



Édito

Bonne et heureuse année 2020

Chers camarades

La commission des retraités vous souhaite, ainsi qu'à vos proches, une bonne et heureuse année.

Cette nouvelle année sera aussi l'occasion de s'exprimer lors du congrès du mois d'avril, le combat syndical continue pour les actifs et aussi pour les retraités car on est loin du compte.

Nos pensions sont mises à mal avec la CRDS et la CSG. Si on a vu les gilets jaunes, pour nous, c'est syndicalement que les échanges avec le gouvernement doivent avoir lieu.

L'argent est là, c'est une question de répartition plus juste. Ce n'est pas le cas pour : le CAC 40 + 30 % en 2019, les milliards d'Euros pour le crédit d'impôt compétitif sans aucune contrepartie en termes d'emplois, sans compter l'évasion dans les paradis fiscaux.

Le gouvernement veut faire travailler les salariés plus longtemps. L'espérance de vie augmente mais la durée de vie en bonne santé stagne. Tant de nos camarades nous ont quittés entre 50 et 70 ans.

Combien de séniors ne sont plus dans l'emploi à 50 ans ? Pour retrouver un travail on vous dit trop âgé.

Notre retraite est un droit gagné reposant sur les cotisations sociales, ce n'est pas la charité, ni une prestation d'aide sociale.

La retraite par points est une duperie !

Le syndicat Force Ouvrière se bat contre ce projet de retraite par points et veut améliorer le système actuel par répartition.

L'âge pivot ou d'équilibre, Il ne faut pas s'y tromper, c'est repousser l'âge de départ sans l'annoncer : 64 puis 65 ... pour aboutir à 67 voire 69 ans !

Tous concernés !

Ne nous y trompons pas, aujourd'hui l'État ne paye pas de cotisations sociales sur les salaires des fonctionnaires. En reversant ses fonctionnaires dans le nouveau "régime unique" de la CARSAT il se désengage du versement des pensions fonctionnaires et il nous dira : "le régime des retraites est en déficit il faut baisser les pensions" de tous les salariés du privé et du public (régime universel oblige).

En réalité l'équilibre des caisses de retraites passe par la diminution du chômage et l'arrêt des cadeaux fiscaux que sont entre autres : les défiscalisations et désocialisations des heures supplémentaires et autres exonérations fiscales.

Les moyens existent pour bien financer nos retraites. Que le gouvernement montre l'exemple en favorisant

l'emploi par l'embauche d'ouvriers de l'Etat dans nos établissements régalien.

Que dire aussi de la promesse d'E. Macron sur la suppression de la taxe d'habitation en trois ans selon le revenu fiscal de référence. On donne d'une main, on reprend de l'autre. Parlons des impôts que devraient payer les organismes et sociétés comme Amazone, et entreprises du



CAC 40 ...!

Que le Président retire son costume de banquier !

Les retraités demandent au gouvernement de relancer l'économie, qu'il redonne du pouvoir d'achat aux salariés et retraités. Du pouvoir d'achat c'est de la consommation c'est autant de rentrées d'argent pour le fisc et la sécurité sociale.

Nous avons hérité d'une retraite conquise par nos anciens, nous ne pouvons pas baisser les bras au moment de la défendre et de la transmettre à nos enfants.

La commission Retraités UFSO

Le temps et les gouvernements passent, les revendications restent.



Sommaire

✚	P1	Édito	✚	P6	Nutrition Santé
✚	P2	Date de versement des retraites	✚	P8	Humour
✚	P2	L'amour en quelques clics	✚	P11	Interdiction du plastique jetable
✚	P3	L'attestation de paiement	✚	P12	Arnaques et fraudes sur Internet
✚	P5	Changements au 1 ^{er} janvier 2020	✚	P14	Bulletin d'adhésion

InFOs du FSPOEIE –Équinoxe

FSPOEIE : DATES DE VIREMENT ET CONTACTS

29/01/2020	26/02/2020
27/03/2020	26/04/2020
28/05/2020	26/06/2020
29/07/2020	28/08/2020
26/09/2020	29/10/2020
27/11/2020	20/12/2020

► **PAR MAIL** : rendez-vous sur notre site rubrique «Contactez-nous»

► **PAR TÉLÉPHONE** :
05 56 11 40 40 (serveur vocal 7j/7 24h/24)
05 57 57 90 07 (du lundi au vendredi de 9h à 16h)

► **PAR COURRIER** :
Caisse des Dépôts FSPOEIE
rue du Vergne - 33059 Bordeaux cedex



L'amour en quelques clics ?

Les seniors, de plus en plus connectés, se laissent prendre au jeu des rencontres en ligne. Une solution simple, rapide et plus ou moins probante qui permet de se sociabiliser ou faire naître des histoires d'amour ou d'amitié.

Encore tabous il y a quelques années, les sites de rencontre connaissent aujourd'hui un regain d'intérêt et plusieurs générations y trouvent leur bonheur... ou des désillusions. Les seniors célibataires, séparés ou veufs, souhaitent élargir leur cercle d'amis ou trouver un nouveau partenaire amoureux. Pas d'inquiétude, les possibilités sont vastes : plus de 8 millions de Français de plus de 50 ans sont célibataires, d'après l'INSEE¹. Zoom sur une sélection de sites de rencontre.

>Des sites adaptés pour vous aiguiller

- **Meetic** est le leader sur le marché. Il comptabilise un grand nombre d'inscrits et vous avez donc plus de chances de faire des rencontres. Des événements "hors-ligne" sont proposés aux membres : cours de danse, apéritifs, soirées à thème...

- **Quintonic**, "le site pour sortir, s'amuser et se rencontrer", se définit comme un réseau social pour les plus de 50 ans. Sa communauté est organisée autour de groupes régionaux que les membres font vivre.

