 euros, avec une pension de 1 402 euros.

Volés de 40€ !

Avec une retraite de 2 800 euros net par mois, un ancien fonctionnaire disposant de la même pension - dont 2 744 euros de retraite de base, **la revalorisation grimpera à 60,4 euros**, pour une pension totale de 2804,4 euros. Si le budget de la Sécu avait été adopté, cet ex-agent de la fonction publique aurait bénéficié d'une augmentation de sa retraite de base de 0,8%, et non de 2,2%. **Soit à peine 22 euros.**

L'URFU aura une pensée pour nos successeurs actifs qui voient s'éloigner le spectre des 3 jours de carence, des 90% de compensation en maladie.

Que les médias à la solde des puissants aient essayé au moment de la censure d'apeurer tout le monde démontre une nouvelle fois pour qui ils roulent !

Moins cher sera l'envol !

Les compagnies aériennes vont rembourser des trop-perçus à leurs clients, après l'annulation de l'augmentation d'une taxe.

Jamais à court d'idées pour taper leurs clients, des compagnies aériennes avaient augmenté leurs tarifs pour les voyages à partir de janvier, afin de prendre en compte la hausse d'une taxe qui n'existait pas encore...

On n'est jamais trop prudent !

Avec la censure du gouvernement, le triplement de la taxe de solidarité sur les billets d'avion (TSBA) n'est plus à l'ordre du jour, le projet de loi de finances 2025 étant obsolète.

Les compagnies aériennes qui s'étaient permis d'appliquer des taxes non votées... (Il faut quand même le faire !), vont devoir rembourser le trop-perçu à leurs clients après la chute du gouvernement.

Celui-ci, comme pour d'autres mesures n'y allait pas avec le dos de la cuillère, puisque son projet de loi de finances 2025 prévoyait notamment un triplement de la taxe de solidarité sur les billets d'avion (TSBA) dans le cadre d'un alourdissement d'un milliard d'euros de la fiscalité du transport ^{aérien}.

Une position commune est encore attendue

Selon une source proche du dossier, la Fédération nationale de l'aviation et de ses métiers (Fnam), qui représente le secteur aérien français, doit arrêter une position commune pour l'ensemble de ses membres.

Avant la chute du gouvernement, le Sénat avait donné son feu vert à l'augmentation de la TSBA, malgré quelques mesures soulageant le trafic pour l'outre-mer, la Corse et les petites lignes aériennes. Air France-KLM avait pour sa part estimé que le triplement de la TSBA se traduirait pour lui par une « *augmentation de 280 millions d'euros du niveau de taxation* », et « *un impact négatif de 90 à 170 millions d'euros sur le résultat d'exploitation* ».

Une taxe bonne à jeter ?

La taxe d'enlèvement des ordures ménagères : reine de l'injustice !

Toujours plus élevée et inégalitaire, la taxe d'enlèvement des ordures ménagères n'est d'aucune aide dans la nécessaire lutte contre la prolifération des déchets.

Villes les plus chères TEOM par habitant	Villes les moins chères TEOM par habitant
Marseille 217€	Brest 63€
Paris 215€	Villeurbanne 75€
Saint-Denis 190 €	Orléans 82€
Antibes 170€	Le Mans 86€
Aix-en-Provence 168€	Lyon 92€
Montpellier 167€	Dijon 94€
Le Havre 167€	Limoges 94€
Nîmes 162€	Rennes 97€
Perpignan 161€	
Lille 153€	

Il s'agit des résultats de villes de plus de 100 000 habitants

Les écarts de fiscalité entre villes sont considérables. Alors qu'un Brestois ne verse que 63 € par an, en moyenne, pour la gestion de ses déchets, à Saint-Denis c'est 190 €, à Paris, 215 € et à Marseille, 217 €. Plus de trois fois plus cher ! Quelque 33 millions de propriétaires ont récemment reçu en octobre leur avis de taxe foncière. Sans forcément s'en rendre compte, la plupart de ces contribuables s'acquitteront au passage de leur taxe d'enlèvement des ordures ménagères (TEOM).

Pourtant facultatif, ce prélèvement plombe chaque année un peu plus le budget des ménages. Les Français payent actuellement deux fois plus de TEOM qu'il y a 20 ans !

Un calcul absurde pour une TEOM inégalitaire :

Comment expliquer de telles hausses ? Leur principal moteur, c'est un mode de calcul baroque. La TEOM est établie en appliquant un taux (voté par la collectivité) à la « valeur locative cadastrale » des habitations. Fixée par le fisc, cette dernière est censée refléter ce qu'un propriétaire tirerait de la mise en location de son bien, en tenant compte de sa taille, de son emplacement et de son confort.

Chaque année, les valeurs locatives de tous les logements sont revalorisées, à l'échelon national, notamment pour intégrer l'inflation. Mais la machine s'emballe : + 3,4 % en 2022, + 7,1 % en 2023 et encore + 3,9 % en 2024 ! Résultat, tous les automnes, la TEOM prend de l'embonpoint.

Ce qui rend cette escalade encore plus problématique, c'est que cette taxe est inégalitaire. Selon notre étude, les niveaux d'imposition varient fortement d'une commune à l'autre. Dans 50 % d'entre elles, la taxe n'excède pas 93 € par habitant quand, dans les 10 % des collectivités les plus dispendieuses, elle dépasse 140 €. Les écarts entre grandes villes sont impressionnants (lire le tableau ci-dessus).

Au sein d'une même localité, la répartition de la charge fiscale entre les citoyens pose de réelles questions éthiques. De fait, il n'y a aucun lien entre ce que paie un ménage et ce qu'il jette à la poubelle, car la TEOM ne reflète que la valeur d'un bien !

« Une personne seule habitant une maison individuelle vaste verra son imposition à la Teom plus élevée que six personnes occupant un appartement exigü », notait ainsi la Cour des comptes dans un rapport de 2022.

Encore plus cocasse, ce mode de calcul est totalement obsolète. Les valeurs locatives cadastrales des habitations sont, selon l'administration fiscale, fixées « forfaitairement à partir des conditions du marché locatif de 1970 ». Elles correspondent donc à l'état de l'immobilier d'il y a 50 ans ! Bref, dans nombre de cas, ce que payent les Français pour la gestion de leurs déchets dépend d'une estimation de la valeur de leur logement établie, pour partie, à une époque où la télé était en noir et blanc...

Extraits de Que choisir

Ne vous inquiétez pas pour eux !

Quelles indemnités vont toucher les ministres démissionnaires du gouvernement Barnier ?

Mercredi 4 décembre, le gouvernement de Michel Barnier est tombé. Et avec lui les 36 ministres et ministres délégués qui le constituent ainsi que les cinq secrétaires d'État. Le gouvernement avait été nommé le 21 septembre dernier, soit moins de trois mois avant de chuter. On pourrait imaginer que l'indemnité de départ que touchent les ministres démissionnaires serait moindre, mais il n'en est rien.

Ils toucheront les mêmes indemnités que les autres ministres démissionnaires avant eux, même s'ils sont restés moins de 3 mois en poste. Sous certaines conditions

Que dit la loi ?

Selon l'ordonnance du 17 novembre 1958, modifiée le 13 octobre 2013, la durée d'occupation d'un poste de ministre n'influence pas le montant de l'indemnité de départ. Seul compte le « traitement qui était alloué en sa qualité de membre du gouvernement ». Une indemnité versée durant trois mois. Mais avec deux conditions, que le ministre démissionnaire ne reprenne pas d'activité rémunérée durant ce laps de temps – autrement dit s'il redevient député par exemple, il ne pourra pas toucher son indemnité de départ – et qu'il ait bien déclaré à la Haute Autorité pour la transparence de la vie publique l'intégralité de son patrimoine et/ou de ses intérêts.

