

# Commission des Retraités de l'UFSO

## Lettre d'InFOrmation n°31

### Juin 2021

"La vraie démocratie ne viendra pas de la prise du pouvoir par quelques-uns mais du pouvoir que tous auront de s'opposer au pouvoir de quelques-uns"

Gandhi

#### EDITO

#### Le COVID-19 : les effets collatéraux sur des personnes âgées

Le COVID-19 est particulièrement grave chez le sujet âgé de plus de 70 ans avec un haut risque de décès, mais le virus n'est pas seul responsable de la surmortalité des personnes âgées. Le confinement mis en place afin de limiter l'extension de cette pandémie a eu des effets délétères directs dans la population gériatrique. Trois complications semblent particulièrement importantes : **la sarcopénie, la dépression et le retard de prise en soins des pathologies chroniques**, telles que les maladies cardiovasculaires ou néoplasiques, ainsi que les pathologies neurodégénératives. **L'isolement a des conséquences plus que néfastes sur la santé des personnes âgées**, la solitude facilitant la détérioration de leurs facultés physiques et cognitives. Les seniors souffrant de la solitude sont plus souvent touchés par les maux suivants : un sommeil perturbé, de l'hypertension, un stress plus élevé, un état dépressif, une baisse du sentiment de bien-être, un système immunitaire fragilisé, un déclin des fonctions cognitives.

■ **La sarcopénie** : La **sarcopénie** se définit comme une baisse progressive et généralisée de la masse musculaire (MM), de la force et de la performance physique pour des patients en âge gériatrique. La limitation des déplacements liée aux mesures de confinement entraîne une sédentarité « imposée » qui, associée à la perte musculaire physiologique naturelle liée à l'âge, peut amplifier la sarcopénie. Les personnes âgées dépendantes vivant en institution passent 90 % de leur temps en position couchée ou assise et ne sortent que très rarement à l'extérieur, ce qui est un facteur aggravant de la fonte musculaire. Les personnes en EHPAD et celles vivant au domicile peuvent voir leur masse musculaire diminuer rapidement entraînant un déclin fonctionnel responsable de **l'aggravation d'une perte d'autonomie**. Une activité physique quelle que soit les capacités physiques résiduelles est indispensable.

■ **La dépression** : En cette période de pandémie, quatre problèmes contribuent à la souffrance psychique de la personne âgée : **la solitude, l'ennui, le sentiment d'inutilité et d'impuissance**, ainsi que la peur de la contamination qui renvoie à la peur de la mort. En temps normal, l'être humain a la faculté de rejeter au plus profond de sa conscience sa fragilité et sa vulnérabilité face à la maladie et la mort. Or cette mort nous revient en pleine face, tous les jours, toutes les heures, dans tous les médias, pour nous rappeler que notre vie ne tient qu'à peu de chose. Beaucoup de personnes âgées n'ont pas la capacité de réagir à cette situation et de surmonter l'angoisse de la mort. La conséquence la plus importante réside dans la perte d'envie de vivre, et le risque de glissement des personnes âgées isolées. En effet, pourquoi continuer à vivre ? si c'est pour vivre seul dans sa chambre, dans sa

maison. La personne âgée a besoin de lien social et familiale et nombre de commerces dit « non essentiels » comme les bars et restaurants jouent un rôle important dans la vie sociale des personnes âgées.

La conséquence de cet état psychique porte un nom : **le syndrome du glissement**, il est spécifique au grand-âge, il peut être facilement comparé à un état dépressif et mélancolique, la mélancolie est une tristesse profonde dont souvent l'issue est la mort. Ce syndrome de glissement est un état actif et choisi par la personne. Elle fait le choix (conscient ou inconscient) de ne plus se battre, de se laisser aller et donc de mourir. Cela va se traduire par un refus d'alimentation et d'hydratation, puis un refus des traitements. En quelques jours l'issue peut être fatale.

Il y a une décompensation aiguë (infectieuse, traumatique, vasculaire, chirurgicale, choc physique, etc.) qui fait suite à un facteur déclenchant physique ou psychique – ici le Covid-19, maladie fragilisante ayant imposé des mesures pouvant être vécu de la part des personnes âgées comme un abandon familial. Plusieurs signes physiques et psychiques sont à surveiller : l'anorexie, l'absence de soif (adipsie), la dénutrition et la déshydratation, des troubles sphinctériens (atonie intestinale et vésicale), mais aussi un repli sur soi, mutisme, le fait de vouloir rester au lit, le refus de s'alimenter et d'être soigné. **Ce syndrome, revêt la forme d'un suicide, et nécessite une prise en charge multidisciplinaire rapide.**

#### ■ Retard ou absence de prise en charge de pathologies autres que la COVID-19 :

La réorganisation des systèmes de soins et la peur des patients vis-à-vis du risque de contamination ont eu des répercussions sur le retard ou l'absence de prise en charge des autres pathologies. En ce qui concerne la chirurgie, le nombre d'interventions programmées, qui ont été annulées ou reportées, est de plus de 80 % pour les chirurgies « bénignes » et de près de 40 % pour les chirurgies oncologiques. La deuxième vague a entraîné le report d'interventions, aggravant « la perte de chance ». La réorganisation des systèmes de soins a aussi eu un impact négatif sur le diagnostic et le suivi de patients ayant une maladie d'Alzheimer. En effet, les services ont été réaménagés en services COVID-19, les consultations mémoires et les examens radiologiques ont été suspendus. Les patients atteints de la maladie de Parkinson, ont vu également leur état se détériorer au cours du confinement.