- **Disons demain**, lancé par Meetic en 2017, s'adresse exclusivement aux plus de 50 ans. Des événements sont organisés pour permettre aux célibataires de passer du virtuel au réel (ateliers cuisine, soirées...).

- **E-darling** met en avant un test de personnalité pour

cibler au mieux les attentes de chacun (plus de 200 questions !). **Elite Rencontre**, l'extension de gamme d'E-darling, se veut plus "élitiste".

- **Nos belles années**, autre gamme proposée, cible avant tout les seniors célibataires.

- **Et quelques autres encore** : **Attractive, World, Parship, Club 50plus...**

Dans la plupart des cas, l'inscription est gratuite et donne accès à des fonctionnalités limitées telles que la visibilité des profils et la réception de messages, mais il est nécessaire de payer un abonnement pour aller plus loin (répondre aux messages, inscription aux activités proposées...). Ces derniers sont proposés à des tarifs mensuels, trimestriels ou encore semestriels, et des options sont disponibles. Vérifiez bien avant de vous lancer !



> Prudence et protection

Gare aux arnaques qui circulent sur ces sites : n'envoyez jamais d'argent si un membre vous en fait la demande.

Si vous procédez à une inscription, veillez à lire les conditions, engagement, renouvellement souvent automatique de l'abonnement, etc.

¹ source : Chiffres Eurostat 2013.

Et pour finir, si cela se concrétise, pensez à toujours vous protéger et à prévenir votre caisse de retraite si votre situation familiale évolue

Rédaction : Élise Martin - Equinoxe

La méfiance est de rigueur !

Un certain nombre de faux profils sont créés par des entreprises douteuses qui souhaitent extorquer de l'argent. Le plus souvent : la personne dans le besoin essaie de gagner votre confiance, puis vous explique être dans une situation financière difficile et vous demande de l'aider en lui prêtant une somme.

La règle d'or : ne jamais envoyer d'argent !

Pour ne pas vous faire piéger :

- > communiquez avec la personne seulement via le site de rencontre et vérifiez son identité avant de donner des informations privées vous concernant. Par exemple, recherchez sa photo de profil sur internet pour vérifier qu'elle n'est pas usurpée. Vous pouvez également faire des recherches avec son nom et prénom sur Google ou les réseaux sociaux.
- > Méfiez-vous des grandes déclarations d'amour si vous échangez depuis seulement deux jours avec la personne...
- > En cas de doute, contactez les administrateurs du site de rencontre pour signaler le profil suspect et cessez tout contact avec la personne.



FSPOEIE Équinoxe n°76

L'ATTESTATION DE PAIEMENT

Les attestations de paiement vous permettent de justifier du montant mensuel de votre pension auprès des organismes les demandant. Vous pouvez les obtenir en vous connectant à votre espace personnalisé sur le site www.fspoeie.fr.

retraitesolidarite.caisseedepots.fr

ÉTABLISSEMENT PUBLIC
DIRECTION DES RETRAITES ET DE LA SOLIDARITÉ

FONDS SPÉCIAL DES PENSIONS DES OUVRIERS
DES ÉTABLISSEMENTS INDUSTRIELS DE L'ÉTAT

M. Martin Dupont
10 rue de la Liberté
16600 MORNAC

Référence : Dossier Service en Ligne
Dossier n° :
Tél : 05 57 57 90 07

Bordeaux, le 14 novembre 2019

ATTESTATION DE PAIEMENT FSPOEIE

Titulaire : M	N° Pension :	
Mois : Octobre 2019	N° Répertoire :	
Payé le : 29 octobre 2019 par virement		
	+	-
PENSION PRINCIPALE	2 330,01	
RETENUE C.S.G. NON DEDUCTIBLE		55,92
RETENUE C.S.G. DEDUCTIBLE		137,47
RETENUE C.R.D.S		11,65
RETENUE C.A.S.A.		6,99
IMPOT SUR LE REVENU*		151,29
	Total +	Total -
	2 330,01	363,32
	MONTANT NET VERSE	
	1 966,69 €	
MONTANT IMPOSABLE	2 192,54	
Taux de l'impôt sur le revenu prélevé à la source	6,90 %	
Nature du taux	Taux personnalisé	

* Cette somme a été calculée à partir du montant imposable de votre pension auquel s'applique le taux fourni par l'administration fiscale. Celle-ci est votre seule interlocutrice pour les questions relatives au prélèvement à la source. Pour tout renseignement :
✓ Adresser un message depuis votre espace personnel sur le site www.impots.gouv.fr
✓ Téléphoner au **0 809 401 401**
✓ Vous rendre au guichet de votre centre des finances publiques, dont les coordonnées figurent sur votre dernier avis d'impôt sur le revenu.

Service en ligne le 14/11/2019

Vous pouvez consulter ces informations et éditer une attestation pour chacun de vos derniers paiements, en vous connectant à votre espace personnel sur notre site retraitesolidarite.caisseedepots.fr.

à joindre à toute correspondance
Fonds : FSPOEIE
Réf: Dossier Service en Ligne
Dossier n°:
Caisse des dépôts et consignations
rue du Vergine - 33059 Bordeaux Cedex

Pour vous aider à comprendre les prestations et retenues de cette attestation voir le tableau page suivante.

