



La LETTRE de l'URFU

N° 66
Décembre 2025

Φ Nous nous arrêterons là ! Φ

13 ans de lettres retraités : 58 titres pour 66 lettres* !

Floués ? - L'aumône du premier avril !- Retraités actifs les nuages s'amoncellent- Douaniers retraités soyez vigilants- Quelle pagaille-Jour de carence- Tout ou presque sur vos lunettes- En 2016 faisons comme elle - Mobilisons-nous- Les 100 ans arrivent- On vit une époque formidable- L'homme qui n'aimait pas les vieux- Bien dans la tradition- Plutôt que de grands discours- Tout est dans le CO !- Matraqués- Prémonitoire hélas !- Maintenant- Les temps sont durs- Au milieu du gué ?- C'est normal ?- L'indexation partielle des retraites- Floués et paupérisés- Dramatique- Une fois encore le compte n'y est pas- Où nous emmènent-ils ?- Du neuf avec du vieux- L'État taxe les mutuelles- Responsabilités- Giscard l'incompris- Vœux pieux et vœux sincères- C'est pas la crise pour tout le monde- La paupérisation est en marche- Pensions : une misère- 2022 une nouvelle année de turpitudes- Nuit tragique à l'assemblée nationale- Macron fausses promesses- RAFP le pire est à craindre- Qu'est-ce qu'une personne dépendante- Les retraités laissés pour compte- L'inflation jugulable ou non ?- Comment choisir son syndic ? - Niveau de vie des retraités- Spécial habitat- Soyons patients nantis que nous sommes- Pauvres de nous- L'inflation nous ronge- La santé avant tout- La société routière mute à notre détriment- La vie n'est décidément pas un fleuve tranquille- L'énergie un valeur or- Tant va la cruche à l'eau qu'elle fin...- Un outil indispensable- Sauvés par le gong- L'automobile comme baromètre- Où allons-nous ?- Nantis un jour nantis toujours !- Complémentaires : il faut réfléchir- nous nous arrêterons là.

*La numérotation a été reprise de l'URD à l'URFU et ainsi décalée de 9 !

L'heure d'une seconde retraite a sonné après 13 ans d'activité en tant que président de l'URFU. Cette lettre rédigée avec passion comme les précédentes, sera donc la dernière. Le témoin est désormais passé à mon successeur à la tête de l'URDF (structure qui prend la suite de l'URFU). Je remercie tous les adhérents de l'URFU pour leurs témoignages de sympathie à mon égard. Ce fut un plaisir de militer en tant que retraité des douanes et finances UNSA et de m'adresser régulièrement à vous.

Fx Dewasmes *Président de l'URFU*

Vive le journal de l'URDF N°1

EDITO :

Notre syndicat des retraités des finances UNSA (URFU) créé en 2013 va au 01/01/2026 devenir l'Union des Retraités des Douanes et des Finances (URDF). Ce sera essentiellement une modification de terminologie, mais cependant un changement de tutelle pour mieux correspondre à notre population d'adhérents composée de pratiquement 90% d'anciens douaniers.

Nous passons sous la gestion de l'UNSA DOUANES.

Pour vous, pas grand-chose ne sera changé. Serge Détrieux qui a d'ores et déjà participé à certains articles des dernières lettres sera notre futur responsable national. Je lui souhaite le meilleur.

Fx Dewasmes

=====

Sommaire :

Page 1 : On s'arrête
Page 2 : Marigot budgétaire
Page 3 : Hôpitaux publics
Page 3 : Pour l'UE
Page 3 : Dons d'organes
Pages 4, 5 et 6 : Papy Boomer
Pages 7 et 8 : Dépendance
Page 9 : Braquage pharmaceutique
Page 10 : Difficultés de chauffage
Page 11 : La dette
Page 12 : Numérotation des TGV
Page 13 : Voitures électriques
Pages 14 et 15 : LOA versus LDD
Pages 16 à 18 : Régimes
Page 18 : Prix des carburants
Page 19 : Microplastiques
Page 20 : Vœux

=====

La politique est l'art d'empêcher les gens, de se mêler de ce qui les regarde.

Paul Valéry

Sortira-t-on indemnes du marigot Budgétaire ?

Un président à l'agonie dans les sondages mais sûr de lui !

Un premier ministre qui navigue à vue !

Des députés qui se chamaillent à coup d'arrière-pensées souvent nauséabondes !

La France au top en somme !

Et nous retraités dans tout cela ?

Nous sommes désignés à la vindicte populaire comme des nantis égoïstes, alors que nous espérons simplement que les promesses qui nous ont été faites pendant une vie de labeur soient simplement tenues.



Et par qui ? Des possédants, des gens aux revenus indécents, des politiques bénéficiant d'une vie de privilégiée, Etc.

C'est pourtant la moindre des honnêtetés intellectuelles dans un système dit de retraites par répartition : tu cotises, tu verses et on t'assure le niveau de vie correspondant quand tu ne pourras plus travailler !

Eh bien non ! Ces chers politiciens veulent nous paupériser au principe qu'il faut aider les travailleurs salariés dans le besoin. Mais qui paupérise ces mêmes travailleurs sinon le patronat le plus réactionnaire de l'UE, qui est lui-même au pouvoir par l'intermédiaire des partis de droite qui ne sont en fait que ses suppôts.

A voir leurs fortunes ! Ces gens n'ont aucune pudeur !

Résumons ce qu'ils voulaient à l'été :

-« gel » des retraites : année blanche, puis -0,9% défalqués chaque année jusqu'en 2030 sur des augmentations théoriques voisines de 1% ; ce qui revient à 0,1% d'augmentations annuelles... oui vous avez bien lu !

-Augmentation de la CSG (gel du barème)

-Suppression des 10% d'abattement, puis leur remplacement par un forfait de 2000€

-Doublement des forfaits sur les médicaments, visites des praticiens etc.

-Taxation des cotisations versées aux mutuelles

-Quelques autres mesures style : taxes sur les petits colis, le vapotage, etc.

Et pour les riches : pas grand-chose, juste quelques mesurètes qui ne devraient pas influencer sur leur achat de nourriture quotidienne, loin de là !

Le point mi-novembre :

(A l'heure où nous écrivons ces lignes, délai d'envoi oblige !)

Après le décalage dans le temps de l'inique réforme des retraites, sauce Macron et Borne, (I reste du chemin pour le retour à 62 ans !), que Lecornu a dû concéder : où en sommes-nous ?