La durée de l'indemnité – trois mois – sera donc plus longue que celle de l'occupation de poste. Une situation similaire à celle de 2017, où quatre ministres, dont François Bayrou, étaient partis au bout de 36 jours.

Trois mois de salaire....

Combien vont-ils toucher ? Trois mois de salaire supplémentaire !

Selon un décret de 2012, le traitement d'un ministre est fixé à 1,4 fois la moyenne – et 2 fois pour le Premier ministre – du traitement le plus élevé et du traitement le plus bas perçu par les fonctionnaires occupant des emplois de l'État classés dans la catégorie « hors échelle ». Selon les calculs de BFMTV, le traitement brut des ministres s'élève donc à 8 305 euros par mois pour les ministres, auxquels on ajoute une indemnité de fonction et de résidence, soit au total 10 692 euros par mois. Pour le Premier ministre, on monte jusqu'à 16 000 euros bruts par mois.

En clair : 48000€ pour ce décidément « très cher Barnier » d'ici fin mars et les autres avantages (protection, logement et voiture de fonction, etc.), la République est bonne fille, avec les puissants ! Et pour nous ?

Fx Dewasmes

On est toujours le pauvre de quelqu'un !

Pendant que les politiques s'emploient à nous diminuer les revenus, les mêmes augmentent nos charges. C'est le fusil à deux coups.

Ainsi au premier décembre :

-le prix du gaz augmente de 2,2 à 2,8 % selon les usages. A noter que le prix de l'électricité en 2025 est sujet à de multiples annonces et contre annonces de la part du gouvernement, députés ou sénateurs. Il faudra attendre la fin de l'année pour découvrir à quelle sauce nous serons assaisonnés...

-le tarif des honoraires médicaux augmente fortement :
Ainsi, à **partir du 22 décembre 2024, une visite chez le généraliste coûtera 30 €, contre 26,50 € actuellement. Le tarif de la téléconsultation des médecins généralistes est maintenu à 25 €** pour les 5 prochaines années, contre 30 € pour les consultations en présentiel.

Pour les enfants de moins de 6 ans, la consultation passera à 35 €, contre 31,50 € jusqu'à présent. Soit plus de 13% d'augmentation.

La **consultation coordonnée** chez le psychiatre, neuropsychiatre ou neurologue, fixée à 51,70 €, passera à

55 € en décembre pour atteindre 57 € en juillet 2025. Le prix d'une consultation en pédopsychiatrie (étendue jusqu'à 25 ans) atteindra 75 €.

La **consultation coordonnée** chez le gynécologue médical, fixée à 33,50 €, passera à 37 € en décembre 2024 pour atteindre 40 € en juillet 2025.

La consultation coordonnée chez le gériatre, fixée à 31,50 € passera à 37 € en décembre pour atteindre 42 € en juillet 2025.

La consultation de dépistage de mélanome chez le dermatologue, fixée à 47,50 €, passera à 54 € en décembre, puis à 60 € en juillet 2025.

Pendant ce temps les mêmes crient au déficit de la sécu et réduisent les remboursements. On voit clairement à qui profite la droite au pouvoir...D'autant qu'en mai dernier la ponction sur chaque acte est passée de 1 à 2 pour votre porte-monnaie.

Personnellement et après de nombreuses recherches, il ne m'a pas été donné de rencontrer ces professionnels fréquentant les restos du cœur...

SNCF : il faut être rapides et peu chargés !



Vous avez 15 minutes maximum pour vous asseoir !

Le passager d'un TGV ou d'un Intercités dispose d'un quart d'heure pour prendre possession de sa place assise, faute de quoi son siège est susceptible d'être attribué à un autre voyageur. Une nouvelle règle qui vise, selon la SNCF, à faciliter le remplacement des usagers.

Vous aimez commencer vos voyages en train par une longue pause-café au wagon bar ? Vous n'hésitez jamais à prendre le temps de discuter avec d'autres voyageurs avant d'aller vous asseoir ? Vous auriez tout intérêt à changer vos habitudes !

Car la SNCF vient d'inscrire une toute nouvelle règle dans ses conditions générales de vente (CGV) : « *La non-revendication d'une place réservée, dans les 15 minutes suivant le départ du train de la gare indiquée sur le titre de transport, pourra entraîner la perte de la réservation de la place réservée et, plus généralement, de toute place assise.* »

En clair, si vous ne vous asseyez pas ou que vous ne posez pas vos affaires à votre place au cours du premier quart d'heure, votre siège pourra être réattribué à un autre voyageur. Et vous devrez vous trouver un autre point de chute !

La direction de la SNCF assure que cette nouvelle règle découle des « Droits et obligations des voyageurs ferroviaires », une réglementation européenne de 2021. Cependant, nous n'avons pas trouvé trace de cette disposition dans le texte européen en question...

Une valise en trop, c'est 50 € !

Les passagers des TGV Inoui et Intercités n'ont pas le droit d'emporter plus d'un seul sac à dos et deux valises. Tout bagage supplémentaire peut donner lieu à une pénalité de 50 €, voire à une amende de 150 € si le sac est jugé trop encombrant.

Finis le temps où la SNCF n'était pas trop regardante sur le nombre de bagages emportés par les voyageurs ! Désormais, dans les TGV et Intercités, la limite est claire : un sac à dos (de dimensions 40 x 30 x 15 cm) et deux valises (70 x 90 x 50 cm) au maximum par personne.

Et les éventuels bagages spéciaux (instruments de musique, poussettes repliées, etc.) ne peuvent faire plus de 1,30 m de haut.

Depuis le 16 septembre dernier, les agents de la SNCF peuvent réclamer 50 € pour tout bagage en excédent, 100 € pour 2 valises en trop et 150 € au-delà.

Transporter seul ses bagages en une fois :

Certes, le nombre de passagers augmente fortement depuis le covid. Mais rappelons, aussi, que la SNCF a délibérément mené, à la fin des années 2010, une politique visant à réduire le nombre de TGV en circulation. Résultat, le taux de remplissage des TGV a bondi, passant de 61 % à 76 % entre 2015 et 2023. Pas surprenant, donc, que les compartiments à bagages débordent.

Qu'est-ce que le « Skimming », cette escroquerie qui s'en prend à votre carte bancaire ?

Vous ne connaissez peut-être pas cette nouvelle escroquerie à la carte bancaire, et pourtant vous pourriez en être victime. Cette méthode consiste à lire et copier les données d'une carte bancaire afin de dupliquer cette dernière. Les malfaiteurs l'utilisent ensuite pour effectuer des retraits d'argent ou réaliser des paiements.

1 842 euros pour un séjour montpelliérain !

Une habitante de l'Ain en a fait les frais, début septembre 2024. Elle a remarqué qu'elle avait été prélevée de 1.342 euros et 500 euros pour un séjour de cinq nuits dans un hôtel à Montpellier alors qu'elle se trouve à plusieurs centaines de kilomètres de là.

La dame a donc contacté le responsable de l'établissement pour en savoir plus. Comprenant qu'il faisait face à une fraude, ce dernier a porté plainte contre un couple de clients arrivé trois jours plus tôt.

Les policiers se sont rendus à l'hôtel pour interpellier les clients qui profitaient d'un séjour à l'œil. Durant sa garde à vue, le couple a expliqué qu'une connaissance récemment rencontrée lui avait gracieusement offert quelques jours de détente avec sa compagne dans l'hôtel qu'ils souhaitaient. Le généreux donateur avait alors effectué les réservations à distance, grâce à la carte bancaire de la victime.

Un homme à identifier :

C'est grâce à un boîtier piraté que les malfaiteurs arrivent à dérober les données d'une carte de paiement. Une fois en possession des 16 chiffres, de la date de validité et du cryptogramme, ils peuvent vider les comptes de leurs victimes ou bien revendre ces données.