Rubriques des prestations dont vous pouvez bénéficier

LIGNES	DÉFINITION
Pension échéance (ou pension principale)	Il s'agit du montant de pension brut, seul, c'est-à-dire sans aucune déduction.
Majoration pour enfants	Vous pouvez bénéficier de cet accessoire de pension si vous avez élevé au moins 3 enfants*.
Majoration pour tierce personne	Cette prestation est accordée au titulaire d'une pension d'invalidité*.
Complément de pension	Cette somme est versée en complément de votre pension de réversion, sous conditions de ressources*.
Allocation de solidarité aux personnes âgées	Il s'agit de l'allocation de solidarité aux personnes âgées, versée à partir de l'âge légal*.
Allocation supplémentaire d'invalidité	Il s'agit de l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI), qui est versée en-deçà de l'âge légal*.
Allocation supplémentaire	Il s'agit de l'allocation supplémentaire vieillesse (ancien minimum vieillesse).
Pension temporaire d'orphelin (PTO)	Suite au décès d'un parent, cette pension est versée aux orphelins jusqu'à l'âge de 21 ans ou infirmes*.
Rappel	Il s'agit du paiement rétroactif d'une somme due.

Rubriques des retenues pouvant être opérées sur votre pension, quelle qu'en soit la nature

LIGNES	DEFINITION
Trop versé	Il s'agit du prélèvement rétroactif d'une somme due.
Précompte	Il s'agit d'une retenue effectuée sur votre pension, pour rembourser une dette.
Retenue C.S.G. non déductible	Il s'agit de la part de cotisation sociale généralisée, prélevée sur votre pension*.
Retenue C.S.G. déductible	Il s'agit d'une des 2 parts de cotisation sociale généralisée (CSG), prélevée sur votre pension. Elle est déductible de votre revenu fiscal pour le calcul de l'impôt sur le revenu*.
Retenue C.R.D.S.	Il s'agit de la cotisation prélevée sur votre pension, au titre de la Contribution au Remboursement de la Dette Sociale*.
Retenue C.A.S.A.	Il s'agit de la cotisation prélevée sur votre pension, au titre de la Contribution Additionnelle de Solidarité pour l'Autonomie*.
Cotisation assurance maladie (COTAM)	Cette cotisation maladie est prélevée si vous résidez à l'étranger suffisamment longtemps*.
Cotisation Mayotte	Cette cotisation sociale est prélevée en cas de résidence à Mayotte*.
Cotisation Nouvelle-Calédonie	Cette cotisation est prélevée en cas de résidence en Nouvelle-Calédonie*.
Cotisation Alsace-Moselle	Cette cotisation maladie est prélevée sur votre pension, en tant qu'affilié au régime local d'Alsace-Moselle.
Mutuelle	Il s'agit de la cotisation prélevée sur votre pension, à la demande de votre mutuelle (si celle-ci est partenaire de votre caisse de retraites).
Opposition administrative	Il s'agit d'une somme prélevée pour le compte d'un tiers.
Montant net versé	Il s'agit du montant perçu.
Impôt sur le revenu	Cette somme a été calculée à partir du montant imposable de votre pension, auquel s'applique le taux fourni par l'administration fiscale.
Montant imposable	Il s'agit du montant brut de votre pension, complété d'éventuels accessoires (majoration pour enfant, nouvelle bonification indiciaire...) et déduction faite de la contribution sociale généralisée déductible.
Taux de l'impôt sur le revenu prélevé à la source	Il s'agit de taux de prélèvement appliqué sur le montant imposable de votre pension, pour déterminer le montant de votre impôt il est transmis par l'administration fiscale, en cas de taux personnalisé, ou déterminé en référence à un barème réglementaire, en cas de taux non personnalisé.
Nature du taux	Le taux personnalisé correspond au taux calculé par l'administration fiscale, sur la base de vos revenus. Le taux non personnalisé est déterminé par rapport à un barème réglementaire.

* pour plus de précisions, consulter le site : www.fspoeie.fr

Équinoxe n°76 page 11

NOMBREUX CHANGEMENTS AU 1^{er} JANVIER 2020 !

Angines

Les pharmaciens pourront réaliser les tests qui distinguent les angines dues à des bactéries de celles dues à des virus. Face à ces derniers, les antibiotiques ne sont d'aucune utilité.

Défibrillateurs

Il est désormais obligatoire dans certains établissements pouvant recevoir plus de 300 personnes (gares, salles de sport, résidences pour personnes âgées, etc.).

E171

Le dioxyde de titane, additif alimentaire de code E171 est interdit, par mesure de précaution.

Généériques

Sur les ordonnances, les médecins pourront encore interdire la substitution d'un médicament par son générique, mais à des conditions plus restrictives.

Homéopathie

Le taux de remboursement des produits homéopathiques passe de 30% à 15%. Il tombera à zéro en 2021.

Prothèses

Les lunettes et les prothèses dentaires vont être intégralement remboursées par la Sécu et les complémentaires santé dans la limite de certains plafonds. Il en sera de même pour les prothèses auditives en 2021.

Pesticides

La distance de sécurité entre les cultures traitées et les habitations est fixée à 10 mètres pour les cultures basses (céréales).

Rénovation logement

Pour la rénovation thermique des bâtiments, les ménages à revenus modestes pourront bénéficier d'une prime versée par l'Agence nationale d'amélioration de l'habitat (ANAH) et non plus d'un crédit d'impôt.

Taxe d'habitation

La suppression progressive de la taxe d'habitation sur la résidence principale se poursuit. Commencée en 2018, elle s'achèvera en 2023. En

2020, elle disparaît pour 80% des foyers. Dix-huit autres taxes, mineures, sont supprimées.

Smic

Les 2,3 millions de personnes rémunérées au Smic vont voir leur salaire net passer à 1 219 € / mois pour un temps plein, soit 15 € de plus qu'en 2019. Même si le Smic fête cette année ses cinquante ans, le gouvernement a refusé une hausse plus forte que ce qui est prévu de manière automatique par la loi.

CDD

Le nombre de contrats à durée déterminée commence à être chiffré dans les sept secteurs qui y recourent le plus. Selon l'intensité de l'usage qui en est fait, les entreprises verront leur taux de cotisation chômage augmenter ou baisser en 2021.