Eh bien il faut espérer que nos chers députés poursuivent la ligne qu'ils ont tracés...Depuis un mois, en faisant sauter la majeure partie de ces mesures imbuables.

Suppression du gel des retraites, maintien des 10%, maintien de la CSG en l'état, non taxation des mutuelles, entre autres mesures annulées. Il reste cependant les mesures de prélèvement sur les médicaments et honoraires médicaux qui échappent au vote et sont du domaine réglementaire (décret), on se demande bien pourquoi ???

Les choix des députés plombent le budget de l'état et de la Secu de moins de 8 milliards d'euros ce chiffre est à rapprocher du contenu de notre encadré ci-après :

Dans les semaines à venir tous ces sujets vont faire la navette entre Sénat et députés, qui auront le dernier mot. Espérons donc que ces derniers n'aient qu'une parole !

**C'est fin décembre que nous serons fixés définitivement
sur notre niveau de vie 2026 !**

Hopitaux publics, du mieux ! EHPAD du moins bien !

La FHF (Fédération hospitalière de France) salue la rallonge budgétaire accordée aux hôpitaux mais s'inquiète pour les Ehpad

Un amendement au projet de budget de la Sécurité sociale a été adopté mercredi 12 novembre par l'Assemblée nationale, rehaussant d'un milliard d'euros l'objectif national de dépenses d'Assurance maladie pour 2026, dont 850 millions consacrés aux hôpitaux et cliniques.

La FHF, (établissements publics) salue un « *signal positif qui traduit une écoute réelle des acteurs de terrain* ». L'enveloppe dévolue aux établissements de santé est ainsi portée à 112,7 milliards d'euros en 2026, « *un niveau proche de la demande initiale formulée par la FHF* », se réjouit-elle.

Elle déplore toutefois que l'enveloppe affectée aux personnes âgées soit fixée à « *seulement 18,2 milliards d'euros* », un objectif « *impossible à atteindre* ». La disparition en 2026 du fonds d'urgence de soutien destiné aux Ehpad est une mesure inadmissible.

Pour l'UE rien n'est trop beau

**L'Assemblée nationale valide l'enveloppe
allouée à l'Union européenne :**

L'Assemblée nationale a validé, le prélèvement dans le budget de l'État du budget consacré à l'Union européenne, qui doit s'élever à près de **28,8 milliards d'euros en 2026**.

La contribution de la France en 2026 est de « *5,7 milliards d'euros de plus qu'en 2025* », a déclaré dans l'Hémicycle le ministre délégué chargé de l'Europe, Benjamin Haddad.

« *Ce n'est pas une dérive* », mais une hausse qui s'explique par un « *rattrapage* » prévu « *dans la trajectoire qui avait été votée par les États membres et par les parlementaires en 2021 lors de la négociation du cadre financier pluriannuel* », a-t-il expliqué. « *Nous nous sommes aussi battus pour que la Commission [européenne] maîtrise ses dépenses, ce qui a conduit à une hausse moins importante qu'anticipé.* »

Le ministre a, par ailleurs, souligné les « *retours* » dont bénéficie la France, notamment par la politique agricole commune.

Dons d'organes

Chaque année, les organes donnés par les personnes de plus de 65 ans sauvent des vies. Que vous souhaitiez ou non être donneur, il est important de le faire savoir.

Qui peut donner ?

Il n'existe pas de limite d'âge pour faire don de ses organes. « *Tous les citoyens français sont présumés donneurs* ». En 2024, environ 40 % des greffons provenaient de donneurs âgés de plus de 65 ans et 20 % de donneurs de plus de 75 ans. » Les seniors jouent donc un rôle vital dans le processus du don d'organes et de tissus (os, vaisseaux, cornées...) !

Comment les médecins choisissent-ils ?

Ce sont les antécédents médicaux de la personne et son état de santé lors de son décès qui guident le choix des médecins. Ainsi des greffons peuvent être prélevés chez des personnes qui ont été guéries d'un cancer. Des référentiels médicaux permettent de déterminer au cas par cas, selon le type de cancer, les traitements, etc.

Comment faire connaître sa volonté ?

La loi prévoit que tout patient en état de mort encéphalique est présumé donneur. Les personnes inscrites au Registre national du refus du don d'organes (environ 500 000) sont automatiquement exclues.

Mais, pour toutes les autres, ce sont les proches qui sont consultés afin de déterminer si le patient était favorable au don ou non. En France, le taux de refus est élevé : plus de 36 % en 2024. Dans un contexte où 2 à 3 personnes meurent chaque jour faute de greffons compatibles disponibles, il est crucial de communiquer votre choix à votre entourage.

Vous pouvez aussi inscrire ce choix dans vos directives anticipées ou sur un simple papier, facilement consultable en cas de besoin.

Qui bénéficie de ces dons ?

Un greffon provenant d'une personne âgée peut-il être attribué à une personne jeune ? La plupart du temps, non. Les règles d'attribution – publiées au *Journal officiel* – prennent notamment en compte la différence d'âge entre donneur et receveur.

Les enfants reçoivent ainsi des greffons venant de donneurs pédiatriques ou de jeunes adultes. La décision fait toujours l'objet de discussions entre les équipes médicales et l'Agence de bio-médecine afin de garantir que chaque greffon respecte l'équité et l'efficacité.

Réponse d'un vieux "papy-boomer" à la meute des "babies-glandeuses"

Un document qui n'est pas là pour faire plaisir... (avec extraits et ajouts rédactionnels)

Docteur en droit, animateur du mouvement national de défense des retraités, Thierry Benne a tenu à rédiger une réponse « à toutes les calomnies et les avanies » qu'un certain nombre de « babies-glandeuses », comme il les appelle, tiennent à déverser sur leurs aînés. Ce texte s'attache à huit points fondamentaux qui devraient, assure-t-il, « remettre un certain nombre d'idées en place face à une cohorte d'économistes vindicatifs ».