■ **Conclusion :** Si le virus tue, c'est certain ! Les mesures de confinement et les restrictions de déplacement en EPHAD ou à domicile de personnes âgées dépendantes ont provoqué une mortalité collatérale. Il est regrettable que seul le facteur viral ait été pris en compte dans la lutte contre le Covid et que les facteurs physiques et psychiques aient été ignorés malgré les alertes des professionnels de santé de ces spécialités.

La casse de notre système de santé est également responsable d'une autre mortalité collatérale. L'hôpital public a subi depuis 20 ans l'impéritie politique libérale responsable de la déliquescence de notre système de santé. La France dispose de 7 lits de réanimation pour 100 000 habitants, quand l'Allemagne en a 24. Or c'est cet indicateur qui est pris en compte pour réduire nos libertés avec notamment la liberté de circuler et de subir confinement et couvre-feu. Augmenter le nombre de lits en réanimation et les personnels nécessaires et il n'y a plus saturation, tout le contraire de ce qui a été fait.

Il faut sortir de la seule vision comptable et budgétaire de l'hôpital public et remettre en place une politique de santé au service des patients, la santé ne doit pas être un marché. Il est également nécessaire de retrouver une souveraineté sanitaire que les pénuries de masques, de tests, de respirateurs, de vaccins ont mis en évidence. Ne vivons pas cette forme de déshumanisation comme une fatalité, nous avons atteint les limites de l'acceptable et il est vital pour tous mais surtout pour les personnes âgées de reconstruire rapidement les liens sociaux et familiaux brisés par des mois d'interdits.

Prenez soin de vous,  
Christian

## Sommaire

✚	P1	Édito
✚	P3	Illectronisme
✚	P5	Retraités Actifs bénévoles
✚	P7	L'écriture inclusive

✚	P10	Bien vieillir
✚	P12	Les CDCA, c'est quoi ?
✚	P14	Humour
✚	P16	recette

## "Illectronisme" : la fracture sociale à l'ère du numérique

On l'appelle "illectronisme" ou fracture numérique : c'est un phénomène qui touche de nombreux Français :

**23% ne seraient "pas à l'aise avec le numérique" d'après un sondage publié par l'Institut CSA en juin 2018.**

**Personnes âgées, précarisées ou n'ayant pas d'intérêt pour l'informatique...**

Les conséquences peuvent être sérieuses et causer une perte d'autonomie, un isolement ou exposer les personnes à des risques en termes de cyber sécurité. À l'occasion des journées d'action contre l'illectronisme, la parole a été donnée à ceux qui vivent au quotidien cette fracture numérique, forme d'illectronisme des temps modernes.

« Tout est dématérialisé désormais et les gens se rendent compte qu'ils n'ont plus le choix. Que ce soit sur le site des impôts, ou vendre sa voiture, désormais, tout se fait par internet, pas de rencontre à un guichet, pas de coup de téléphone. Cette dématérialisation générale est tout de même brutale ! Pour certains, ce virage numérique pris par la société est difficile à accepter.

Si la révolution numérique est un progrès pour certains qui sont à l'aise avec les nouvelles technologies. Elle est cependant source d'inégalités et d'injustice pour plus de treize millions de personnes soit 23% de la population de plus de 18 ans et 57% des personnes de 70 ans et plus.

Après la fermeture de nombreux services publics sur tout le territoire, le gouvernement actuel accélère l'accessibilité aux démarches administratives uniquement par voie dématérialisée. Les retraités qui ne se sont pas familiarisés avec ces nouvelles technologies au cours de leur carrière sont particulièrement défavorisés par cette obligation.

De plus, le coût d'une installation complète reste un obstacle à l'acquisition de ce matériel pour des retraités aux revenus modestes.

L'absence de couverture sur tout le territoire permettant un accès égal à internet pour tous, rompt avec le principe d'égalité républicaine des droits pour l'ensemble de la population. Certains territoires rencontrent de nombreuses difficultés d'accès à un réseau de qualité. Ce qu'il est convenu d'appeler la « révolution numérique », devient pour les personnes âgées dont de très nombreux retraités éloignés des services publics indispensables à la vie sociale : « la fracture numérique ». Cette transformation s'est faite dans un contexte de totale impréparation et débouche sur une catastrophe dont nos gouvernants n'ont pas et ne veulent pas mesurer l'ampleur.


Dans notre Constitution, trois grands principes régissent le régime juridique du service public : à savoir : La continuité du service public, qui a été qualifiée de « principe de valeur constitutionnelle » par le Conseil Constitutionnel. Il s'agit de la nécessité de répondre aux besoins d'intérêt général sans interruption.

L'égalité devant le service public... Toute personne a un droit égal à l'accès au service public.