CSE

Obligatoire dans les entreprises de plus de onze salariés, le conseil social et économique remplace le comité d'entreprise, les délégués du personnel et le comité d'hygiène, de sécurité et conditions de travail.

Zones franches

Une prime de 2 500 à 5 000€ par an est versée pour la création d'emploi dans les quartiers difficiles. Cette aide est étendue à tous les quartiers classés "prioritaires" dans les villes.

Travailleurs handicapés

De nouvelles règles assouplissent les formalités d'embauche des travailleurs en situation de handicap, ainsi que les modes de calcul sur le quota à respecter par les entreprises.

Prime Macron

La "prime Macron", instaurée fin 2018 en réponse à la crise des gilets jaunes est reconduite. Laisse à la décision des employeurs, elle peut atteindre 1 000 € sans charges ni impôts. Mais l'employeur doit désormais avoir mis en place un accord d'intéressement.

Cheminots

Du fait de l'ouverture à la concurrence

du rail en Europe, les entités de la SNCF, actuellement sous statut d'établissements publics, sont réunies dans un "groupement public unifié". Les nouveaux embauchés ne bénéficient plus du statut de cheminot. Il est conservé par les 131 000 agents qui sont en poste. L'État doit reprendre à son compte 35 des 62 milliards de dette, en grande partie contractée pour la construction du réseau TGV.

Timbre-poste

Les timbres postaux augmentent de 10%. Les verts passent à 0,97€ et les rouges à 1,16€.

Cigarettes

Le prix du paquet passe à 9,10 ou 9,20€ selon les marques.

Permis de conduire

La formule à "1euro par jour" sera réservée aux écoles de conduite disposant du label qualité du secteur.

Coton-tige

Le coton-tige à tige plastique est interdit à la vente. D'autres objets en plastique à usage unique doivent suivre (couverts, pailles, mélangeurs de cocktails, touillettes...).

Annuaire du téléphone

L'annuaire téléphonique papier est arrivé à son terme. Il n'y aura pas d'édition 2020. L'annuaire des pages jaunes bénéficie d'une année supplémentaire, fin 2020.

CFA

Les centres de formation des apprentis ne seront plus financés par les conseils régionaux, mais par les branches professionnelles.

Stages

La gratification accordée pour les jeunes en stage d'entreprise durant deux mois passe à 3,90€ de l'heure.

Impôts sur le revenu

La baisse de l'impôt sur le revenu, d'un montant global de 5 milliards d'euros, promise par E. Macron lors de la crise des gilets jaunes, sera sensible dès janvier, grâce au prélèvement à la source. Pour les 12 mil-

lions de foyers de la première tranche, la baisse sera de 350€ par an, et de 180€ pour les 5 millions de la deuxième tranche.

Voitures radars

Testées en Normandie depuis 2018, les voitures radars vont commencer à flasher les automobilistes en infraction sur les routes de Bretagne, Pays de Loire et Centre Val de Loire.

Tribunaux

Les tribunaux d'instance et de

grande instance vont fusionner. Le gouvernement a promis qu'aucun site ne fermera.

Maisons de services publics

Sous l'appellation "France Service", elles réuniront notamment les services des collectivités locales, de Pôle Emploi et de la CAF. Il y en a déjà 1 350. 2 100 doivent être créées.

Création d'entreprises

Les aides à la création ou à la reprise

d'entreprise (Acre), qui ont stimulé jusqu'à présent la création de plus d'un million de micro-entreprises, sont revues à la baisse et concentrées sur les jeunes et les demandeurs d'emploi.

Aides à domicile

Les particuliers employeurs doivent appliquer le prélèvement à la source sur la rémunération des assistantes maternelles et des aides à domicile.



NUTRITION-SANTÉ : DU NOUVEAU !

LES 15 NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES DU PNNS 4 (2019)

Les nouvelles recommandations nutritionnelles du PNNS, Programme National Nutrition Santé, ont été dévoilées en janvier 2019. Quelles sont les dernières recommandations nutritionnelles de ce programme ?

- Les 4 axes du nouveau PNNS
- Les 15 recommandations nutritionnelles du PNNS 4

QU'EST-CE QUE LE PNNS ?

Le Programme National Nutrition Santé, ou PNNS, est un programme français qui recense les principaux conseils nutritionnels à destination de la population française. Lancé en janvier 2001, le PNNS s'inscrit dans une démarche de santé publique, dans la mesure où il a pour objectif d'améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'alimentation, principal facteur de protection de nombreuses pathologies très répandues en France (surpoids, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires et cancers).

Il sert de document clé pour les professionnels de la nutrition qui adaptent leurs conseils diététiques en fonction des dernières études et observations réalisées par l'ANSES et le Haut Conseil de la Santé Publique. Il est également destiné à l'information du grand public.

QUELLES SONT LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS DU PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ ?

LES 4 AXES DU NOUVEAU PNNS

Les nouvelles recommandations du PNNS 4 publiées le 21 janvier 2019 s'articulent autour de 4 grands axes :

1. Augmenter la consommation de certaines catégories d'aliments (fruits, légumes, légumes secs, fruits à coque non salés) ;
2. Réduire la consommation de certains aliments (comme les produits gras, salés ou sucrés, les produits laitiers, l'alcool, la charcuterie, la viande rouge).
3. Se tourner davantage vers une consommation de produits de qualité (produits biologiques, de saison, locaux et complets).
4. Augmenter la pratique d'une activité physique quotidienne pour favoriser une baisse de la sédentarité.

LES 15 RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES DU PNNS 4

1 - AUGMENTER LA CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES

Ce n'est pas nouveau : les fruits et légumes sont bons pour la santé. Si le précédent PNNS (PNNS 3) encourageait la consommation de "5 fruits et légumes par jour", on note que le nouveau PNNS explique davantage cette notion. Les nouvelles recommandations encouragent ainsi à la consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve. Elles invitent néanmoins à limiter les fruits séchés (plus sucrés que les fruits frais).