Depuis quelques mois, tout est bon ou presque pour tirer à vue sur les retraités : le montant sidérant du coût des retraites, tout comme le train de vie exorbitant de ces seniors en pleine santé qui se prélassent dans des villégiatures luxueuses ou trustent les croisières de rêve. Si bien qu'en quelques années à peine, le retraité est devenu un nabab, un parasite qui aspire le sang de la Nation au détriment notamment de la jeunesse qui souffre et qui ne parvient pas à se loger, ni plus généralement à vivre décemment de ses salaires qui ne progressent pas. Il est grand temps de remettre l'église au centre du village et c'est précisément le but de ce billet d'humeur d'un vieux papy-boomer de 83 ans, qui en a trop entendu ces derniers temps pour ne pas réagir sur les huit points qui suivent.

1. Un temps de travail en chute libre

Deux chiffres de l'Insee, accablants dans leur brutale simplicité : en 1975, en France, la durée moyenne annuelle du travail atteignait 1 957 heures, alors qu'elle chute à 1 592 heures en 2024, soit une perte annuelle moyenne de 365 heures responsable d'une perte brutale de 18,65 % du temps de travail qu'aggrave encore ces derniers temps un goût immodéré pour l'absentéisme. Rajoutez donc chaque année 23 % ($=18,65/(100,00-18,65)$) d'augmentation aux cotisations actuelles et notre système de retraite reprend immédiatement vie.

Or, nos babies-glandeuses qui geignent sur leur sort et l'insuffisance de leurs rémunérations, n'ont toujours pas compris que leurs augmentations sont entièrement passées dans les dividendes des 35 heures, puisque leurs employeurs leur ont maintenu peu ou prou leur pouvoir d'achat pour un temps de travail toujours moindre.

Et oui, la civilisation des loisirs et les promesses des 35 heures ont inévitablement un coût et ce coût impacte obligatoirement les retraites, puisque les pensions sont assises sur des cotisations qui, elles-mêmes, reposent sur les salaires. Et c'est principalement cette chute vertigineuse du temps de travail de nos babies-glandeuses, qui prive indûment nos retraites actuelles des ressources qui auraient dû être les leurs.

C'est là qu'on mesure tout ce que notre système doit à la démagogie de deux fossoyeurs d'élite : un président qui, pour se faire élire, a imposé la retraite à 60 ans, dûment assisté de sa ministre du Travail, la géniale architecte des 35 heures. Le tout aggravé récemment encore par une gestion erratique de la crise du Covid-19 où l'on a payé des gens à ne rien faire et dont le pays ne s'est toujours pas remis.

Rien donc ne sert de récriminer, ni de geindre, il suffit une bonne fois pour toutes d'avoir le courage de regarder la réalité en face, surtout quand elle dérange : dans notre pays, cela fait déjà un certain temps que la valeur-travail ne fait plus le poids face aux exigences sans limites du temps libre, des congés et des loisirs.

2. Le niveau de vie soi-disant supérieur des retraités

Reprise en boucle depuis des années, cette assertion est tout simplement fausse. Il suffit de se référer au graphique « Niveau de vie et pauvreté » de l'Insee qui, pour 2021, attribue un niveau de vie annuel moyen de 26 610 euros à l'ensemble de la population, contre 26 090 euros aux retraités et 29 140 euros aux actifs.

Il est vrai que les chiffres les plus fantaisistes circulent dans ce domaine. L'intox officielle et médiatique a remplacé par diverses sources l'information de l'Insee pour monter encore d'un cran le reste de la population contre les retraités. On verra hélas que cette sinistre manipulation n'est pas la seule.

3. La désindexation des retraites

L'année blanche serait-elle la solution à tous nos maux, au prix de la violation de l'article L 161-25 du Code de la Sécurité sociale qui garantit l'indexation des pensions de base ? C'est évidemment ce que pensent nos babies-glandeuses, sans comprendre que la répétition des années blanches (ou grises) non seulement pèse sur les retraites d'aujourd'hui, mais qu'elles hypothéqueront aussi les retraites de demain.

Sur 25 ans d'espérance de vie en retraite, une désindexation annuelle de 1 % ampute de 22 % le pouvoir d'achat de la vingt-cinquième annuité et sur toute la durée de sa retraite prive le retraité de plus de 11 % de ses droits

à pension, ce qui équivaut à la perte de 2,79 années de retraite.

La désindexation est donc l'arme du lâche qui fait de l'assurance-vieillesse un contrat de dupe, avant de se terminer dans le dénuement ou la précarité pour les plus fragiles, dans une aisance fragilisée pour les autres. La désindexation, qui est une forme sournoise de prélèvement, ne doit donc être utilisée qu'en dernier recours et avec la plus extrême prudence, sous peine de devoir renflouer plus tard par plus d'assistance ceux qu'on aura sauvagement ponctionnés tout au long de leur retraite.

Mais ces remarques de bon sens sur le temps long sont probablement inaccessibles à nos babies-glandeuses biberonnés au court terme, sans se douter qu'un peu plus tard, ils paieront aussi les pots qu'ils ont eux-mêmes cassés.

4. Les 400 milliards d'euros de retraites

Publié pour faire peur, ce chiffre est grossièrement faux. En effet, on ne peut sérieusement parler de retraites qu'à condition du versement préalable de cotisations. Or, tout l'art du gouvernement va consister à pratiquer un amalgame entre les retraites provenant des cotisations d'assurance et les dépenses d'assistance-vieillesse non contributives, dues aux seuls choix de la puissance publique et parfaitement étrangères aux retraites.

Et en matière d'assistance-vieillesse, la prodigalité du gouvernement est légendaire, puisqu'il va jusqu'à verser des allocations substantielles à des étrangers qui n'ont jamais cotisé en France.

Toujours est-il que, malgré l'opacité de la comptabilité publique, on sait depuis le rapport Delevoye de juillet 2019, que les dépenses vieillesse se répartissent pour les trois quarts en dépenses de retraites et pour le solde en dépenses d'assistance vieillesse.

Donc sans entrer plus avant dans les arcanes budgétaires, on peut légitimement estimer que le chiffre de 400 milliards d'euros jeté en pâture aux débats et à l'information est nettement excessif pour ce qui concerne les retraites, qui doivent plafonner aux alentours de 300 milliards d'euros et en tout cas très en dessous des 400 milliards qu'on veut nous faire gober.

5. Le défaut de représentation des retraités :

Alors là, personne n'en parle : ni les deux partenaires sociaux actuels – syndicats de salariés et organisations patronales – ni les parlementaires sourds à tous les rappels, ni les gouvernements pour lesquels la question relève du secret-défense. Or, dans l'opinion publique, personne ou presque ne le sait, mais les retraités sont les seuls à être totalement exclus du système de retraite géré conjointement par une sorte de triumvirat entre le

gouvernement et les deux partenaires sociaux actuels.