L'adaptabilité ou la mutualité, corollaire du principe de continuité. Il s'agit de donner un accès normal à l'utilisateur, d'assurer au mieux qualitativement le service public en s'adaptant aux besoins des usagers et aux évolutions techniques. Ces principes ne sont pas respectés. Des pans entiers de la population sont éloignés du numérique et des fossés n'ont cessé de se creuser à savoir :

- Un fossé générationnel** avec un faible taux d'internautes de plus de 70 ans
- Un fossé social** avec un faible taux d'équipement informatique des personnes à bas revenus,
- Un fossé culturel** où les personnes les moins diplômées ont un moindre accès à un ordinateur et à internet
- Un fossé territorial**, selon que le territoire est équipé et offre des accès aux réseaux numériques de qualité équivalente aux zones urbaines.

**IL Y A URGENCE.** L'UCR  demande que l'application de l'ordonnance 2017-1433 du 4 oct. 2017 relative à la dématérialisation des relations contractuelles dans le secteur financier soit également applicable pour tous les usagers dans leurs relations avec toutes les administrations. Dans cette directive, si l'échange de documents peut se faire sur un support durable autre que le papier, une vérification de l'adaptation de ce mode de communication à la personne doit avoir au préalable été faite. La personne peut à tout moment et par tout moyen (courrier par exemple) demander qu'un support papier soit utilisé sans frais pour la poursuite de la relation commerciale.

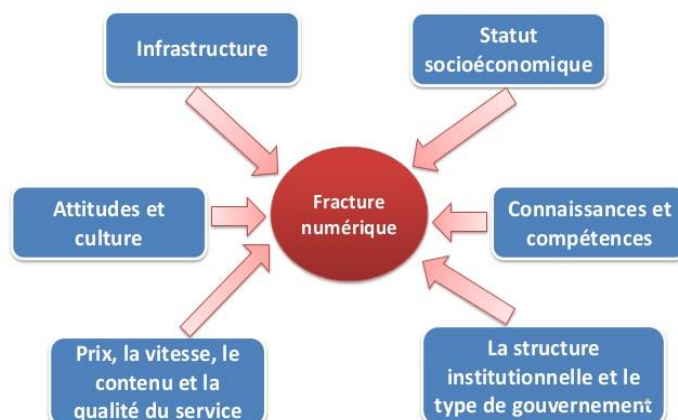
L'UCR  exige

- ✓ L'adoption d'une disposition législative au sein des relations entre les usagers et l'administration, imposant de préserver plusieurs modalités d'accès aux services publics, pour qu'aucune demande ne soit accessible uniquement par voie dématérialisée.



- ✓ La liberté de choix « papier », mais aussi la possibilité d'accès à une personne compétente capable de répondre à la demande.
- ✓ Des engagements financiers suffisants et une politique cohérente de couverture du territoire en infrastructures numériques.
- ✓ Des aides financières aux équipements personnels en informatique.
- ✓ Un vaste plan de formation des populations dont les retraités, au numérique et pour ce faire, la création de structures dédiées gratuites, avec des personnels qualifiés, ainsi qu'une assistance gratuite à domicile sur tout le territoire.
- ✓ Des ergonomies simples et stables pour permettre aux internautes les moins expérimentés de se repérer facilement.
- ✓ L'ouverture d'un véritable débat sur les services publics, leurs missions et emplois et cela en tenant compte des besoins pour maintenir les implantations locales et la qualité du service public

### Les causes déterminantes de la fracture numérique



RETRAITÉS DE L'UCR





## Les retraités : ces actifs bénévoles

Déjà fin Décembre 2018, selon un hebdomadaire aux sources fiables, à Matignon, on taclait ainsi les retraités :  
« on ne dit pas assez que les retraités sont des nantis ».

LES RETRAITES SONT  
TOUJOURS DANS LE  
COLLIMATEUR DE  
CASTEX.

J'AIME PAS  
TROP SA FAÇON  
DE ME  
REGARDER!



Zaitchick

Ces propos sont tenus afin d'accréditer, dans l'opinion, le bien fondé des prélèvements et autres gels ou sous-indexations des pensions imposés aux retraités. Et ce, en dépit d'une réalité : celle de la baisse automatique et régulière de leur pouvoir d'achat, eu égard au coût de la vie et notamment des dépenses contraintes. Les médias ont relayé ce discours inique et nous devons encore aujourd'hui faire face à une opinion qui se laisse abuser. Il est grand temps d'affirmer haut et fort ce que près de 16 millions de retraités représentent pour notre pays.

PEUT-ON SE PASSER DE NOUS ? Indépendamment du poids des retraités dans notre économie, il faut souligner leur rôle majeur de soutien et de proximité à l'égard de leurs enfants et petits-enfants ou comme aidants familiaux. On n'insistera jamais assez sur la place prépondérante que les retraités occupent dans le bénévolat. Les retraités sont sollicités dans les secteurs caritatifs et associatifs : nombre d'associations reconnues d'utilité publique d'ailleurs, ne pourraient fonctionner sans l'aide des retraités. Mais ils sont également présents dans diverses commissions administratives, conseils d'administration d'hôpitaux ou autres institutions, ou assurent un mandat électif, municipal, départemental... Nombreux sont les retraités qui apportent ainsi leur contribution bénévole au fonctionnement du service public.