Grande nouveauté : Le nouveau PNNS invite à la consommation de fruits et légumes d'origine biologique, tout en conseillant autant que possible les fruits et légumes de saison et produits localement.

2 - AUGMENTER LA CONSOMMATION DE FRUITS À COQUE NON SALÉS (NOIX, NOISETTES, AMANDES, NOIX DE CAJOU...)

Autre nouveauté dans le PNNS 4 : le programme encourage la consommation de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes, pistaches) pour leurs atouts nutritionnels (richesse en oméga 3, magnésium, protéines végétales). Dans la mesure où ils restent des aliments caloriques, le PNNS recommande de se limiter à une poignée par jour.



3 - AUGMENTER LA CONSOMMATION DE LÉGUMES SECS (lentilles, pois-chiches, haricots-secs...)

Les légumes secs, appelés également légumineuses, font leur apparition dans les nouveaux conseils officiels du PNNS.

En effet, les nouvelles recommandations encouragent la consommation plus fréquente de légumes secs, à raison de minimum 2 fois par semaine. Rappelons que les légumes secs sont naturellement riches en fibres et sont une source intéressante de protéines végétales.

Dans le cas où ils sont consommés en remplacement de viande, le PNNS précise qu'il est conseillé de les associer à un produit céréalier (riz, pain, pâtes...) afin de limiter le risque de carences en protéines.

4 - PRIVILÉGIER LES FÉCULENTS COMPLETS

Le cinquième conseil nutritionnel du PNNS est de privilégier autant que possible les féculents complets (ou éventuellement semi-complets), qui sont plus intéressants sur le plan nutritionnel que les produits raffinés (pain blanc, pâtes "blanches", riz blanc...) car ils sont plus riches en fibres et plus rassasiants. Il s'agit donc de choisir de préférence : les pains complets ou aux céréales, les pâtes, riz, semoules semi-complets ou complets.

Concernant la quantité de féculents recommandée, le repère "à chaque repas et selon l'appétit" a disparu, ainsi la nouvelle recommandation est de manger au moins un féculent complet par jour, les féculents pouvant être consommés chaque jour.

5 - FAVORISER LA CONSOMMATION DE POISSON

Comme pour les années précédentes, le PNNS recommande toujours de consommer du poisson deux fois par semaine en veillant à varier les espèces étant donné que certains poissons sont susceptibles de contenir des polluants (saumon, espadon, thon). Sur le type de poisson consommé, le PNNS recommande :

- un poisson maigre par semaine ;
- et un poisson gras par semaine, pour bénéficier de sa richesse en oméga 3 (sardine, maquereau, hareng, saumon).

6 - VARIER LES HUILES ET MATIÈRES GRASSES

Les recommandations du PNNS 4 visent à rassurer la population sur la consommation de matières grasses ajoutées. Ces dernières (huile, beurre et margarine) peuvent faire partie de notre quotidien, à condition de les varier et les consommer en petites quantités.

Le PNNS cite l'huile de colza et l'huile de noix pour leur richesse en Oméga 3 et l'huile d'olive réputée pour ses bienfaits cardioprotecteurs parmi les matières ajoutées recommandées. Le beurre est conseillé pour une consommation crue uniquement car sa cuisson favorise la production de radicaux libres. L'huile de coco n'est pas mentionnée.

7 - LA CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS REVUE À LA BAISSE !

Nouveauté importante du PNNS 4 : les produits laitiers (lait, yaourts, fromage, fromage blanc...), qui étaient jusqu'à présent recommandés à raison de 3 voire 4 fois par jour, ont été revus à la baisse ! Désormais, le PNNS recommande deux produits laitiers par jour uniquement. Pour rappel, de nombreuses études ont établi un lien entre produits laitiers et cancers (colorectal, notamment).

8 - RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE VIANDE ROUGE

Pas de changement au niveau des recommandations de consommation de viande rouge. Le PNNS 4 invite toujours à limiter la viande rouge (à savoir : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats). Le repère conseillé est de, maximum 500 g par semaine (soit "environ 3 à 5 portions").

La viande rouge est classée par le CIRC (centre international de recherche sur le cancer) comme probablement cancérogène pour l'homme. En effet, une association positive a été observée entre consommation de viande rouge et cancer (du côlon, du rectum, du pancréas ou encore de la prostate). Les études montrent que le risque de cancer augmente avec la quantité de viande consommée, c'est pourquoi le PNNS recommande :

- de privilégier la volaille aux viandes rouges ;
- d'alterner dans la semaine les sources de protéines (viande, volaille, poisson, œufs et légumes secs) ;
- et, enfin, de privilégier les viandes de bonne qualité (à la coupe, chez le boucher, de préférence bio, avec des labels de qualité et garantie d'origine).

9 - LIMITER LA CHARCUTERIE

Parmi les autres recommandations du PNNS 4, il y figure la recommandation de limiter la consommation de charcuterie. Le repère conseillé dans le document est de "150 g par semaine", ce qui correspond à environ 3 tranches de jambon blanc. Le type de charcuterie est tout aussi important que les quantités, c'est pourquoi le PNNS rappelle que le jambon blanc et le jambon de volaille sont à privilégier par rapport aux saucisses, lardons, bacon, jambons secs et crus (riches en graisses saturées).

10 - RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE SEL

Pas de changement au niveau des recommandations de consommation de sel : le PNNS 4 invite toujours autant à



limiter les produits salés dans un but de réduire notre consommation de sel. Cela passe par :

- une consommation moindre de produits transformés (charcuterie, plats préparés du commerce, soupes déshydratées, fromage, pain) : source principale de sel dans notre alimentation ;
- un ajout réduit de sel dans les plats cuisinés maison.