6. Y-a-t-il des retraités à qualités pour représenter

leurs 18 millions de pairs ? L'apartheid français !

Aucun :

- ni au Conseil économique, social et environnemental (175 membres),
- ni au Conseil d'orientation des retraites (42 Conseillers),
- ni au Comité de suivi des retraites (5 commissaires),
- ni au conseil d'administration de la Caisse Nationale d'assurance-vieillesse (ce qui est un comble !) et de la Caisse nationale d'assurance-maladie (35 administrateurs chacun),
- ni enfin à la puissante Agirc-Arcco (27 administrateurs).

Les retraités sont exclus par principe !

7. Exclue du dialogue social (et notamment du Conseil d'orientation des Retraites !), les retraités n'ont qu'à former des syndicats ! Pourtant, même si certains syndicats professionnels abritent bien une section de retraités, (l'UNSA Finances par exemple) les retraités ne peuvent pas constituer de syndicats professionnels reconnus, puisqu'ils n'exercent plus aucune activité professionnelle.

A l'URFU nous en sommes les témoins directs puisqu'en 2013 nous avons déposé des statuts de syndicat en bonne et due forme à la préfecture de Paris qui nous a envoyé bouler au titre que nous n'exercions plus d'activité !



Naturellement, cette exclusion qui parque les retraités dans un apartheid peu glorieux, est contraire à la fois à la Constitution (égalité / fraternité / démocratie sociale indivisible / droit de suivre les affaires publiques etc.), aux diverses Déclarations internationales des Droits de l'Homme (participation de tous aux affaires publiques) et aussi à la loi française qui interdit l'âgisme sous toutes ses formes.

C'est ainsi que la patrie de la Déclaration des Droits de l'Homme de 1789 est aussi devenue au cours du vingtième siècle celle de l'apartheid des retraités.

8. L'absence d'un vrai ministère dédié

Puisque l'ensemble de nos dépenses vieillesse totalise 400 milliards d'euros, soit six fois le budget de l'Éducation nationale, huit fois celui de la Défense, pourquoi viennent-ils se perdre dans une obscure direction du ministère du Travail, alors que précisément la plupart des retraités ont cessé de travailler ?

Il est urgent que tous ces crédits soient attribués à un seul ministère autonome et souverain, qui rassemblera tous les personnels présentement éparpillés au gré des humeurs

des ministres et du gouvernement. Car réunir ces fonds et ces agents sous un même toit et sous l'autorité d'un ministre de plein exercice, c'est le début de la reconnaissance de la personne des retraités, dont le nombre ne va cesser de croître durant les prochaines années.

9. L'urgence absolue d'un troisième partenaire social

Il faut désormais balancer par-dessus bord cette culture du mépris, qui s'affiche partout à l'encontre des retraités, alors qu'avec 18 millions d'individus (réservataires inclus), ils représentent 26 % de la population française, 37 % de son corps électoral et, vu l'assiduité des seniors, pratiquement 50 % des bulletins lors du dépouillement des urnes.

Or, actuellement aucun politique ne s'intéresse aux retraités en dehors des campagnes électorales, c'est-à-dire pas plus de quelques mois tous les cinq ans.

Non ça dépend du travail de toute une vie, certains sont cassés à l'âge de la retraite, mon mari a commencé à travailler à l'âge de 16 ans, il a pris sa retraite à 65 ans, une vie de maçonnerie générale,

Car, si les retraités sont nécessairement vigilants quant au maintien de leur pouvoir d'achat, ils tiennent surtout à briser une fois pour toutes la loi du mépris qu'imposent des politiques sans foi, ni loi et à recouvrer leur dignité citoyenne en récupérant l'intégralité de leur personnalité sociale.

Ils revendiquent ce titre de troisième partenaire social, qui aurait dû leur revenir de droit dès l'origine, puisque sans retraités, les retraites n'auraient jamais existé. Or, c'est uniquement ce nouveau partenariat qui ouvrira enfin les portes d'un véritable dialogue social à l'ensemble des retraités.

Ceux-ci pourront alors l'enrichir d'une expérience que n'ont pas et n'apporteront jamais les autres, ni les hauts fonctionnaires, ni les syndicalistes actifs, ni les patrons : celle du vécu d'une vingtaine d'années de retraite.

Comment enfin ne pas plaindre tous ces actifs vindicatifs, qui n'ont pas encore compris qu'ils assaillent les retraites qui demain seront les leurs ?

Thierry Benne

Quelques âneries à enterrer!

1/ Les retraités d'aujourd'hui sont des privilégiés puisqu'ils ont en réalité travaillé moins d'années que les futurs retraités. Probablement si l'on compte les années, pas si l'on compte les heures, puisque lors des Trente Glorieuses des horaires hebdomadaires effectifs de 48 heures et plus sur six jours ouvrés n'avaient rien d'exceptionnels, les congés payés n'excédaient pas trois semaines et il n'existait guère d'autres congés.

2/ Si les retraités ont en moyenne un patrimoine plus important que leurs collègues actifs, ce n'est pas parce qu'ils gagnent plus qu'eux, mais parce qu'ils sont plus vieux . **En réalité, les Français épargnent en moyenne un peu moins de 16% de leurs revenus par an.** On vérifie ainsi, que mathématiquement, au bout d'un peu plus de 40 ans de travail et toutes choses égales par ailleurs, un nouveau retraité a constitué inévitablement un patrimoine bien plus important que celui de son collègue plus jeune rendu en milieu de carrière, avec des charges de famille importantes et des emprunts à rembourser...

3/ Les retraités gagnent autant ou davantage que les actifs : c'est une fable que la Cour des comptes a malheureusement contribué à propager. Or, même pour les fonctionnaires, le taux de remplacement du salaire d'activité n'est et n'a jamais été égal ou supérieur à 100%.

Bien au contraire puisque le taux de remplacement est souvent situé entre 60 et 70% du salaire antérieur ! Mais comme cette dure réalité ne leur convient pas, certains polémistes préfèrent se rabattre sur la notion plus opaque de niveau de vie, où l'écart est bien plus faible notamment parce que le niveau de vie ignore le poids des dépenses spécifiques de santé et de dépendance qui explosent avec l'âge et qu'il incorpore les revenus du capital.