Pour se protéger contre le Skimming, il est conseillé de faire attention à toute anomalie sur le distributeur automatique de billets ou le terminal de paiement, de contrôler régulièrement vos comptes ou encore d'utiliser le paiement sans contact.

Scandale des eaux en bouteille !

La justice ne se mouille pas en optant pour une convention !

(Suite de notre dossier de l'été)

En début d'année, un double scandale a éclaboussé Nestlé Waters qui procédait à un traitement interdit des eaux pour les vendre en bouteilles et à des forages illégaux. Le Parquet a choisi de s'engager, **non pas dans des poursuites pénales** mais dans **une négociation avec Nestlé par une procédure de « convention judiciaire d'intérêt public » - un ersatz de « plaider coupable »** - que le Tribunal judiciaire d'Épinal a homologué.

Autrement dit une procédure opaque, permettant à Nestlé Waters d'échapper à un long procès, pourtant mérité et utile au regard de la gravité, de la durée et de l'impact des faits... Le Procureur en a donc décidé autrement et ce choix était insusceptible d'un quelconque recours.

Pour rappel, des pratiques scandaleuses dissimulées depuis de nombreuses années avaient été révélées début 2024 : des industriels, parmi lesquels Nestlé Waters, auraient eu recours à des systèmes de purification interdits afin de poursuivre la commercialisation d'eaux en bouteille... sans pour autant renoncer comme cela aurait dû être le cas à les vendre comme étant des eaux « naturelles ».

Si elle suppose la reconnaissance de l'existence des faits par l'entreprise, la « convention judiciaire d'intérêt public » ne la déclare pas, pour autant, coupable et sa validation par le juge fait ensuite obstacle à toutes autres poursuites pénales sur les faits concernés (que ce soit d'ailleurs à l'initiative du procureur ou même des victimes), sans prévoir de voie de recours pour les victimes qui doivent donc tenter de se faire entendre, sans débat, dans le cadre de cette seule procédure.

Que vous soyez puissants ou misérables...

La validation de cette convention entérine néanmoins le fait que Nestlé Waters, à défaut d'être condamnée pénalement, devra verser une amende d'intérêt public de 2 millions d'euros, se conformer à des obligations correctives pour la restauration du milieu à hauteur d'un million d'euros, outre le versement d'indemnités pour les préjudices invoqués par les différentes associations s'étant constituées, dont l'UFC-Que Choisir, pour une somme globale de 500 000 euros.

Soit un chèque total **d'un peu moins de 4 millions d'euros...** A mettre en parallèle avec la valeur des ventes du groupe en 2023 : **93 milliards de francs suisses, (soit 99,5 milliards d'€)**. Nestlé S.A. est le plus grand fabricant de produits de grande consommation du monde.

Cela souligne, s'il en était encore besoin, les limites actuelles de la Justice en France.

Puis-je vendre les œufs de mes poules ?

Si l'on sait maintenant qui de l'œuf ou de la poule est apparu en premier, reste encore à trancher la question de la vente.

Les œufs de mes poules sont-ils commercialisables ?

Vous disposez d'un grand terrain et avez la chance d'avoir quelques poules qui vous offrent généreusement des œufs ? **Si le rendement de votre poulailler est supérieur à votre consommation personnelle, sachez que vous pouvez vendre votre production même si vous n'êtes pas éleveur professionnel, à une petite condition...**

Une simple déclaration suffit :

Dès lors que vous possédez moins de 250 volailles, vous pouvez vendre le surplus d'œufs de vos poules à n'importe quel particulier, tant qu'il s'agit de vente directe.

En effet, que ce soit à votre domicile ou sur un marché local, l'autorisation vaut dans un rayon de 80 km autour de votre site de production. En revanche, pour des raisons de contrôle de provenance, vous ne pouvez pas vendre vos œufs à des commerçants et restaurateurs.

Concernant les formalités, c'est remplir une déclaration, via un procurer un code producteur et à Direction départementale de la des populations (DDCSPP).

Cette démarche est gratuite et vous vos œufs sans avoir à les marquer, d'emballage agréé.



assez simple. Il vous suffit de formulaire Cerfa, destinée à vous déclarer votre activité auprès de la cohésion sociale et de la protection

permettra de vendre sereinement ni à les faire emballer par un centre

Enfin, à titre indicatif, sachez que vous pouvez vendre vos œufs entre 0,20 et 0,50 € l'unité en fonction de votre mode d'élevage (bio, plein air).

20 Minutes

Les Dates à retenir en 2025 :

Mois	Pensions et RAFP
Janvier	Jeudi 30
Février	Jeudi 27
Mars	Vendredi 28
Avril	Mardi 29
Mai	Jeudi 29
Juin	Vendredi 27
Juillet	Mercredi 20
Août	Jeudi 28
Septembre	Samedi 27
Octobre	Jeudi 30
Novembre	Jeudi 27
Décembre	Mardi 23

Camembert de Normandie : le retour

Il y a quelques années l'URFU avait consacré un dossier à ce produit typiquement français s'il en est. L'actualité nous y replonge :

Une AOP toujours mal protégée :

On croyait la guerre du camembert au lait cru résolue avec l'interdiction de la mention « fabriqué en Normandie » sur les ersatz pasteurisés de l'appellation d'origine protégée (AOP)... Erreur ! Le combat se poursuit désormais devant les tribunaux. Et si une décision finale favorable laisse peu de doutes, la procédure judiciaire prendra plusieurs années. **En attendant, les mentions illégales restent présentes dans les rayons.**

La réglementation les proscriit. Pourtant, presque 4 ans plus tard, les références à la Normandie s'affichent toujours sur les boîtes de camembert des principales marques : « lait collecté en fermes normandes » pour Le Rustique, des effigies de lions (symboles de la Normandie) pour Lanquetot et Cœur de Lion, des vaches normandes pour Lepetit, et surtout – celle qui cristallise les passions – la mention « fabriqué en Normandie » sur les emballages de Président.

Peu de choses ont donc changé depuis l'enquête menée par l'UFC-Que Choisir début 2021, et force est de constater que le respect de l'appellation d'origine protégée (AOP) Camembert de Normandie n'est pas encore effectif.

Depuis la création, en 1983, du signe de qualité « au lait cru et moulé à la louche », les fabricants de la version pasteurisée se sont rabattus sur la mention « fabriqué en Normandie ». Or cette dernière est illégale au regard du droit communautaire, car considérée comme une « pratique susceptible d'induire le consommateur en erreur quant à la véritable origine du produit ».

Pourtant, les industriels laitiers ont continué à l'utiliser pendant plus de 20 ans sans restriction de la part des pouvoirs publics !

Pour en finir avec cette concurrence déloyale, il faut que l'interdiction du « fabriqué en... » s'applique enfin. La filière camembert, au sein de son organisme de défense et de gestion (ODG), a d'abord tenté de trouver un compromis via un élargissement de l'AOP et son organisation en deux niveaux d'exigence.

Mais cette tentative a échoué en 2020, après plusieurs années de négociations : la fabrication du camembert industriel est trop éloignée des pratiques de l'AOP ; en particulier, le lait conventionnel, trop dilué, doit être concentré en usine par un processus d'ultrafiltration membranaire et subir plusieurs pasteurisations qui le dénaturent.



Seulement, les forces en présence sont inégales. D'un côté, l'ODG, les éleveurs et les producteurs fermiers. De l'autre, le géant mondial Lactalis (Président, Lanquetot, Lepetit), la société RichesMonts (Cœur de Lion, Le Rustique) codétenue par la coopérative Sodiaal et le groupe Savencia, la coopérative Isigny-Sainte-Mère – certains fabriquent aussi des AOP, à l'instar de Lactalis avec ses marques Graindorge, Jort ou Moulin de Carel.