Les études qui ont été faites sur le sujet révèlent des chiffres potentiellement significatifs de l'enjeu que représente l'engagement des retraités dans notre pays comme d'ailleurs l'importance du bénévolat d'une manière générale. Le poids économique du bénévolat en France. On estime à 43 % les volontaires bénévoles réguliers ou occasionnels, soit 22 millions de personnes âgées de 18 ans et plus, qui consacrent en moyenne 100 à 111 heures par an, voire beaucoup plus pour les participants à plusieurs activités et ils sont nombreux surtout parmi les retraités. Le volume global du bénévolat représenterait 1 300 000 à 1 460 000 emplois ETP (équivalent temps plein) et un chiffre d'affaires de 12 à 17 Md € soit 1 à 2 % du PIB.



La part des seniors de 65 ans à 75 ans et plus dans le bénévolat en France représenterait près de 53 % et un budget annuel de l'ordre de 7 Md €. Il faut bien savoir de quoi on parle : un certain nombre de chiffres circulent tout aussi différents les uns que les autres mais ils ne prennent pas toujours en compte l'ensemble des activités bénévoles qui ne se limitent pas, aux seules activités associatives. Les études les plus récentes (enquête Occurrence - Bayard notamment) montrent que « l'engagement social augmente à proportion de l'avancée en âge ».

En matière de bénévolat social, les plus de 65 ans représentent 40 %. De même 42 % des plus de 60 ans prennent en charge un proche dépendant. Lien intergénérationnel, contributeur social, collaborateur du service public, le tout bénévolement.



**Osera-t-on encore dire que les retraités sont des inactifs ?** La journée du 5 Décembre 2019 était aussi la journée mondiale du bénévolat. Qui en a parlé ? Que se passerait-il si, à force d'être bafoués, les retraités amers, découragés, désillusionnés finissaient pas remettre en question leurs engagements ?

Notre pays n'a pas les moyens de se passer des retraités : qu'on se le dise ! Et qu'on le veuille ou non, ce constat est en lui-même un moyen de pression et un sérieux avertissement.



## L'écriture inclusive

Sans doute les grammairiens qui, au long du XVII<sup>e</sup> siècle, fixèrent les règles du bon français tenaient-ils effectivement le masculin pour le genre le plus noble. Mais cette tache originelle n'est-elle pas complètement estompée lorsqu'on reconnaît que le masculin en grammaire n'est pas celui de la sexuation (Action de sexuer, d'attribuer un genre sexuel, processus de différenciation sexuelle) ?

Pour ma part, **il est acquis que le genre grammatical n'est pas le genre sexuel**. Je les sépare une bonne fois pour toutes. **Les mots n'ont pas de sexe**. Il est même amusant de noter que le genre de ceux qui désignent les organes sexuels est parfaitement indépendant du genre naturel. On dit « une verge », « un sein », « un utérus », « un vagin », preuve s'il en faut que le féminin peut se dire au masculin et inversement. En français, comme en latin, qui le lui a transmis, **le genre des mots est arbitraire !**

**Si arbitraire est le mot-clé en matière de genre grammatical, la bonne foi empêche d'accorder aux règles de genre et d'accord une signification en rapport avec les relations sociales entre les sexes.**

L'écriture inclusive est un militantisme féministe. En prêtant à la grammaire une attention partisane, elle croit œuvrer pour une égalité de représentation. La société et la langue évoluent de conserve, dans un mouvement qui échappe à leur volonté. L'écriture inclusive en est la preuve : elle ne parle pas tant de la langue que d'un certain féminisme, de la colère des femmes, et paradoxalement de la visibilité et de l'attention qu'elles ont acquises.



L'écriture inclusive est une étrange technique qu'on dirait sortie de l'esprit enfumé d'un étudiant en codage informatique tombé amoureux d'une grammaire : graphie 2.0... Elle n'est ni gracieuse ni pratique et offense la musicalité de la langue de Ronsard et Musset. Mais elle semble avoir hypnotisé nombre des élites, qui y recourent complaisamment.





Cette méthode se prévaut des meilleures intentions du monde : la défense et illustration de la femme. Celle-ci serait mal-aimée de la grammaire. Qu'on en juge : faute de genre neutre, c'est le masculin qui en tient lieu. L'air du temps qui sexualise tout croit qu'une diplomate est bafouée si on l'appelle Madame l'ambassadeur ; il ne se pose pas la question pour son collègue qu'on nomme Excellence.

Il serait trop facile – et totalement contre-productif – de rejeter sur l'orthographe nos propres responsabilités. Prétendre vouloir aider la cause des femmes en saupoudrant les phrases de « .e. » et de « eur.rice » serait se tromper de combat et s'acquitter à bon compte du devoir de transformation de la société.