Nous pouvons tous devenir dépendants un jour. Il n'y a pas d'âge pour faire un AVC, développer une maladie invalidante ou encore une maladie dégénérative. Il est utile et prévoyant d'envisager sa propre dépendance.

Cette prévision concerne autant les modalités de la constitution et de la détention d'un patrimoine permettant d'y faire face, que sa propre protection juridique. Quand rien n'est prévu, et qu'aucune assurance dépendance n'a été souscrite, la proche famille doit trouver dans l'urgence des solutions, et se trouve démunie.

Les chiffres publiés par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie démontrent l'importance de cette question. Près de 8 % des personnes de plus de 60 ans bénéficient d'une aide à l'autonomie, soit 1,3 millions de personnes. Parmi eux plus de 600 000 séjournent en Ehpad. Les aidants familiaux adultes sont 3,9 millions.

Évaluation de la perte d'autonomie

Pour prétendre à certaines aides financières pour la perte d'autonomie, il est nécessaire que le senior obtienne un **groupe iso-ressources (GIR)** qui est le **niveau de perte d'autonomie d'une personne âgée**.

Pour cela, une évaluation de l'autonomie et des besoins de la personne âgée dans son environnement habituel est incontournable. Cette intervention ne peut avoir lieu sans la demande préalable de l'intéressé ou de sa famille.

Afin d'évaluer la perte d'autonomie d'une personne âgée, les professionnels utilisent une grille commune appelée grille AGGIR. En rencontrant les seniors à leur domicile, deux référents de l'équipe médico-sociale APA au Conseil départemental du lieu d'habitation vont voir et échanger avec la personne âgée de façon à remplir un questionnaire.

À l'issue de cette entrevue, les professionnels sont alors en mesure de **déterminer à quel GIR appartient le senior** et peuvent aussi **déterminer ses besoins**.

Selon les réponses obtenues, la perte

d'autonomie du senior sera considérée de façon plus ou moins importante. À savoir qu'il existe 6 GIR, le GIR 1 correspondant à une dépendance sévère et le GIR 6 à une dépendance faible.



En fonction du GIR obtenu, la personne âgée pourra ou pas prétendre à l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), ainsi qu'à d'autres aides spécifiques à la perte d'autonomie, comme le besoin d'aide à domicile ainsi que certains autres services d'aide à domicile.

L'aide à domicile pour les personnes âgées en perte d'autonomie

Lorsque l'on vieillit, certains actes de la vie courante peuvent paraître insurmontables. C'est ce que l'on appelle la perte d'autonomie. Mais, pour pouvoir malgré tout être **maintenues à domicile**, les personnes âgées peuvent bénéficier de l'intervention de professionnels des services d'aide à domicile.

Dès lors qu'un senior ressent des difficultés à **effectuer des gestes quotidiens**, qu'il n'arrive plus à se préparer à manger ou faire son ménage, il lui est conseillé de se rapprocher de sa mairie ou de sa caisse de retraite afin d'obtenir des **informations sur l'aide à domicile**. Cette démarche peut également être faite par un tiers (famille, entourage proche, etc.).

Il est également possible de prendre contact avec le département du lieu de résidence qui octroie souvent des **aides financières pour la perte de mobilité**. Il suffit ensuite de faire les démarches nécessaires pour demander cette fameuse aide à domicile. Celles-ci peuvent dorénavant être faites en ligne pour simplifier les déplacements.

Qu'entend-on par « aides à domicile » ?

Les services d'accompagnement à

domicile pour les personnes âgées peuvent être de diverses natures, comme :

- Aider le senior à s'habiller ;
- l'accompagner pour faire ses courses ;
- préparer ses repas ;
- obtenir le portage de repas à domicile ;
- bénéficier d'une garde de nuit ;
- obtenir une aide-ménagère ;
- bénéficier de la téléassistance ;
- la réalisation de petits travaux de bricolage ou de jardinage ;
- etc.

Pour cela, le senior peut **embaucher une personne lui-même en étant employeur**. Mais il peut aussi faire appel à un **mandataire** ou encore d'un **prestataire**, afin de se délester des tâches administratives.

Adapter le domicile d'un senior

Parce qu'un senior en perte d'autonomie développe de nouveaux besoins, adapter son logement est l'un des meilleurs leviers à exploiter afin de **garantir son** maintien à domicile. Il existe un grand nombre de dispositifs permettant aujourd'hui de faciliter la vie d'une personne en perte d'autonomie.

C'est pourquoi il est important, suivant les besoins de la personne concernée, de **garantir son bien-être, mais aussi sa propre sécurité**. Pour l'entourage, un logement adapté aux besoins d'un senior, c'est aussi des soucis en moins au quotidien.

Avant toute chose, il est important de faire appel à un ergothérapeute. Pour ce faire, le senior doit demander une **prescription à son médecin traitant** ou bien l'obtenir via le spécialiste de santé qui le suit.

L'ergothérapeute se rendra au domicile du senior afin de rencontrer le demandeur, mais aussi et surtout, du logement. Durant l'échange, il déterminera les besoins de la personne âgée.

Après avoir vu le logement, il va aussi proposer des **modifications permettant d'améliorer le quotidien** de l'occupant de façon à favoriser son maintien à domicile. Selon les besoins et les pathologies, il peut donc préconiser l'installation de plusieurs

équipements spécifiques, comme :

- Un ascenseur de maison ;
- une douche spéciale seniors ;
- une plateforme élévatrice ;
- un monte-escalier ;
- une baignoire à porte ;

- un fauteuil releveur ;
- etc.

Le senior n'est pas obligé de passer par un ergothérapeute afin d'équiper son logement. Il peut aussi le faire par lui-même. Au préalable, afin de profiter d'aides associées, il devra néanmoins contacter la Sécurité sociale ainsi que d'autres organismes afin de **prétendre aux aides financières pour la perte d'autonomie** le cas échéant.

Les aides financières pour la perte d'autonomie

L'aide à domicile pour les personnes âgées en perte d'autonomie peut être attribuée via divers dispositifs. La plus connue d'entre elles est l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Elle est réservée aux seniors de plus de 60 ans, pour couvrir les frais découlant de la dépendance dans le cadre du maintien à domicile (APA à domicile) ou ceux concernant les frais d'hébergement (APA en établissement). Cependant, il en existe 5 autres...