Saga judiciaire :

C'est donc l'État qui a repris le flambeau de l'ODG, sans imaginer la saga judiciaire qui allait suivre... La DGCCRF, soutenue par l'Inao (Institut national de l'origine et de la qualité), a émis un « avis » d'interdiction générale de la mention contestée en 2020. Mais les industriels ont choisi d'utiliser la voie judiciaire pour contre-attaquer.

Deux d'entre eux, Lactalis et Isigny, ont attaqué l'avis pour « excès de pouvoir » devant le Conseil d'État, mais ils se sont vus déboutés. Les défenseurs de l'AOP pensaient l'affaire réglée : « On pensait le dossier clos, et on espérait pouvoir passer à d'autres sujets, comme le renforcement du cahier des charges de l'AOP », se souvient l'un d'eux. C'était trop optimiste...

En 2022, la DGCCRF a enfin lancé une série de contrôles de la conformité des étiquettes sur les boîtes de camembert, et envoyé aux contrevenants des « injonctions de mise en conformité ». Ces derniers ont aussitôt contre-attaqué, déposant les uns après les autres des référés-suspensions et des recours en annulation devant les tribunaux administratifs de Caen, Rennes, Melun et Cergy (15 démarches au total).

Dans plusieurs cas, ces instances locales leur ont donné raison sur la forme sans se prononcer sur le fond. L'État a fait appel de ces jugements devant la cour d'appel de Nantes et le Conseil d'État. Aujourd'hui, les trois référés sont « purgés », les industriels ayant été systématiquement déboutés. Mais juger les 12 recours sur le fond prendra encore plusieurs années... **En attendant que la justice tranche, c'est aux consommateurs de rendre leur verdict par leurs achats, et de montrer s'ils soutiennent l'AOP ou disculpent le pasteurisé !**

Extrait de que choisir

Médicaments : la suite de nos derniers articles !

1/ Médicaments en rupture de stock :

Les labos paieront un total de 8 millions d'euros ; une aumône quand on connaît leur chiffre d'affaire, (en 2022, le chiffre d'affaires brut des médicaments en ville s'est élevé à 25,7 milliards d'euros (en prix fabricant hors taxes), soit + 10,3 % par rapport à 2021).

Onze fabricants de médicaments ont été sanctionnés par l'Agence du médicament (ANSM) pour n'avoir pas constitué de stocks suffisants de médicaments d'intérêt thérapeutique majeur (MITM).

Les **pénuries de médicaments**, n'ont jamais été aussi nombreuses en France. En 2023, 5 000 situations critiques ont été recensées, soit un tiers de plus que l'année précédente et 6 fois plus qu'en 2018.

Il faut frapper plus fort financièrement :

L'ANSM a fait des contrôles au printemps 2023 et relevé des manquements importants, les stocks constitués n'étant pas conformes à la réglementation. L'amende infligée est nettement plus élevée que par le passé (560 000 € seulement l'an dernier), mais toujours non dissuasive au vu des chiffres ci-dessus !

Le détail des sanctions par laboratoire pharmaceutique :

- Biogaran : 4 546 954,58 €
- Sandoz : 1 437 706,64 €
- Viatris Santé : 800 445 €
- Sanofi Winthrop Industrie : 551 109,2 €
- Zentiva France : 170 256 €
- GlaxoSmithKline : 146 305,60 €
- Leo : 145 995 €
- Arrow Génériques : 63 156,20 €
- Teva Santé : 42 733,4 €
- Provepharm : 19 621,60 €
- Medac SAS : 12 067,60 €

2/ Effets secondaires des médicaments :

Les médicaments incompatibles avec la conduite :

Certains médicaments affectent la capacité de conduite, qui peut être dangereuse si la boîte affiche un pictogramme orange ou rouge.

Moins impliqués que l'alcool, les drogues ou la vitesse, les médicaments sont toutefois une cause d'accidents de la route., (10 % des accidentés). En effet, 1 médicament sur 3 affecte la capacité de conduite ! Beaucoup augmentent la somnolence, ralentissent les réflexes ou entraînent une baisse de l'attention ou de la vigilance.

D'autres provoquent des vertiges ou des troubles de l'équilibre, des nausées et des vomissements ou encore de l'excitation ou de l'agressivité. Certains troublent la vue ou entraînent des hypoglycémies.

Dans le cas des benzodiazépines (hypnotiques/somnifères et anxiolytiques/tranquillisants) – responsables de 50 % des accidents mortels dans lesquels la prise de médicament est en cause – et des antidépresseurs, il faut être particulièrement vigilant au début du traitement ou s'il est modifié.

Déchiffrez le danger :

Les médicaments concernés sont disponibles avec mais aussi sans ordonnance. Les pictogrammes triangulaires présents sur les boîtes constituent un signal d'alerte. Si aucun pictogramme n'est présent, le médicament est sans risque connu pour la conduite.

-**Le pictogramme jaune**, de risque 1, indique un risque faible, car il dépend de la tolérance individuelle au médicament. Il n'y a pas de restriction à la conduite. Consultez la notice et ne conduisez pas si vous ressentez un effet signalé.

-**Le pictogramme orange**, de risque 2, correspond à un risque réel, dépendant non de la réaction individuelle mais du mode d'action du médicament. Votre médecin et votre pharmacien doivent vérifier que ce médicament est compatible avec vos habitudes de conduite.

-**Le pictogramme rouge**, de risque 3, signifie que la conduite est très fortement déconseillée. Cela concerne 5 % des médicaments

Adoptez les bons réflexes :

- Identifiez le pictogramme présent sur la boîte de vos médicaments.
- Consultez la notice. Les effets potentiels se trouvent dans les rubriques « Conduite de véhicules et utilisation de machines », mais aussi dans « Effets indésirables ».
- La conduite automobile n'est pas la seule affectée, les déplacements à vélo ou la manipulation de machines peuvent aussi être rendus dangereux.
- Ne multipliez pas les risques : ceux-ci sont décuplés par la prise simultanée d'alcool, de cannabis ou d'autres médicaments ayant les mêmes effets.
- Soyez attentifs aux signes d'alerte : si vous ressentez de la fatigue ou un autre effet tel qu'un engourdissement, des tremblements, des nausées, des vertiges, etc., ne conduisez pas ou arrêtez-vous.

Exemples de médicaments qui altèrent la capacité à conduire :

(Molécule Nom de marque)



NIVEAU 3

Attention danger, ne conduisez pas :

1/Hypnotiques/somnifères : • Estazolam • Loprazolam • Nitrazépan • Zopiclone • Imovane • Zolpidem • Stilnox

2/ Anxiolytiques/tranquillisants : • Alprazolam • Bromazépan Diazépan • Lorazépan • Nordazépan • Oxazépan.

3/Antiépileptique : • Clonazépan

4/Antipsychotiques injectables : Halopéridol • Olanzapine

5/Anesthésiques locaux : • Chloroprocaine • Bupivacaïne • Ropivacaïne.



NIVEAU 2

Soyez très prudents :

1/Antidépresseurs : • Fluoxétine • Imipramine • Paroxétine • Sertraline • Venlafaxine • Effexor

2/Antidouleurs :

• Codéine (associée à du paracétamol) si > 20 mg/unité de prise : Codoliprane, Dafalgan codéiné • Fentanyl Abstral Actiq, Breakyl, Durogesic, Effentora • Oxycodone Oxsynia, Oxycontin • Tramadol Ixprim, Topalgic

3/ Anxiolytique :

• Hydroxyzine, Atarax

4/Antimigraigneux :

• Pizotifène Sanmigran • Sumatriptan (et autres triptans) Imigrane, Imiject.