**C'est bien moins l'orthographe que le quotidien, la répartition des tâches dans la famille, les rôles alloués aux hommes et aux femmes dans la publicité ou dans le contenu de nos programmes scolaires qui nourrissent les stéréotypes.**

Le langage texto, utilisé depuis plus de 10 ans par les jeunes, et faisant fi de tout accord, a-t-il contribué à réduire le sexisme ? A l'heure où l'on songe de plus en plus à revenir aux fondamentaux dans le primaire pour pallier les difficultés des élèves à maîtriser notre langue, serait-il bien raisonnable de créer de nouvelles contraintes, au détriment de la lisibilité, de la fluidité... et finalement du plaisir de l'expression ? Si l'on voulait encore davantage détourner les jeunes de la lecture et de l'écriture, on ne s'y prendrait pas autrement ! Pour rester vivante, la langue doit demeurer un moyen de communication efficace, comme l'ont souligné les Immortels de l'Académie française en dénonçant un « péril mortel ».

Ce qui est vrai en France l'est encore plus à l'international où l'on y entend des plaintes sur les difficultés supposées de l'apprentissage du français, je ne pourrais me résoudre à accepter une complexification qui découragerait encore davantage les étudiants et amoureux potentiels du français et de la Francophonie. Alors que notre langue résiste avec courage aux ambitions hégémoniques de l'anglais et à la percée d'autres langues comme le chinois, ne l'assassinons pas en l'affublant d'oripeaux qui la rendraient difficile à pratiquer. Il ne s'agit donc pas de refuser par conservatisme ou par nostalgie du passé toute évolution de notre langue, mais au contraire de s'engager pour l'avenir de celle-ci, pour qu'elle demeure ce que l'on attend avant tout d'une langue : un outil maniable et plaisant de transmission et d'échange. C'est par l'usage qu'en font ses locuteurs qu'une langue évolue, pas par le diktat idéologique de quelques technocrates – fussent-ils animés des intentions les plus louables.

Il nous faut faire à la question : « pourquoi dit-on ou écrit-on cela comme ça ? » la seule réponse juste : « parce qu'il en est ainsi ! » et non pas « parce qu'il devait en être ainsi ! ».

Tous les signes linguistiques sont donc arbitraires et tel est le statut du genre, catégorie de marques distribuées de façon largement aléatoire et qui n'ont que fort peu à voir avec le sexe. Le français possède en effet deux genres, l'un est dit masculin, l'autre est dit féminin. Il s'agit bien de marques genres et non pas d'indicateurs de sexe. Cela signifie tout simplement que tous les noms sont en français distribués en deux ensembles ; l'un qui exige par exemple l'article « la » ou « une » ; l'autre qui impose « le » ou « un » ; l'un qui activera la forme « petite » de l'adjectif, l'autre la forme « petit ». Le sens d'un nom ne permet pas, dans la plupart des cas, de prédire à quel ensemble il appartient. Sauf lorsqu'on a jugé utile de nommer différemment certains animaux sexués en détournant ainsi l'usage arbitraire des marques de genres pour obtenir une distinction de sexe. En français, le genre est donc simplement une règle d'accord automatique, contrairement d'ailleurs à une bonne partie des langues du monde. Pensez par exemple aux difficultés des anglophones pour savoir s'il convient de dire « le ou la fourchette », « la ou le bière » ...



On voit donc combien il est absurde d'engager aujourd'hui une lutte des classes ... grammaticales. Voir dans une convention morphologique fondée sur le pur arbitraire linguistique un complot machiste manifeste une totale ignorance des faits linguistiques.



Est-ce à la langue de changer les mentalités ?

J'ai bien conscience du caractère inadmissible de la discrimination sexuelle. Il est absolument insupportable qu'elle sévisse encore aujourd'hui dans la vie politique, professionnelle ou familiale. Mais choisir le terrain linguistique pour mener cette bataille nécessaire en confondant règle arbitraire et symbole social c'est confondre les luttes sociales et le badinage de salon. C'est surtout faire injure à toutes celles qui sont sous payées, qui supportent l'essentiel du poids de l'éducation des enfants et qui sont si mal représentées dans les lieux de pouvoir et de prestige. C'est donc un pitoyable combat que celui de se battre à peu de frais contre une règle arbitraire en la faisant passer pour le symbole d'une discrimination sociale. L'inculture rejoint alors l'hypocrisie. Il n'est de combat juste que celui que l'on mène lucidement contre l'injustice, l'inégalité et la brutalité qui pèsent sur les plus vulnérables. Ce combat doit tous nous mobiliser ! Alors de grâce ne nous perdons pas dans une bataille contre des règles de grammaire qui n'ont jamais causé le moindre tort à la cause des femmes et dont les modifications non seulement ne changeront rien aux inégalités mais plus encore nous détourneront de l'action nécessaire.

« Une personne » mot féminin qui désigne indifféremment une femme ou un homme, deviendrait une discrimination envers la gente masculine !!! on touche à l'absurde !

Beaucoup de bruit pour rien ! Car ce que ces bons apôtres ne comprennent pas, c'est que lorsque l'on utilise un mode générique comme dans « un sénateur est élu par de grands électeurs » ou « les sénateurs sont élus... », on se fiche complètement de savoir combien il y a de mâles et de femelles dans l'ensemble ainsi désigné. C'est l'appartenance à un ensemble générique que l'on désigne et non sa composition. Mieux même, toute précision de cet ordre contredirait le choix générique.