Quant au type de sel, le PNNS encourage l'utilisation de sel iodé (indiqué sur l'étiquette) afin de garantir la couverture des besoins en iode.

11 - REDUIRE LA CONSOMMATION D'ALCOOL

Le PNNS 4 recommande de limiter la consommation d'alcool à deux verres par jour maximum et 10 verres par semaine maximum et de ne pas en consommer d'alcool tous les jours. Le PNNS rappelle que l'eau est la seule boisson indispensable de notre organisme et que la consommation d'alcool, quelle qu'elle soit, doit rester occasionnelle.

12 - LIMITER LES PRODUITS ET BOISSONS SUCRÉES

On retrouve également le conseil de réduire autant que possible les produits sucrés et les boissons sucrées, y compris les jus de fruits industriels (trop sucrés et pauvres en fibres).

13 - PRIVILÉGIER LE "FAIT-MAISON"

Le PNNS invite à limiter autant que possible les aliments ultra-transformés, généralement riches en sucres, en graisses, en sel ou encore en additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...). On peut notamment les reconnaître grâce au Nutriscore car ils sont notés D ou E. Pour cela, la meilleure solution reste de cuisiner autant que possible à la maison. À défaut, le PNNS recommande de se tourner vers les aliments à l'équilibre nutritionnel satisfaisant et sans additifs ou avec la liste la plus courte d'additifs (par exemple, Nutriscore A ou B).

14 - AUGMENTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dans le but de lutter contre les fléaux que sont le surpoids et l'obésité, le PNNS 4 reprend les recommandations du PNNS 3 incitant la population à pratiquer au minimum 30 minutes d'activité physique dynamique par jour (par exemple 30 minutes de marche rapide représentent 45 minutes de marche lente).

Le PNNS rappelle qu'il existe de nombreuses occasions d'être actif : en pratiquant un sport, certes, mais aussi au travers de nos activités quotidiennes (en privilégiant les escaliers, en se déplaçant à pied ou à vélo plutôt qu'en prenant la voiture ou les transports, etc.).

15 - LIMITER LA SÉDENTARITÉ

Enfin, dernier objectif du PNNS 4 : la lutte contre la sédentarité. Le PNNS recommande de ne pas rester assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 h.

AUTRES RECOMMANDATIONS DU PNNS

- Privilégier la variété et prendre le temps de manger et de déguster.
- Faire attention aux quantités et à la taille des portions consommées.
- Prendre en compte l'impact environnemental en privilégiant les aliments de producteurs locaux, les aliments de saison, et si possible, les aliments bio.

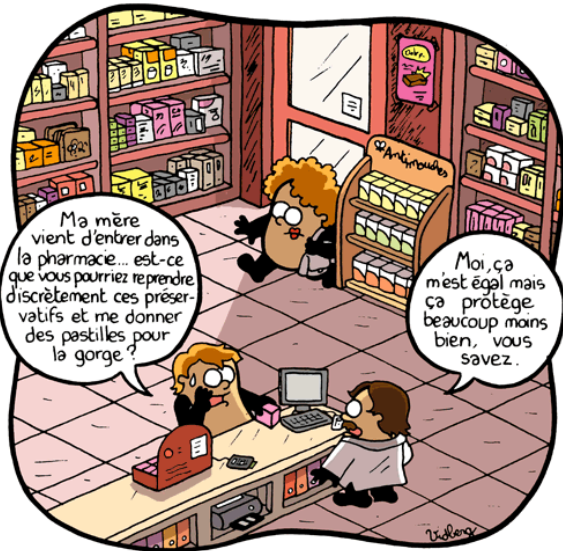
Sources : (1) "Les cahiers de l'AFOC" N°246.

(2) Programme National Nutrition Santé, Site officiel Manger Bouger, manger-bouger.fr,

(3) "Les nouvelles recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes", Santé Publique France, rapport-recommandations-relatives-alimentation-activite-physique-sedentarite-adultes.pdf

HUMOUR : le petit moment de détente !





- Donnez-moi une tasse pour droitier, celle-ci a l'anse à gauche !





Le jour qu'Albert Einstein craignait est arrivé.



Prendre un café avec les amis.



Une sortie à la plage



Encourager son équipe.



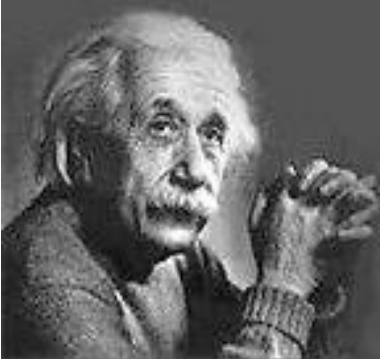
Une sortie en amoureux.



Apprécier le paysage.



Dîner entre amis.



« Je crains le jour où la technologie surpassera les interactions humaines. Le monde connaîtra alors une génération d'idiots. »

Albert Einstein

Interdiction progressive du plastique jetable

L'interdiction de distribuer des sacs en plastique jetables à usage unique aux caisses de supermarchés en 2016 est le premier pas imposé dans l'objectif d'une diminution des déchets. Il en est de même pour les autres sacs en plastique à usage unique, sauf s'ils sont composés de matières végétales et qu'ils sont compostables.

Au 1^{er} janvier 2020, la chasse aux matières plastiques va s'intensifier. Selon la commission européenne, "les 10 produits en plastique à usage unique les plus retrouvés sur les plages et mers d'Europe constituent, avec les engins de pêche abandonnés ou perdus, 70% de tous les déchets marins. Il va falloir s'adapter pour endiguer ce problème chez les particuliers comme dans les commerces".

Les principaux concernés par les nouvelles mesures sont les commerces de restauration rapide. Ils n'ont plus le droit de proposer à leurs clients des gobelets, des assiettes, des pailles ou encore des touillettes pour le café, si celles-ci sont en plastique.