L'Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)

L'Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) est accessible aux seniors de 65 ans et plus, percevant de faibles revenus. Cette aide est versée mensuellement par la caisse de retraite et son montant dépend de la situation familiale du demandeur.

L'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI)

L'Allocation Supplémentaire d'Invalidité (ASI) est octroyée aux personnes invalides n'ayant pas encore atteint l'âge légal pour prétendre à l'ASPA. Versée mensuellement par la sécurité sociale ou la MSA, cette aide permet d'**atteindre le montant total minimal**.

L'allocation simple

L'Allocation simple est une aide dite « basique », versée aux personnes âgées ne percevant pas de retraite et pour lesquelles la demande d'ASPA a été rejetée.

L'aide-ménagère

Cette aide a été mise en place pour les

personnes âgées ayant des difficultés à réaliser certains gestes du quotidien,

dans le but de rémunérer une personne spécifiquement dédiée à **combler les besoins d'aide à domicile**. L'aide-ménagère est **soumise à conditions de ressources et d'âge**. Elle est versée par le département ou la caisse de retraite et ne peut être cumulée avec l'APA.

La prise en charge des repas

Il s'agit d'une aide permettant aux personnes âgées ne pouvant plus faire elles-mêmes la cuisine de **bénéficier de portage de repas à domicile**. Il s'agit de plateaux prêts à consommer livrés à domicile. Cette aide est soumise à conditions de ressources et d'âge.

Les autres aides

Il existe d'autres dispositifs, comme la PCH (Prestation de Compensation du Handicap), mais également les aides au logement, ou encore les aides extralégales en fonction des pathologies et des profils.



La fin de vie à domicile

Nombre de personnes âgées aimeraient pouvoir passer leur fin de vie à domicile, car elles s'y sentent bien et y ont leurs repères. Les maisons de retraite ou les EPHAD sont **des établissements coûteux** et inconnus, causant leur lot d'appréhension pour certains.

Pour autant, **le maintien à domicile** n'est pas toujours possible. En effet, selon les pathologies, le **degré de perte d'autonomie** ou tout simplement parce que la sécurité du senior le ne permet pas, il peut être impossible pour une personne de passer le reste de sa vie chez elle.

Fort heureusement, aujourd'hui, il existe de **nombreux dispositifs pour maintenir les seniors à domicile** aussi longtemps que possible. D'ailleurs, il n'y a pas que les personnes valides qui peuvent en profiter, celles étant en soins palliatifs peuvent tout autant bénéficier d'une hospitalisation à domicile (HAD), le cas échéant.

Afin de connaître **toutes les aides et dispositifs possibles**, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre mairie ou de votre département. Une assistante sociale pourra également vous aiguiller vers les organismes compétents, comme la caisse de retraite par exemple, ou encore la mutuelle complémentaire.

L'assurance dépendance

Parce qu'en prenant de l'âge l'on souhaite se mettre à l'abri de certains problèmes, **les assurances dépendance** ont spécifiquement été étudiées pour répondre aux besoins des seniors. C'est alors qu'entrent en jeu certains dispositifs, comme l'assurance-vie ou encore **les contrats de prévoyance**. Nouvelle venue dans cette catégorie, l'assurance dépendance séduit de plus en plus.

Aujourd'hui, il existe **trois acteurs proposant l'assurance dépendance** : les mutuelles (soumises au Code de la mutualité), les institutions de prévoyance (soumises au Code de la Sécurité sociale) et les sociétés d'assurance (soumises au Code des assurances). Ce contrat se décline en deux catégories : **le contrat individuel ou collectif**.

Via ce contrat entre l'assureur et le bénéficiaire, ce dernier profite d'une **rente viagère (ou d'un capital)** en cas de perte d'autonomie médicalement constatée. Il est également possible d'obtenir un capital afin d'équiper le logement ou de financer des équipements dans le cadre du maintien à domicile des personnes âgées. **L'assurance dépendance diffère de la garantie décès**, celle-ci pouvant d'ailleurs être incluse au contrat si souhaité.

Les contrats d'assurance dépendance offrent également des services à la personne dès que le souscripteur déclare une perte d'autonomie. Cela peut être des services d'assistance, d'information, de prévention ou encore de conseil. Dans les faits, cela se traduit par des aides aux démarches administratives, l'aide-ménagère, un garde-malade, etc.

Serge Détrieux

Braquage pharmaceutique



Les prix des nouveaux traitements sont devenus si exorbitants qu'ils mettent en péril l'accès aux soins. Illustration avec le numéro 1 des dépenses de santé en France, le

Keytruda, un anticancéreux emblématique des dérives du système.

Avec 2,1 milliards d'euros remboursés en 2024, le Keytruda (ou pembrolizumab) est devenu le médicament qui coûte le plus cher à la Sécu. Cet anticancéreux fait partie des immunothérapies, qui abaissent les défenses mises en place par les cellules tumorales afin que le système immunitaire du malade soit en mesure de les attaquer. Son efficacité est bien établie.

Mais le traitement d'un seul patient peut atteindre 60 000 €, selon les sources. Cette somme est-elle justifiée ? Elle relève en fait d'une stratégie bien huilée. Lors de son lancement, en 2016, le Keytruda n'était approuvé que pour les mélanomes (cancers de la peau) avancés. Trois mille personnes, tout au plus, étaient alors susceptibles de se le voir prescrire. Il est courant, dans ce cas, d'obtenir un tarif élevé afin de compenser la taille réduite du marché.

Des prix déconnectés de la réalité

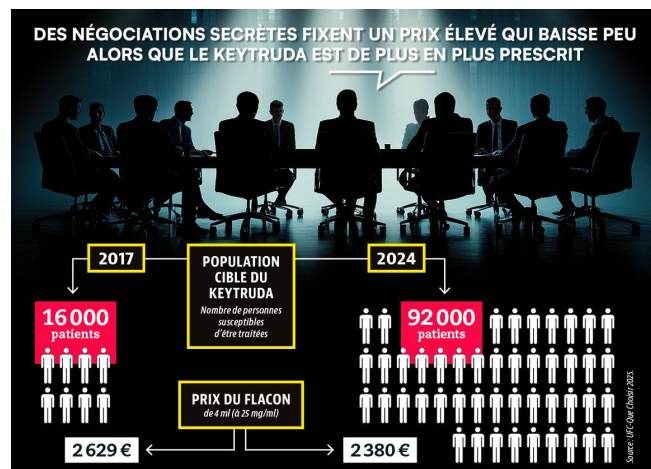
Toutefois, très vite, le Keytruda a décroché de nombreuses autres autorisations pour les cancers du poumon, du rein, du col de l'utérus, du sein, de l'œsophage, etc. Mieux, il se positionne désormais comme un traitement post-cancer, afin d'éviter les récurrences. **Résultat : la population éligible a été multipliée par plus de cinq.** On passe d'un traitement de niche à un traitement de masse. **Or, son prix, lui, diminue à peine.** **Conséquence : les dépenses explosent.**

On imagine que si les médicaments sont vendus à des tarifs si élevés, c'est qu'ils coûtent très cher en recherche, développement et production. Certes, leur prix de revient n'est pas négligeable. Mais, même s'il est difficile à préciser, il reste incomparablement inférieur aux prix de vente obtenus par les labos.