5/Antiépileptiques :

• Acide valproïque, • Carbamazépine • Gabapentine • Prégabaline

6/Antipsychotiques par voie orale : • Clozapine Leponex • Halopéridol Haldol • Olanzapine Zalasta, Zyprexa

7/ Antiparkinsoniens :

• Bipéridène Akineton • Bromocriptine Parlodel • Tropatépine Lepticur

8/Psychostimulants :

• Méthylphénidate Concerta, Medikinet, Ritaline

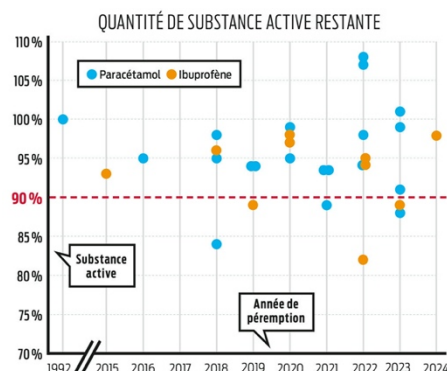
3/ Médicaments périmés :

1/ Encore actifs longtemps après :

30 médicaments périmés montrent qu'ils gardent leur efficacité des années après la date limite. Des délais rallongés permettraient de limiter le gaspillage et le choc des pénuries.

Sur 30 échantillons périmés pour la plupart depuis des années, la teneur en principe actif est restée stable.

20 comprimés, gélules ou sachets de paracétamol ont été récoltés auprès de consommateurs, puis analysés, en juin 2024, par un laboratoire spécialisé



(périmés entre 1992 et 2023) et 10 d'ibuprofène (périmés entre 2015 et mars 2024).

Seuls trois échantillons de chaque groupe contiennent moins de 90 % de la quantité affichée de principe actif (par exemple, moins de 900 mg de paracétamol pour un Doliprane 1 g). Les pires résultats : 84 % pour le paracétamol (date limite 2018) et 82 % pour l'ibuprofène (date limite 2022). Les plus vieux ne sont pas toujours les moins dotés.

De même, les conditions de conservation – du placard dans un endroit sec et tempéré à la boîte à gants d'une voiture en passant par une salle de bains à l'atmosphère chaude et humide – ne sont pas reliées au taux de substance active restante. Un stockage dans des conditions idéales n'a pas toujours permis une meilleure conservation qu'un traitement plus négligent.

Surpris ? Pas du tout.

Par exemple :

- Des scientifiques allemands ont analysé, en 2018, neuf ampoules de diverses spécialités pharmaceutiques fabriquées plus de 40 ans auparavant et conservées sur les étagères d'un institut de recherche. Cinq d'entre elles renfermaient plus de 95 % du principe actif, dont une, « âgée » de 53 ans, atteignait les 99,3 %.

-Leurs collègues californiens avaient déniché, dans les recoins d'une officine, des boîtes a priori inutilisables depuis 28 à 40 ans. À l'arrivée, dans 12 cas sur 14, il subsistait plus de 90 % de substance active.

2/ Aux États-Unis, des tests de stabilité :

Vingt ans après la mise en place du programme, la Food and Drug Administration (FDA, autorité chargée des médicaments aux États-Unis) publiait un bilan éloquent sur plus de 3 000 lots composés de quelque 120 catégories de traitements : 88 % d'entre eux ont pu voir leur durée de vie s'allonger d'au moins un an, avec une extension moyenne de 5 ans et demi ! Des spécialités courantes ont bénéficié d'un sursis non négligeable : l'amoxicilline, un antibiotique présent dans l'Augmentin ou le Clamoxyl (prolongation moyenne de 23 mois), le sérum physiologique (6 ans), la Bétadine (idem), le mélange paracétamol-pseudoéphédrine typique des médicaments anti-rhume (2 ans), etc.

Comment expliquer ces résultats ? Quand un laboratoire met un médicament sur le marché, il doit fournir aux autorités de santé les données de stabilité propres à justifier la durée d'utilisation à laquelle il aspire pour son produit. En pratique, les industriels ne postulent le plus souvent qu'à une durée de vie de trois ans. Mais elle correspond davantage à un choix économique qu'à une réalité technique. En clair, si la date de péremption garantit l'intégrité du médicament avant cette échéance, elle ne signifie aucunement qu'il deviendra inefficace ou dangereux après !

3/ D'inutiles dépenses :

Outre l'absurdité environnementale qui consiste à jeter pléthore de produits parfaitement utilisables, ces dates de péremption trop courtes engendrent des montants faramineux de dépenses inutiles. Au détriment des consommateurs, quand ils achètent leurs médicaments de leur propre chef, de la Sécurité sociale, quand ils le font après une prescription, mais aussi de tous les établissements hospitaliers. **Le coût total est colossal !**

Ainsi un hôpital de taille moyenne situé à Boston (États-Unis) a calculé qu'il jetait pour 200 000 \$ de boîtes chaque année. Si les causes des pénuries sont multiples, il semble qu'un minimum d'anticipation couplée à une prolongation des durées de vie pourrait apporter une partie de la solution.

Pourtant les laboratoires expriment une réticence liée à l'apparence des emballages : selon eux, une durée de vie de cinq ans, par exemple, ne permettrait pas de maintenir une esthétique idéale et le respect du traitement risquerait d'en souffrir. S'il y a un lien entre le conditionnement et ce dernier, il tient plutôt à la difficulté de manipulation ou à la taille des caractères qu'à l'aspect plus ou moins « joli » ! Espérons donc que cet argument quelque peu fallacieux sera vite abandonné face à l'ampleur des enjeux.

4/ Les conseils : à nous de jouer !

Et nous, consommateurs, comment devons-nous gérer nos armoires à pharmacie ? D'abord, pour éviter les surstocks, cessons de nous faire délivrer un médicament sous le seul prétexte qu'il figure sur une ordonnance, sans vérifier que l'on en a déjà à la maison.

On rangera ses réserves non pas dans la salle de bains, mais à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité. Les liquides dont le flacon est ouvert – tels que les collyres – n'ont qu'une espérance de vie limitée.

Idem concernant les pommades, pour lesquelles une hygiène scrupuleuse dans la manipulation est en outre nécessaire. Prudence également quand l'aspect du médicament a changé. Si sa couleur est altérée, sa texture, modifiée – comprimé effrité, par exemple –, ou bien s'il dégage une odeur inhabituelle, notamment dans le cas des formes liquides et crémeuses, il ne faut pas l'utiliser.

L'aspirine aussi peut se dégrader facilement. On s'abstiendra si, après péremption, elle a changé d'aspect ou d'odeur. Sous réserve de respecter ces consignes, consommer un médicament périmé n'engendre a priori qu'un faible risque.

Aucun rapport faisant état d'une toxicité humaine due à l'ingestion, à l'injection ou à l'application topique d'un médicament actuel après sa date de péremption n'a été publié. » De fait, l'ANSM, à qui a été demandé si elle avait eu connaissance, via la pharmacovigilance, de cas d'effets indésirables dus à la consommation de produits périmés ne nous a pas répondu malgré un délai de 10 jours et plusieurs relances. Un silence qui en dit long.

Extraits et condensé à partir de différentes revues

4/ Antidépresseurs : Lesquels font le plus grossir ?

Une nouvelle étude a classé les différents médicaments contre la dépression selon la prise de poids qu'ils provoquent. Ces données, tirées de dossiers médicaux en ligne, permettent de mieux cerner l'ampleur de cet effet très indésirable.

Grossir est un effet indésirable fréquent lié à la prise d'antidépresseurs. Définie comme un gain d'au moins 5 % du poids de base (soit 3,5 kg quand on en fait 70), la prise de poids concerne jusqu'à 1 patient sur 10. Et ces kilos ainsi gagnés ne constituent pas qu'un désagrément esthétique.

Ils peuvent participer à l'installation de troubles plus graves, comme un diabète. Enfin, ils peuvent aussi nuire au traitement : en raison du caractère déprimant de la prise de poids ou simplement parce que les patients, ne la supportant pas, arrêtent leur traitement.