"Franchement, avec toutes les gammes de produits qui se sont élargies, il faudrait être de mauvaise foi pour ne pas arrêter le plastique" assure un restaurateur.

Celui-ci a pris le parti des emballages en papier Kraft dès l'ouverture de son enseigne, il y a quelques années. Du pic en bois pour les frites jusqu'à la barquette en carton, en passant par le sac en papier, tout colle déjà à la nouvelle norme. "C'est vrai que ça coûte 10 à 15% plus cher, mais les prix ont de plus en plus tendance à s'aligner".

La restauration rapide est donc pointée du doigt mais d'autres produits du quotidien sont également amenés à disparaître. En première ligne : le coton-tige, présent dans toutes les salles de bain, dont le corps en plastique est accusé. Des alternatives plus écologiques se font jour comme des modèles lavables et réutilisables, ou d'autres sans plastique.

Du côté des pailles on trouve des pailles jetables en matière cartonnée, d'autres réutilisables en verre ou métalliques.

Le plastique est réellement décrié et poussé vers la sortie. Une directive européenne de 2019 prévoyait déjà d'élargir la liste en 2021 à d'autres produits. Les boîtes en polystyrène expansé, les tiges en plastique de certains ballons. Les États membres de l'UE auront deux ans pour transposer et mettre en œuvre ces interdictions.

Des collectifs "Zéro-déchets" recommandent d'adopter certaines règles de réduction des déchets.

Pour ceux-ci la première étape c'est l'autocollant "stop Pub" sur la boîte à lettres.

Dans la maison, le lieu d'économie de déchets est la cuisine. Les déchets alimentaires peuvent être donnés aux poules. *Mesure pas facile à appliquer en appartement.*

Ces collectifs encouragent également les achats en vrac. Pour aller encore plus loin, les vieux tissus sont également des alliés pour remplacer certains objets jetables. Ainsi des idées venues du Japon : une éponge zéro déchets qui sert à faire la vaisselle, laver la table, décroasser la voiture (*une pour chaque usage de préférence*). Les anciennes serviettes de bain peuvent être très efficaces comme disques démaquillants à la place du coton. Dans la salle de bain, les savons et déodorants solides font l'affaire aussi bien que tous les onguents, crèmes, laits etc. qui emplissent les étagères.

À noter : Au cours du 20^{ème} siècle le plastique a envahi tous les domaines de la consommation. Il est urgent de prendre les mesures indispensables à la protection de la faune marine, des plages et de la nature en général. Attention toutefois à ne pas éliminer un problème en en créant d'autres. L'industrie du papier et carton est grosse consommatrice de bois et d'eau.

Le "Stop Pub" peut être une bonne initiative, mais ne serait-il pas plus judicieux de limiter l'édition des catalogues et prospectus ?

Enfin l'achat en "vrac" (pâtes, riz, lentilles, café, céréales, fruits secs, etc.), proposé dans de nombreuses en-



seignes permet de supprimer certains emballages mais demande une organisation différente. Cela impose à chacun d'apporter ses contenants (bocaux, boîtes, sacs papier ou tissu...)

La vente de la marchandise doit avoir lieu sur la base de la quantité nette. Il faut peser correctement ses produits. Sur les balances en libre-service, il doit être possible de tenir compte du poids du contenant (bocal, boîte, barquette etc.). Pour cela il faut "faire la tare" c'est-à-dire faire afficher à la balance la valeur "0" avec le contenant vide, en appuyant sur la touche "tare" afin de le déduire du poids brut.

Après le remplissage on obtient ainsi le poids net qui sera à payer à la caisse.

Le rayon de service "vrac" doit permettre de faire ses achats dans le respect total de toutes les règles d'hygiène qu'impose la réglementation.

Une réflexion porte aujourd'hui sur la suppression du ticket de caisse papier dès le 1^{er} février 2020 pour les montants inférieurs à 10€ dans un premier temps puis pour les achats de 20 et 30 € ensuite. Pour justifier cette idée de suppression on nous affirme qu'un hypermarché utilise 10 600 rouleaux de papier thermique soit environ 850 km par an. Quelle part représente ces "petits achats" sur la totalité ?

Aujourd'hui, les adeptes du "tout numérique", voient là une bonne occasion d'imposer le ticket dématérialisé. En dehors de l'aspect pratique et environnemental, le ticket de caisse dématérialisé permet aux enseignes de récupérer l'adresse e-Mail de ses clients. Une aubaine pour qui veut se constituer un "fichier clients" aisément et sans frais, au prétexte de nous permettre de retrouver facilement "l'historique de nos relations avec l'enseigne", c'est au passage l'occasion de nous arroser de "pub" naturellement.

Après l'abandon du papier par : les opérateurs de téléphonie, les assurances, les banques, les impôts, la SNCF, les attestations de paiement de la pension ... le tout dématérialisé nous envahi.

L'illectronisme va continuer de faire des victimes parmi les personnes en précarité numérique montrant leur incapacité à manier les outils informatiques et digitaux. Sans perdre de vue également que le haut débit n'est pas accessible sur tout le territoire, les zones blanches ou grises sont encore trop nombreuses.

Dans une période où le modèle des magasins est de réduire le plus possible les effectifs en personnel le changement des habitudes demandé à la clientèle est-il compatible avec l'organisation de ces magasins ?

Arnaques et fraudes sur internet

Les fraudeurs sur internet tentent par tous les moyens de réaliser des opérations frauduleuses sur vos comptes. Voici un inventaire des fraudes sur internet et des pièges les plus fréquemment rencontrés.

Le phishing (hameçonnage ou filoutage)

Les fraudeurs souhaitent pouvoir se connecter à vos comptes et utiliser votre argent. Pour cela, ils tentent de récupérer vos données personnelles en imitant les e-Mails de votre banque (ou d'autres organismes). Ils vous redirigent ensuite vers un faux site, imitant le site légitime, pour récupérer vos identifiants.