## L'activité physique, clé du bien- vieillir !

Peur de tomber, mobilité réduite, manque de motivation : les personnes âgées ont tendance à moins bouger. Pourtant, la sédentarité est néfaste pour la santé et peut entraîner la perte d'autonomie. Continuer à pratiquer une activité physique après 65 ans est capital et à la portée de chacun selon ses capacités.



### ■ Quels sont les bienfaits de l'activité physique au quotidien ?

À tout âge, une activité physique régulière peut améliorer considérablement la santé et prolonger vie active et autonomie. **Pratiquer une activité physique, quelle qu'elle soit, est nécessaire même lorsque l'on atteint un âge avancé.** Bouger permet de réduire l'invalidité et d'améliorer la qualité de vie des aînés.

A contrario, l'inactivité physique est accompagnée d'un cortège de problèmes qu'on dit liés à l'âge, mais qui pourraient être réduits en évitant la sédentarité. Celle-ci provoque en effet une diminution de la densité osseuse et de la force musculaire. **Le manque d'activité physique est ainsi l'une des principales causes des maladies du grand âge,** car elle affaiblit notamment le cœur et les poumons.

La personne inactive sur le plan physique devient moins souple. Or la flexibilité et la force musculaire sont nécessaires à la mobilité et donc à l'accomplissement des tâches de la vie quotidienne.

L'activité physique de son côté renforce l'équilibre et prévient le risque de chute lié à la diminution de la masse osseuse.

Le sport chez les personnes âgées a un effet protecteur contre plusieurs maladies chroniques et problèmes de santé, notamment :

- l'arthrite,
- les maladies cardiovasculaires,
- le diabète de type II,
- certains cancers (colon, sein),
- l'ostéoporose,
- l'hypertension,
- l'angoisse,
- la dépression....



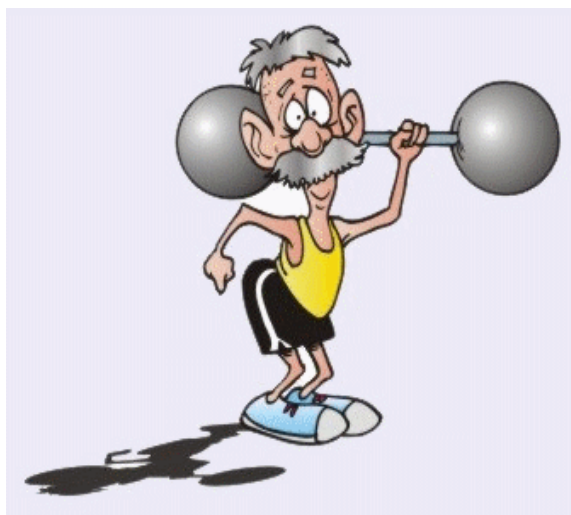
En outre, **une activité physique régulière a un effet bénéfique sur les capacités fonctionnelles et cognitives** (surtout la mémoire et l'attention). Elle soulage les symptômes de dépression et d'anxiété et améliore le sommeil et l'humeur. Elle facilite aussi l'intégration sociale et contribue ainsi à la qualité de vie de la personne âgée.

### ■ Quels sont les facteurs favorisant la sédentarité chez les personnes âgées ?

Malheureusement, **la plupart des personnes âgées de plus de 65 ans ne s'adonnent pas à suffisamment d'activités physiques pour préserver leur santé**. Les aînés sont en effet considérés comme la catégorie la plus sédentaire de la population.

Nos aînés sont insuffisamment actifs pour plusieurs raisons :

- la peur de tomber,
- des conditions de santé déjà détériorées,
- l'isolement qui provoque un manque de motivation,
- la perte d'autonomie,
- le manque de connaissance sur les bienfaits de l'activité physique.



### ■ Quelles activités physiques pour les personnes âgées ?

Pourtant, même une activité physique modérée peut améliorer la santé, comme l'indique l'Organisation mondiale de la Santé. L'OMS recommande ainsi aux personnes âgées de 65 ans et plus de **pratiquer chaque semaine au moins 150 min d'activité physique d'intensité modérée, qui correspondent à 75 min d'activité physique d'intensité soutenue**.

Pour être efficace, **l'activité physique d'endurance doit être pratiquée par périodes d'au moins 10 min**. Répartie sur une semaine, la pratique d'une activité physique modérée peut être de 30 minutes par jour, pendant 5 jours.

Si possible, il est recommandé de doubler ce temps d'activité et d'atteindre 300 minutes par semaine (soit à peu près trois quarts d'heure tous les jours). Les bénéfices en seront accrus.

### ■ Dès lors, quel est le sport conseillé pour les seniors ?

L'OMS englobe sous la catégorie activité physique :



- loisirs (nage, danse...),
- déplacements (marche, vélo...),
- activités professionnelles,
- tâches ménagères,
- activités ludiques (jardinage...),
- sport adapté aux seniors (Taï Chi, gymnastique...),
- exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

Les personnes âgées ayant des difficultés de mobilité devraient faire trois fois par semaine des exercices visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes.