Si la plupart des antidépresseurs font donc grossir, certains le font plus que d'autres. Les résultats parus en août 2024 dans la revue médicale *Annals of Internal Medicine* donnent l'ordre suivant, en commençant par ceux qui font le plus grossir en descendant vers ceux qui le font moins :

- escitalopram (Seroplex)
- paroxétine (Deroxat)
- duloxétine (Cymbalta)
- venlafaxine (Effexor)
- citalopram (Seropram)
- fluoxétine (Prozac)
- sertraline (Zoloft)

En fait, trois groupes se dessinent :

-Les plus susceptibles de faire grossir sont l'escitalopram (Seroplex), la paroxétine (Deroxat) et la duloxétine (Cymbalta) qui présentent un risque augmenté de 10 à 15 % par rapport à la sertraline (Zoloft).

-Viennent ensuite la venlafaxine (Effexor) et le citalopram (Seropram) de niveau intermédiaire.

-Enfin, la fluoxétine (Prozac) et la sertraline (Zoloft) sont ceux pour lesquels la prise de poids est moindre (1).

Les différences ne sont pas très marquées : de l'ordre de 0,5 kg, au maximum, entre l'escitalopram et la sertraline. Mais ces données étaient calculées après 6 mois seulement de traitement. Et surtout, ce sont des valeurs relatives pour les médicaments les uns par rapport aux autres et non des valeurs absolues. La réalité sur la balance, elle, se chiffre à hauteur de plusieurs kilos.

Modifications du métabolisme et augmentation de l'appétit !

Ce classement a l'intérêt de rappeler que cet effet indésirable est bien réel. Il s'explique, entre autres, par des modifications du métabolisme (la façon dont le corps brûle les calories) et d'une augmentation de l'appétit.

Certains médecins sont parfois tentés de ne pas en parler aux patients par crainte que ceux-ci refusent, pour cette raison, le traitement. En réalité, les personnes traitées constatent très bien toutes seules qu'elles grossissent quand cela se produit.

Au contraire, mieux vaut l'anticiper : avertir les personnes et en faire un élément de choix du traitement. Les médecins et les patients peuvent prendre en considération les différences de prise de poids, lorsqu'ils décident du choix de tel ou tel antidépresseur.

Les divers antidépresseurs étant d'efficacité comparable, le choix repose surtout sur leur profil d'effets indésirables, en matière cardiaque entre autres.

Sur cette base, les moins risqués sont des antidépresseurs comme la sertraline et la fluoxétine, qui constituent un premier choix, pour la plupart des personnes qui ont besoin d'un traitement.

Comment éviter les remontées acides ?

Le plus souvent bénin, le reflux gastro-œsophagien est soulagé par des mesures assez simples. Dans certaines situations, cependant, il peut donner des symptômes plus sévères et nécessiter, dans de rares cas, une surveillance, voire une intervention chirurgicale.



En France, au moins une personne sur dix souffre d'un reflux gastro-œsophagien (RGO). Il se manifeste par des remontées incontrôlées du contenu de l'estomac dans l'œsophage qui ne sont ni des vomissements ni des nausées. Le plus souvent acide, ce reflux peut provoquer des lésions au niveau de l'œsophage et engendrer une gêne, parfois des douleurs. La plupart du temps, les reflux sont bénins, apparaissant de façon intermittente. Mais lorsqu'ils sont réguliers et durent dans le temps, ils peuvent entraîner des problèmes plus sévères. »

Le reflux est intermittent :

Dans l'immense majorité des cas, le reflux ne se manifeste pas en permanence. Il survient selon les jours et au gré des circonstances, accompagné de symptômes pouvant prendre différentes formes.

Une sensation de brûlure derrière le sternum :

La sensation de brûlure est le symptôme le plus fréquent et le plus typique du RGO, appelé pyrosis. Il apparaît généralement après le repas, lorsque l'estomac est rempli. Il peut être aggravé par la position allongée ou fléchie en avant : c'est ce qu'on appelle le syndrome du lave-vaisselle car la sensation de brûlure est manifeste au moment où l'on se penche après un repas pour remplir la machine.

Des signes oraux et digestifs

Il peut s'agir de régurgitations acides sans nausées ni vomissements, de difficultés récurrentes à avaler les aliments, de la sensation d'avoir en permanence un corps étranger coincé dans la gorge (ou globus) ou encore de douleurs dans la région épigastrique, située entre le nombril et le sternum. Des gingivites ou des caries à répétition peuvent aussi être le signe d'un RGO.

Des douleurs pseudo-cardiaques :

Le cœur étant situé derrière le sternum, les douleurs d'un RGO peuvent faire penser à un problème cardiaque. Les circonstances de survenue de ces douleurs sont donc importantes : si elles se manifestent après un repas, en position allongée ou fléchie, il s'agit plus probablement d'un RGO. Au moindre doute et si ces symptômes surviennent à l'effort, n'hésitez pas à appeler le 15 pour avis.

Des symptômes ORL à répétition :

Lorsque les reflux sont abondants et remontent assez haut dans l'œsophage, jusqu'à la gorge, ils peuvent déclencher des pharyngites et des laryngites à répétition. Cela se traduit notamment par un enrouement dont la cause peut alors être longue à identifier.

Que faire ?

Des règles d'hygiène et de diététique peuvent aider à diminuer les reflux :

- éviter les repas copieux, riches en graisses, les aliments épicés ;
- limiter les apports en liquides (soupe, boissons) le soir ;
- attendre 2 h avant de se coucher car la position allongée accentue les reflux ;
- surélever la tête de lit de 10 à 15 cm.
- Pour certains, réduire sa consommation de tabac et d'alcool.

-Pour les personnes en surpoids ou obèses, la perte de poids a un effet notable sur le RGO. Si ce n'est pas suffisant, le médecin pourra prescrire un médicament. Pour les reflux mineurs et peu fréquents, deux types de produits peuvent agir en 2 à 3 h :

-Les antiacides (à action chimique) : Phosphalugel (phosphate d'aluminium), Rennie (carbonate de calcium et de magnésium), Maalox (hydroxyde d'aluminium et de magnésium)...

-Les alginates (à action mécanique) : Gaviscon, Maalox Reflux et marques génériques (alginate/bicarbonate de sodium).

S'ils sont inefficaces ou si les reflux sont plus importants, le médecin pourra donner d'autres médicaments. Les antisécrétoires gastriques (inhibiteurs de la pompe à proton ou IPP) sont le traitement de premier recours : Mopral (oméprazole), Nexium (ésoméprazole)... Efficaces en 48 h, ils soulagent les symptômes dans 70 % des cas.

Tous ces médicaments doivent être pris sur de courtes durées et à doses modérées. Si nécessaire, demandez conseil à votre pharmacien.

Le reflux persiste :

Malgré les traitements, il arrive que la gêne ne disparaisse pas et que les douleurs soient de plus en plus fréquentes. Selon les estimations, entre 5 % et 10 % des adultes souffrent de RGO au quotidien. Or, en persistant, le reflux peut provoquer des complications, en plus des symptômes décrits précédemment. Il en existe de deux types.

-L'œsophagite par reflux

Les reflux réguliers du contenu gastrique dans l'œsophage finissent par provoquer des lésions et une inflammation de la muqueuse œsophagienne. Non traitée, cette inflammation peut entraîner un rétrécissement du bas de l'œsophage appelé sténose peptique. Elle provoquera une gêne à la déglutition, voire une dénutrition en cas de difficultés majeures à s'alimenter.

-L'endobrachyœsophage :

Heureusement très rare, c'est la conséquence la plus grave d'un reflux sévère, persistant, après des années d'évolution non ou mal traitée. Les brûlures provoquées par le reflux dans la partie basse de l'œsophage vont se cicatriser avec de la muqueuse provenant de l'estomac ou de l'intestin. C'est ce que l'on appelle une métaplasie, c'est-à-dire une muqueuse normale mais qui n'est pas à sa place.