Vishing et SMSHING

Il existe des variantes du Phishing utilisant le **téléphone** (on parle alors de Vishing, pour Voice Phishing) ou le **SMS** (on parle alors de SMSHING). Il faut donc se méfier de tout contact inattendu qui vous demande d'effectuer une action inhabituelle (souvent de nature financière).

Comment réagir lorsque vous recevez un e-Mail de phishing ?

1. Ne cliquez pas sur les liens contenus dans l'e-Mail et sur les éventuelles pièces jointes.

Si vous pensez avoir répondu à un e-Mail de phishing

1. **Modifiez immédiatement le mot de passe dont vous vous servez pour accéder à vos comptes.**
2. **Contactez votre conseiller** bancaire dans les meilleurs délais.

Pour toute tentative d'escroquerie n'impliquant pas directement votre banque

Vous pouvez effectuer un signalement auprès des organismes compétents :

- pour signaler un contenu internet illicite, rendez-vous sur www.internet-signalement.gouv.fr ;
- pour signaler un spam SMS ou un appel indésirable, rendez-vous sur www.33700.fr ;
- pour signaler un spam e-Mail, rendez-vous sur www.signal-spam.fr.

Votre identifiant et votre mot de passe sont secrets. Vous ne devez les donner à personne !

Le ransomware (rançongiciel) est un logiciel malveillant qui prend vos données personnelles en otage en les cryptant. Pour les récupérer, vous devez payer une rançon. Ces logiciels sont souvent contenus dans les pièces

jointes d'e-Mails inhabituels et inattendus.

Sa variante, "l'extorsionware", bloque un compte de services en ligne et menace d'exposer vos données personnelles si vous ne payez pas la rançon.

L'arnaque aux sentiments

Les escrocs créent de faux profils sur des sites de rencontre et sur les réseaux sociaux en utilisant des photos d'hommes ou de femmes récupérées sur internet. Ces escrocs maîtrisent bien les outils informatiques, la retouche d'images et utilisent également des flux vidéo préenregistrés sur leurs webcams.

Ils entretiennent ensuite des correspondances, parfois pendant des mois, pour mettre leur interlocuteur en confiance. Une fois la confiance établie, ils évoquent un motif quelconque pour **extorquer de l'argent à leur victime**. Exemples de motifs invoqués : demande d'aide pour l'achat d'un billet d'avion permettant de leur rendre visite, pour un membre de leur famille tombé malade ou victime d'un accident...

Les escrocs peuvent aussi vous demander d'encaisser un chèque (volé) en échange d'un transfert d'argent ou de cartes prépayées. Le chèque étant volé, le rejet de son encaissement reviendra à la charge et à la responsabilité de la victime escroquée.

Restez vigilant :

- **n'envoyez pas d'argent** à quelqu'un dont vous ne pouvez pas vérifier l'identité ;
- **ne divulguez pas vos coordonnées bancaires** à des personnes rencontrées sur internet.

Quelquefois, les échanges ont lieu lors d'une conversation vidéo et se font plus "intimes". Les images ainsi recueillies servent aux escrocs pour un chantage à la webcam, une extorsion de fonds contre leur retrait.

Faux appel à l'aide d'une de vos connaissances

Si vous recevez un e-Mail de l'un de vos contacts vous demandant de lui **envoyer de l'argent**, cela peut signifier que son adresse e-Mail a été piratée. Les fraudeurs tentent de vous apitoyer en évoquant une agression ou un vol nécessitant votre aide financière.

Le seul moyen de vous assurer de la situation réelle de votre contact **est de lui téléphoner**, même si le message vous demande de répondre par e-Mail uniquement.

Arnaque à la vente entre particuliers

- Si vous êtes vendeur, **méfiez-vous des acheteurs pressés** qui achètent votre bien à distance, sans l'avoir essayé. C'est souvent une technique pour gagner votre confiance et obtenir vos coordonnées bancaires.
- Si vous êtes acheteur, **méfiez-vous des offres trop alléchantes**. Des escrocs mettent en vente ou en location des biens dont ils n'ont que la photo. Tout virement effectué est irrévocable et définitif.

Arnaque au gain

Vous recevez l'annonce d'un héritage, d'un gain ou d'une source de revenu inattendus ? Une telle nouvelle arrive rarement par e-Mail. Méfiez-vous des documents qui vous sont présentés ou envoyés.

De plus, **toute demande de justificatif d'identité ou de domicile, de RIB/IBAN ou d'argent en paiement de frais est suspecte** et frauduleuse dans ce contexte.





- ☉ Cette lettre n'a pas de caractère moraliste et laisse chacun libre de son jugement, il nous paraît toutefois utile, parfois, de rappeler quelques conseils des professionnels pour le bien de tous
 - ☉ Les remarques ou idées ou propositions concernant les articles sont les bienvenues
- (Nous remercions les différents magazines pour leurs informations.)*

**Vive l'UFSO, Vive la Fédération Défense, Vive FORCE-OUVRIERE,
Vive le syndicalisme libre et indépendant !**



La commission des retraités
Joël Mercier
Daniel Lebourgeois
Jean-Luc Letterio
André Aimo

Avec **Michel Favre**
Représentant le Bureau de l'UFSO en charge de la commission



Bulletin d'adhésion à l'Union des Retraités de l'UFSO

Nom : Prénom : N° Pension :

Tél. : @ :

Adresse :

.....

Établissement d'origine :

Bulletin à renvoyer à la section "Retraités" de son syndicat d'Établissement d'origine
ou à : FEDIASA Force-Ouvrière - UFSO - Commission des retraités - 46 rue des Petites Écuries - 75010 Paris