L'OMS recommande aussi de **pratiquer au moins deux fois par semaine des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes de muscles.**

**Lorsque la personne, du fait de sa condition physique, ne peut pratiquer les différentes activités physiques citées ci-dessus dans la quantité recommandée, elle doit rester le plus active possible en fonction de ses capacités.** S'il n'est pas possible de marcher 30 minutes, il faudra quand même essayer de bouger un maximum, éventuellement avec l'aide d'un proche, d'un aidant professionnel ou du kinésithérapeute.


## Les CDCA, c'est quoi ?

### ■ Loi ASV : Adaptation de la Société au vieillissement

Il a fallu plus de 10 ans sous plusieurs gouvernements de droite et de gauche pour que la loi d'adaptation de la société au vieillissement (ASV) soit promulguée le 28 décembre 2015. Une réforme qui se voulait ambitieuse et qui devait mobiliser l'ensemble des politiques publiques, transports, aménagements urbains, logement, aide à domicile ....

Dans les faits, la loi ASV peut se résumer depuis 5 ans à ses conséquences financières. On peut regretter que la question de l'adaptation de la société au vieillissement soit uniquement traitée sous l'angle de la dépendance et des moyens mis en œuvre pour sa prise en charge.

Or le problème du vieillissement rappelons-le n'est pas uniquement le sujet de la dépendance. Il faut être conscient que : seulement 8% des personnes de plus de 65 ans sont dépendantes, seulement 20% des personnes de plus de 80 ans sont dépendantes et que seulement 10% des personnes âgées résident en EHPAD. Le vieillissement ce n'est pas que la dépendance et la dépendance n'est pas l'horizon incontournable de toute personne qui vieillit.

**Ce que nous voulons à Force Ouvrière , c'est une société qui traite correctement ses retraités et notamment en ce qui concerne leur pouvoir d'achat, qui reconnaisse leur rôle dans le fonctionnement de cette société et prépare l'avenir de sa jeunesse dans le cadre d'une solidarité intergénérationnelle.**

La loi d'adaptation de la société au vieillissement qui se restreint à une approche curative et médico-sociale qui a prévalu pendant des décennies quand il était question de personnes âgées repose sur trois piliers : l'anticipation de la perte d'autonomie, l'adaptation globale de la société au vieillissement et l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie.

Au niveau local, les Départements et les Agences Régionales de Santé ont la charge de la mise en œuvre des dispositifs et des instances, CDCA et Conférence des financeurs.



## ■ Le conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie CDCA

Le CDCA est l'organe qui remplace le CODERPA. On peut noter à priori des dispositions qui semblent contradictoires. Le CDCA est consulté pour avis mais il participe à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques de l'autonomie dans le département. Par ailleurs, au vu de la composition du CDCA, de ses compétences très étendues, et de ses moyens très limités, le doute n'est pas permis quant à l'efficacité de son fonctionnement. De plus sa composition ne laisse que peu de place aux représentants syndicaux des retraités et des personnels des établissements face aux représentants des institutions et des associations qui siègent sur choix du président du conseil départemental et sont subventionnés par le conseil départemental. L'Article L. 149-1. Fixe le rôle du CDCA.

Le conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie assure « la participation » des personnes âgées et des personnes handicapées à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques de l'autonomie dans le département. Il est compétent en matière de prévention de la perte d'autonomie, d'accompagnement médico-social et d'accès aux soins et aux aides humaines ou techniques. Il est également compétent en matière d'accessibilité, de logement, d'habitat collectif, d'urbanisme, de transport, de scolarisation, d'intégration sociale et professionnelle et d'accès à l'activité physique, aux loisirs, à la vie associative, à la culture et au tourisme. Dans les faits ces domaines ne sont que très rarement traités. Le conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie est une instance consultative qui est consulté pour avis notamment sur :

- Le schéma régional de prévention et les schémas régional et départemental d'organisation sociale et médico-sociale,
- La programmation annuelle ou pluriannuelle des moyens alloués par l'agence régionale de santé, le département et les régimes de base d'assurance vieillesse à la politique départementale de l'autonomie,
- Le programme coordonné des actions de prévention de la perte d'autonomie,
- Les rapports d'activité de la maison départementale des personnes handicapées et des services du département chargés des personnes âgées, avant leur transmission à la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie et aux commissions de coordination des politiques publiques de santé, des conventions signées entre le département et ses partenaires en vue de définir leurs objectifs communs en faveur de la politique départementale de l'autonomie et leur mise en œuvre.