Des économistes néerlandais ont ainsi calculé que celui « basé sur les coûts » du pembrolizumab s'établissait entre 885 et... 52 € le flacon. En comparaison, le tarif officiel s'élève actuellement à 2 400 € environ.

Il faut savoir que les prix des médicaments remboursables sont fixés lors de négociations secrètes. Celles-ci ont lieu entre les firmes pharmaceutiques et le Comité économique des produits de santé, un organisme dépendant des ministères de la Santé et de l'Économie,

sans aucun contrôle extérieur. Divers aspects, comme l'efficacité de la spécialité, le progrès qu'elle apporte et les tarifs dans d'autres pays européens, sont pris en considération.



La bourse ou la vie

Sous cette apparente rationalité, ces pourparlers consistent surtout, pour les laboratoires, à soutirer le prix maximum, en exploitant leur position de monopole et les attentes des malades. Les autorités marchandent des remises (en toute opacité, là aussi), mais s'inclinent.

Ainsi, chaque nouveau médicament profite du prix de la spécialité précédente pour exiger plus encore. Ce genre de chantage concerne la plupart des produits dits « innovants ». Le Keytruda, commercialisé par MSD (1), est un cas emblématique, pas une exception.

Une injection de Zolgensma, utilisée pour une maladie rare, a ainsi atteint 1,94 million d'euros. Un tarif si délirant que son fabricant, Novartis, a proposé d'organiser une loterie !

Dans son rapport annuel, l'Assurance maladie s'inquiète de ces dérives et égrène les médicaments les plus coûteux en 2024. À l'hôpital, quatre autres anticancéreux se partagent un gâteau de plus de 4 milliards d'euros. En dehors, c'est le Vyndaqel, indiqué pour l'amylose (une autre maladie rare), qui pèse 863 millions d'euros.

Ces coûts excessifs menacent le système de soins. La Cour des comptes juge, en 2024, que cette progression constante des dépenses « pose la question de leur soutenabilité pour les finances publiques. » Pour les payer, on rogne sur les prix, déjà bas, des spécialités plus anciennes ou des génériques, pourtant toujours utiles.

C'est l'une des causes de la multiplication de leurs pénuries. Les tarifs exagérés des nouveaux médicaments mettent la santé en danger.

"On achète des gros pulls" : le quotidien de Français confrontés à des difficultés pour payer leurs factures d'énergie Plus d'un tiers des foyers sont en situation de précarité énergétique. De nombreux Français sont amenés à faire des sacrifices dans leurs dépenses. Mais des solutions existent pour faire face à ces difficultés, notamment grâce au Pimms médiation.



Quand les Français n'arrivent plus à payer leurs factures d'énergie. Selon le baromètre annuel du médiateur national de l'énergie, plus d'un tiers des foyers ont rencontré des difficultés pour payer l'électricité ou le gaz. Ils sont 36%, soit deux fois plus qu'en 2020. La précarité énergétique atteint un "seuil préoccupant", selon le médiateur.

À lire aussi

"J'ai vraiment froid"

36% des foyers se sont retrouvés en difficulté pour payer leur facture d'énergie l'hiver dernier, selon le baromètre du médiateur de l'énergie.

C'est plus que pendant la crise énergétique, en 2022 et 2023. Aujourd'hui, F....vit seule avec ses enfants et l'angoisse des factures. "Je gagne 2 000 euros. On survit, lance-t-elle. Pour être honnête avec vous, j'ai vraiment froid et jusqu'à maintenant, je n'ai pas allumé le chauffage par crainte d'avoir une facture qui va me faire tourner la tête. On achète des gros pulls, c'est triste mais c'est comme ça."

Des gros pulls et des sacrifices, c'est également la stratégie de S....., retraité de 66 ans : "On se débrouille. J'ai diminué les dépenses pour les courses, on n'a pas le choix." Sébastien, F.... et en tout, plus d'un tiers des ménages ont ainsi souffert du froid, chez eux, l'hiver dernier. Là aussi, c'est plus que pendant la crise.

Un recours à un médiateur

Néanmoins, il existe des aides pour les clients en difficulté, notamment quand on se retrouve dans l'incapacité de payer ses factures. Le principal conseil, c'est de ne pas attendre, car en cas d'impayé, les fournisseurs peuvent couper le gaz ou l'électricité, ou limiter le courant disponible.

C'est ce qui est arrivé à I..., 55 ans, il y a deux ans et demi. Au chômage et installée dans un logement mal isolé, elle s'est retrouvée face à une trop grosse facture de régularisation. "J'avais un peu plus de 1 600 euros, donc ça a été la douche froide, c'est le cas de le dire", raconte-t-elle.

"Comme mon logement était tout électrique, je n'avais plus d'eau chaude ni les radiateurs, je n'avais que ma télévision et la lumière."

Isabelle a alors le bon réflexe, elle se tourne vers un réseau associatif, **le Pimms médiation**, près de chez elle, dans le Pas-de-Calais : "Je suis arrivée là-bas, je n'étais vraiment pas bien, j'étais en panique, et je suis ressortie avec le sourire. Ça a permis de remettre la puissance normale le jour même."

Son médiateur au Pimms, a tout débloqué. Il voit lui aussi la précarité énergétique augmenter. "Avant, on était sur un public qui était aux minimas sociaux, maintenant ça va du retraité aux personnes qui travaillent", observe-t-il.