Cette métaplasie peut ensuite évoluer et provoquer des petits cancers de l'œsophage. C'est extrêmement rare, ce risque ne concernant que 10 % des patients atteints d'endobrachyœsophage.

Que faire ?

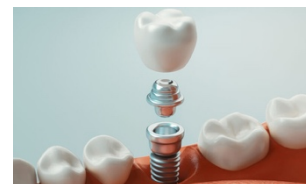
Lorsque les symptômes de type pharyngite ou laryngite s'éternisent, mieux vaut consulter un ORL. Le diagnostic des lésions se fera par une exploration de l'œsophage et de l'estomac à l'aide d'un vidéo-endoscope. L'examen permet également de rechercher une éventuelle cause anatomique à ce reflux sévère : soit une béance du cardia, le sphincter qui sert à fermer l'orifice entre l'œsophage et l'estomac ; soit une hernie hiatale, c'est-à-dire une remontée d'une partie de l'estomac à travers l'orifice du diaphragme par lequel passe l'œsophage.

Dans plus de 90 % des cas, les antisécrétoires gastriques ou IPP sont efficaces pour soulager les œsophagites. En cas d'endobrachyœsophage, ces IPP sont pris au long cours, voire à double dose, avec une surveillance de l'évolution de la maladie. En cas de dysplasie sévère, une intervention chirurgicale sera peut-être envisagée. Si le RGO est la conséquence d'une hernie hiatale ou d'une anomalie du cardia, une opération destinée à les corriger peut être proposée mais dans de très rares cas.

Vers un remboursement des implants ?

Lorsqu'on se fait arracher une dent, plusieurs options s'offrent à nous. Mais, la plus coûteuse, l'implant dentaire, n'est toujours pas remboursée par l'assurance maladie. Cela pourrait changer.

Les implants dentaires représentent une somme non négligeable pour remplacer une dent arrachée : autour de 2 000 € par dent. Pour l'heure, ils ne sont pas remboursés par l'assurance maladie. Si la plupart des complémentaires santé participent aux frais, une part de la somme reste à la charge du patient. Malgré ces freins, 1 million d'implants ont été posés en 2023 en France. L'assurance maladie a lancé une réflexion sur le remboursement de ces soins. La Haute Autorité de santé (HAS) s'y dit favorable, qu'il s'agisse d'implants pour une dent ou pour l'intégralité de la dentition.



Lorsque l'intégralité d'une dent est arrachée par le dentiste, la seule option remboursée à ce jour est le bridge. Il est moins coûteux qu'un implant, mais nécessite de détériorer les dents voisines, même si elles sont saines.

Autre argument en faveur de l'implant : il résiste mieux aux années et ne présentent pas plus de complications. Lorsqu'une prothèse complète amovible, plus souvent appelée « dentier », est nécessaire, les plaintes ne sont pas rares. Outre le besoin de recourir à des colles, la situation est souvent mal vécue par les patients. Le recours aux implants pour fixer la prothèse allie deux avantages : confort – elle tient mieux, ce qui améliore la capacité à mâcher – et moindre impact sur la vie sociale.

Parcours en amont et en aval de l'intervention !

Mais la pose d'un implant reste un acte invasif qui nécessite quelques précautions, notamment pour éviter le risque d'infection ou d'échec des soins. Pour mieux encadrer leur déroulement, la HAS a produit des recommandations sur le parcours en amont et en aval de l'intervention.

Elle y souligne l'intérêt de détecter les facteurs de risque d'échec (tabagisme, diabète, ostéoporose, bruxisme) mais aussi de maintenir une bonne hygiène buccodentaire après les soins.

Espérons que malgré l'ambiance actuelle dans le pays se dossier puisse avancer !

Alzheimer

C'est quoi le Leqembi, ce nouveau traitement approuvé par le régulateur européen ?

Après l'avoir initialement bloqué en juillet 2024, l'Agence européenne des médicaments (EMA) a finalement donné son autorisation de mise sur le marché au Leqembi, un traitement contre Alzheimer

Un immense espoir pour les malades : un traitement très attendu visant à réduire le déclin cognitif des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer.

En quoi consiste ce traitement ?

Dans les essais cliniques réalisés, le Leqembi, administré par intraveineuse une fois toutes les deux semaines, a permis de réduire les plaques amyloïdes qui se forment autour des neurones des personnes malades. Même si les causes de la maladie d'Alzheimer restent mal comprises, il apparaît que ces plaques entraînent les pertes de mémoire caractéristiques de la maladie, détruisant à terme les neurones.

A qui est-il destiné ?

L'EMA a recommandé d'accorder une autorisation de mise sur le marché au Leqembi pour le traitement des troubles cognitifs (de la mémoire et de la pensée) légers ou de la démence légère dus à la maladie d'Alzheimer. **Seuls les patients au stade précoce pourront donc en bénéficier.**

Parmi cette catégorie, seuls les malades présentant un risque plus faible d'hémorragie cérébrale potentielle, c'est-à-dire ceux qui n'ont qu'une ou aucune copie du gène ApoE4 - un type de gène connu comme un facteur de risque important pour la maladie d'Alzheimer, seront concernés.

Ces patients sont moins susceptibles de souffrir de certains problèmes de santé graves que les personnes possédant deux copies du gène.

Où est-il déjà commercialisé ?

Le Leqembi, mis au point par le laboratoire pharmaceutique japonais Eisai et le fabricant américain Biogen, a été autorisé en janvier 2023 aux Etats-Unis pour les patients n'ayant pas atteint un stade avancé de la maladie. Il est également commercialisé au Japon et en Chine. Le régulateur britannique du médicament a quant à lui approuvé ce traitement en août dernier.

Extrait de 20 minutes

Véhicules électriques :

Pour ceux qui roulent toujours en électrique :

10 astuces pour prolonger l'autonomie de la batterie de votre voiture électrique :

De nombreux critères influent sur l'autonomie d'un véhicule électrique, dont la puissance du moteur, la capacité de la batterie et la physionomie de la route. Pour réduire l'appétit de sa voiture, le conducteur dispose cependant de plusieurs leviers. Qui permettent aussi d'abaisser le nombre de recharges, donc d'amoindrir le coût d'usage.

Se familiariser avec la mécanique :

Oubliez les sensations de conduite qu'offre un véhicule thermique. Avec un électrique, il n'y a pas de boîte de vitesses, et la réaction du moteur est instantanée. On accélère plus fort, ce qui surprend au démarrage, puis la montée est continue jusqu'à la vitesse maximale. Il faut donc être doux sur la pédale de droite. Attention, le silence de fonctionnement et l'absence de vibration en roulant peuvent faire perdre certains repères habituels.

Maîtriser les données de conduite :

Équipées d'écrans multimédias, les voitures électriques affichent généralement une multitude d'informations relatives à l'autonomie, la consommation, l'analyse de la conduite (avec ou sans affichage d'un « score »), etc. Il est très utile de se familiariser avec toutes ces données. Certains constructeurs proposent même des tutoriels pour cela. Le but : améliorer l'autonomie.

Opter pour le mode éco :

Quasiment toutes les autos électriques disposent d'un mode éco. En le sélectionnant, vous privilégiez l'économie d'énergie (vitesse maximale et puissance réduites) plutôt que les performances. Sachez toutefois que, pour des raisons de sécurité (en cas de dépassement, par exemple), il suffit d'enfoncer l'accélérateur jusqu'au bout pour désactiver ce mode et retrouver la pleine puissance.

De plus, Certains planificateurs d'itinéraire (outils des constructeurs ou applications) proposent de configurer une vitesse maximale afin de réduire le nombre de recharges

Recharger en roulant... ou pas ?