**Sur ces sujets, les représentants syndicaux des retraités sont souvent seuls à être critiques sur les choix politiques des conseils départementaux et des ARS qui déclinent au niveau local les décisions gouvernementales de casse de l'hôpital public. La situation des CDCA nationalement est très hétérogène, dans certains départements les CDCA fonctionnent à minima et les représentants des retraités sont considérés comme des empêcheurs de tourner en rond, dans d'autres le fonctionnement est plus proche de l'esprit de la loi et le dialogue est ouvert.**

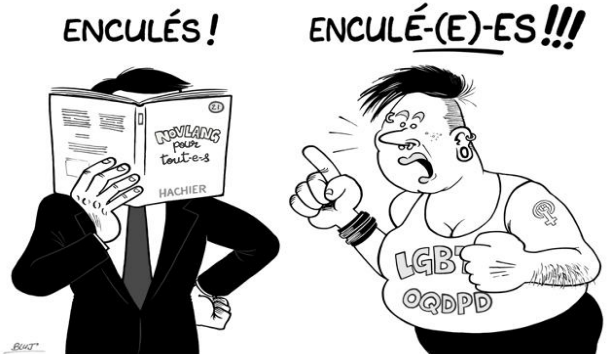


# HUMOUR

NETTÉTES DE L'USO



Propagande: le premier manuel scolaire imposant l'écriture « inclusive » ...



**Quelqu'un sait si on peut recommencer à prendre des douches ou il faut uniquement continuer à se laver les mains ?**

**Si vous êtes positif par voix nasale et négatif par voie anale  
.....  
Vous êtes une pile.**

**Pour info , il faut arrêter d'éternuer dans son coude ! Le virus Anglais traverse la manche !**

À la fin du confinement, on pourra se répartir en plusieurs équipes :

- les alcooliques,
- les dépressifs,
- les addicts du sport maison
- les fous du ménage
- les sociopathes

Certains, comme moi, cumuleront le tout.

Blagues





RETENAITES DE L'USO



Être français est un concept : tu leur dis de descendre dans la rue, personne ne bouge. Tu les confines, ils sont tous dehors !



Quand j'étais jeune je payais une vignette pour les vieux.

Plus tard on m'a pris le lundi de Pentecote pour les vieux.

Aujourd'hui que je suis vieux et que j'ai une petite retraite on me prend 1.7% de CSG pour les jeunes !

On m'a pris pour un con toute ma vie.

Autre actualité



## RECETTE DE CUISINE

### La doba à la nissarda

#### ■ Ingrédients

- 2 kilo de "daube du boucher"
- 200 grammes de petit salé un peu gras
- 4 oignons, 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 5 tomates pelées et épépinées
- 3 gousses d'ail pelées
- 1 paquet de cèpes secs
- 1 bouteille de vin rouge
- 1 verre à liqueur de branda (eau de vie de marc ou tout autre marc)
- Thym, laurier et un clou de girofle
- Sel, poivre, huile d'olive



#### ■ Trois secrets pour réussir une daube Niçoise parfaite :

- je ne sais pas l'expliquer, mais il est indispensable de la cuisiner en grandes quantité, au moins un kilo et demi.
- une daube réchauffée est toujours meilleure, au troisième mijotage, on obtient un véritable nougat de bœuf.
- mélanger des morceaux différents, pour obtenir la "daube du boucher", je vous conseille de la joue de bœuf, du paleron et du gîte à la noix. Ce mélange permet aux saveurs de se compléter et donne une consistance parfaite.

- Coupez la viande en une douzaine de morceaux carrés. Salez-les et poivrez-les.
- Choisissez une grande cocotte en fonte et mettez les morceaux de viande à rissoler dans de l'huile d'olive à feu vif. Les morceaux doivent être saisis sur toutes leurs faces.
- Au bout de cinq minutes ajoutez l'oignon coupé en gros quartiers, les aulx coupés en quatre, le thym, le laurier, deux clous de girofle, la branche de céleri et le petit salé coupé en gros bâtonnets.
- Laissez rissoler encore cinq minutes et ajoutez le verre de branda. Laissez chauffer jusqu'à évaporation complète de l'alcool.
- Ajoutez alors les tomates pelées et épépinées et la bouteille de vin. Dès que l'ébullition a redémarré, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et laissez cuire trois à quatre heures à feu très doux et à couvert. La réussite de votre daube réside dans la lenteur et la régularité du mijotage.

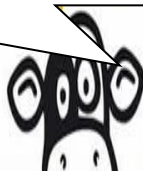
Une heure avant la fin de la cuisson, vérifiez s'il ne faut pas rallonger la sauce d'un peu d'eau et ajoutez les cèpes préalablement trempés dans de l'eau tiède et bien rincés pour ôter le sable.

Soyez attentifs à bien respecter l'ordre de préparation pour réussir votre daube.

Variantes : Vous pouvez mettre la viande à mariner la veille avec les légumes et le vin rouge.

Personnellement, je préfère m'en tenir à la simplicité de la recette ancienne.

**La nouvelle équipe poursuivra le travail accompli par nos camarades qui vous ont accompagnés pendant 4 ans ! Pour vous informer et garder le lien indispensable entre retraités et la Fédération de la Défense. Syndicaliste un jour, syndicaliste toujours !**







- ☉ 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 concernant les articles seront les bienvenues

(Nous remercions les différents magazines pour leurs informations.)

**Vive les retraités de l'UFSO. Vive l'UFSO, Vive la fédération de la Défense.  
Vive Force Ouvrière FO !**



**La commission des retraités élue au congrès de Arcachon 2020**  
Christian Fabre, Joël Mercier - membres titulaires -

**Rédacteur en chef**  
Michel Favre,  
Secrétaire Général de l'UFSO