Le freinage régénératif, ou « récupération d'énergie au freinage », constitue un moyen facile d'augmenter l'autonomie du véhicule. Appelé aussi « mode B » (pour break, « frein », en anglais), il permet de convertir, quand vous freinez ou ralentissez, l'énergie cinétique des roues (celle engendrée par leur mouvement rotatif) en électricité.

Le moteur se transforme alors en générateur de courant (un peu comme une dynamo de vélo), lequel sera stocké dans la batterie. De cette façon, en ville ou lors de la descente d'un col, par exemple, le gain d'autonomie envisagé peut être de plus de 30 %.

Et c'est un double avantage : on recharge la batterie et on use moins les freins, car le mode B, puissant, assure le ralentissement dès lors que le conducteur anticipe suffisamment.

Surveiller ses pneus :

En dehors de questions évidentes de sécurité, la pression des pneus influe sur la consommation. Ainsi, une perte de seulement 0,3 bar engendre jusqu'à 5 % de surconsommation. Rouler bien gonflé, c'est rouler sobre ! Certains manufacturiers proposent des modèles adaptés aux voitures électriques, à l'instar de Continental, avec son PremiumContact 7, ou encore de Michelin, avec l'e.Primacy. Grâce à leur résistance au roulement abaissée de 20 à 30 % par rapport à des gommes traditionnelles, ces pneus contribuent à l'allongement de l'autonomie.



Supprimer les charges inutiles :

De retour de congés, retirez le coffre de toit ou le porte-vélos de l'auto. En les laissant, ces deux accessoires surconsommeront de l'énergie, car ils offrent une résistance à l'air réclamant davantage de puissance pour avancer. Et cela finit par compter : environ 10 % de plus selon la vitesse.

Adopter une conduite souple :

Il s'agit de rouler en anticipant au maximum les freinages/arrêts et sans procéder à de fortes accélérations. Cette manière de conduire vous fera gagner sensiblement en autonomie. Si possible, soyez aussi souple sur les horaires : la batterie n'aimant pas le froid, optimisez son fonctionnement en évitant de partir aux heures où la température est la plus basse (à l'aube).

Limiter sa vitesse :

Si elle est dotée d'un planificateur d'itinéraire, votre voiture pourra vous le dire elle-même, via le système multimédia : rouler trop vite limite considérablement l'autonomie et impose davantage de recharges. Diminuer votre vitesse sur autoroute vous fera donc « gagner » plusieurs dizaines de kilomètres. Par exemple, avancer à 110 plutôt qu'à 130 km/h génère environ 15 % d'autonomie supplémentaire.

Planifier son trajet :

Nous recommandons d'utiliser le planificateur d'itinéraire de la voiture (attention, toutes n'en possèdent pas) ou une application dédiée. En plus de vous mener à bon port, ces outils organisent le parcours et les recharges de façon optimale, en tenant compte de la consommation du véhicule et des conditions de circulation (vitesse, dénivelé, trafic...).

Ne pas négliger l'entretien :

Certes, une voiture électrique ne demande que peu d'interventions (pas de vidange à réaliser, de filtre, de bougie ou de courroie de distribution à remplacer...). Pour autant, ne loupez pas l'échéance d'entretien ! Elle est généralement portée à 30 000 km, au lieu de 15 000 ou 20 000 avec une thermique, et coûte globalement moins cher (environ 25 %) que pour cette dernière.

Après tout ça, si votre bonheur n'est plus sur la route, il vous reste à revendre ce véhicule...

Malheureusement la cote argus de ces modèles est très faible. On estime que la valeur d'un véhicule électrique neuf sortant d'une concession, diminue en moyenne 50 % après 3 ans d'utilisation.

Bonus-Malus d'État !

Si la censure n'était pas passée : ils allaient jusque-là !

Une nouvelle proposition inscrite dans le projet de loi de finances (PLF) 2025 prévoyait de **durcir le bonus-malus écologique, jusqu'alors** réservé aux véhicules neufs.

La grande nouveauté résidait dans son application rétroactive. En clair, **les véhicules d'occasion, jusque-là épargnés, pourraient désormais être soumis à cette taxe lors de leur première revente.**

Le texte précisait « qu'un malus rétroactif sera appliqué sur tout véhicule qui n'avait pas été soumis à cette taxe au moment de sa première immatriculation. Cependant, cette taxation serait unique, c'est-à-dire qu'elle ne frapperait le véhicule qu'une seule fois durant toute sa durée de vie ».

Cerise sur le gâteau, le seuil de déclenchement du malus devait être revu à la hausse !!!

(Parmi les exceptions prévues, on retrouvait les véhicules accessibles aux personnes en fauteuil roulant, ceux acquis par des personnes en situation d'invalidité, ainsi que les véhicules électriques, à hydrogène ou hybrides).

Assurance auto : Pourquoi les tarifs vont s'envoler!

Les primes d'assurance auto ne cessent de croître, année après année, sous l'effet de plusieurs facteurs. La hausse de 2025, envisagée autour de 5 %, est d'abord la résultante d'une inflation des coûts de réparation.

Parallèlement, les assureurs sont de plus en plus confrontés à des cas de fraude. Qu'elles soient électriques ou thermiques, les voitures récentes sont toujours plus chères à assurer. La hausse au 1^{er} janvier 2025 serait comprise entre 4 et 6 % en raison de plusieurs tendances. La **hausse permanente du prix des pièces détachées**. Outre le prix des pièces, **celui de la main-d'œuvre**, qui a vu ses tarifs grimper de 6,6 % en 2023, semble aussi avoir flambé : le taux horaire a déjà augmenté de 5,8 % sur 12 mois glissants à la fin juillet dernier.

Quand l'État s'en mêle !

Autant de raisons plutôt habituelles pour expliquer une hausse des coûts, mais qui s'ajoutent à quelques faits conjoncturels. L'État va imposer aux contrats d'assurance dommages une **hausse de cotisation au 1^{er} janvier 2025** afin de combler les déficits récurrents de la branche « catastrophes naturelles ».

Cette contribution, qui est aujourd'hui de 6 % sur les garanties vol et incendie, va passer à 9 %. Pour les véhicules assurés au tiers, la contribution passera de 0,5 à 0,75 % sur l'ensemble des garanties : Cela représente en moyenne 1,50 € par contrat.

Les nouveaux escrocs du verre :

Mais les fraudes à l'assurance se sont aussi montrées particulièrement dynamiques en 2023. D'après le bilan annuel 485 millions d'euros de fraude « IARD » (dommages aux biens) ont été répertoriées l'an dernier (+ 10,2 %), sachant que l'ampleur de la fraude en général a progressé de 18,3 %, à 695 millions d'euros.

Sur le seul secteur automobile, 236,8 millions d'euros de fraudes ont été détectées en 2023, contre 188 millions d'euros en 2022. Une sacrée accélération : nous assistons à une industrialisation de la fraude, elle s'est professionnalisée ces dernières années et devient l'œuvre de bandes. On a répertorié 42 232 sinistres frauduleux en 2023, soit + 12,8 %.

Si les fausses déclarations de vol ou les constats de complaisance existent toujours, on note surtout une montée en puissance de la fraude au bris de glace : actes fictifs, faux bons de livraison, fausses factures, usurpations d'identité d'assurés.

Ces nouveaux escrocs du verre procéderaient par démarchage téléphonique, mais aussi directement auprès des automobilistes sur les grands parkings des aéroports parisiens par exemple.

D'après des données transmises officiellement : la hausse moyenne de la prime d'assurance automobile s'établit à 20,6 % entre 2014 et 2024.

**L'URFU/URD souhaite une super
Année 2025 à Tou(te)s**

Retardataires vos cotisations nous font vivre ! En cette fin de l'année ne nous oubliez pas !



***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.**