"On va aller chercher des solutions, et pour le cas d'Isabelle, c'était sa caisse de retraite complémentaire. Il faut savoir que ces caisses peuvent aider pour tout ou partie d'une dette."

Les mairies et départements peuvent aussi aider sous certaines conditions. Et les travailleurs sociaux font le lien avec les pôles solidarité des fournisseurs d'énergie, pour ceux qui en ont un.

C'est le cas d'EDF, avec ses 230 "experts solidarité" partout en France, "On a accompagné 150 000 personnes en 2024. La démarche peut parfois sembler compliquée, sauter le pas pour demander de l'aide.

Il ne faut surtout pas hésiter, à la moindre difficulté, à aller vers un travailleur social, que ce soit de sa commune ou de son employeur, pour qu'il prenne contact avec nous."

Et pour la petite histoire, grâce cet accompagnement, Isabelle n'a maintenant plus de dette envers EDF. Elle a même retrouvé un travail : elle est devenue médiatrice, au Pimms médiation, pour aider à son tour....

La dette publique : un phénomène global et un choix !

Cela fait plusieurs décennies que la "crise" ou la "dette" façonnent les discours politiques axés sur la rigueur et les restrictions, pour mieux soumettre les salariés, surtout les plus précaires. Mais qui a créé la dette ?

La France affiche un taux d'endettement d'environ 113 % du PIB en 2024, ce qui la place dans le top 10 mondial des pays les plus endettés. Mais elle est loin d'être une exception, la preuve, la dette publique en % du PIB des principales puissances mondiales en 2024) :

Japon : 251,9 %

Grèce : 160,2 %

Italie : 143,2 %

États-Unis : 126,9 %

France : 113,0 %

Royaume-Uni : 101,3 %

Canada : 100 %

Chine : 83 %

Allemagne : 65 %

Russie : 21 %

Un argument politique à géométrie variable

Le gouvernement français invoque régulièrement la dette pour justifier :

- Des **réformes budgétaires** (réduction des effectifs, gel du point d'indice),
- Des **restrictions sociales** (retraites, sécurisé sociale),
- Des **mesures fiscales** (hausse des taxes).

Mais cette rhétorique soulève plusieurs critiques :

-Sélectivité du discours : on parle de dette, mais **jamais de la répartition des richesses** ou des **dividendes versés** par les grandes entreprises.

-Oubli du contexte mondial : la dette est **structurelle** dans les économies modernes, et **souvent utilisée comme levier de croissance**.

-Absence de débat sur la qualité de la dette : investir dans l'éducation, la santé ou la transition écologique peut **générer des retours économiques et sociaux**, même si cela creuse temporairement le déficit.

Qu'en est-il des 220 milliards d'aide aux entreprises depuis 2017 ?

La dette n'est pas toujours un problème

-Les **taux d'intérêt restent historiquement bas**, ce qui rend la dette plus soutenable.

-La **France emprunte en euros**, une monnaie stable, avec une forte demande sur les marchés.

-La dette française est détenue à 75 % par des non-résidents, ce qui témoigne d'une **confiance internationale**.

-Le **Japon**, malgré une dette de plus de 250 % du PIB, ne suscite **pas de panique** car elle est massivement détenue par ses citoyens.

Un cas à part ? La Russie...

La **Russie** affiche un taux d'endettement très faible (environ 20 %), mais :

-Elle est **exclue des marchés internationaux** à cause des sanctions.

-Elle **finance son économie par les exportations de matières premières**, ce qui limite le recours à l'emprunt.

-Son **système bancaire et budgétaire est opaque**, rendant les comparaisons peu fiables !

La dette : un indicateur à manier avec sérieux

Utiliser la dette comme **épouvantail politique** revient à ignorer :

-Sa **fonction économique**,

-Son **comparatif international**,

-Et surtout, **les choix de société** qu'elle reflète.

La question n'est pas seulement *combien* on emprunte, mais *pour quoi*, *au profit de qui*, et *avec quelle vision à long terme* ?

Et la bourse dans tout ça ?

Depuis 2017, le CAC 40 est passé d'environ **5 000 points à plus de 8 000 points** en 2025. Cela représente une **hausse de plus de 60 %**, malgré des crises majeures comme le Covid-19 ou encore la guerre en Ukraine. **Une croissance spectaculaire... mais pour qui ?** Pourquoi cette envolée ?

1/ Les moteurs de la hausse :

-Résultats record des grandes entreprises : LVMH, Total-Energies, Sanofi, Airbus, etc. Ces géants ont affiché des bénéfices historiques, portés par la reprise post-Covid, la demande mondiale et la hausse des prix de l'énergie.

-Politiques monétaires accommodantes : Les taux d'intérêt très bas de la BCE ont favorisé l'investissement en actions plutôt qu'en obligations, dopant les marchés.

-Dividendes et rachats d'actions : Les entreprises du CAC 40 ont massivement redistribué leurs profits aux actionnaires, ce qui a soutenu les cours boursiers.

-Secteurs porteurs : Le luxe, la tech et l'aéronautique ont particulièrement bien performé, tirant l'indice vers le haut.

2/ Une croissance qui ne reflète pas l'économie réelle :

Le marché boursier en France est en **décorrélation complète avec les salaires**. Alors que les profits explosent et battent des records, les salaires stagnent, **le pouvoir d'achat des Français ne suit pas et la pauvreté progresse**. Ainsi, on peut dégager deux notions assez fortes :

-La **concentration des gains** : La hausse du CAC 40 bénéficie surtout aux **actionnaires et investisseurs**, pas à l'ensemble de la population.

-L'**effet vitrine** : L'indice donne une image flatteuse de l'économie française, alors que les inégalités se creusent et que les services publics sont sous tension.

3/Les sacrifices, c'est toujours pour les mêmes...

La progression du CAC 40 depuis 2017 illustre la **bonne santé des grandes entreprises**, mais aussi la **polarisation des richesses**. Dans un contexte où l'on invoque la dette pour justifier des sacrifices sociaux, il est légitime de se demander **pourquoi les efforts sont-ils demandés aux salariés, alors que les profits explosent en haut de la pyramide ?**

Le budget 2026 illustre ce **choix politique** : utiliser la dette comme prétexte pour rogner les droits sociaux, tout en laissant les gains se concentrer en haut.

La dette n'est pas un fléau, c'est un choix. Et dans ce choix, les travailleurs n'ont ni le pouvoir de décider, ni la part qui leur revient. **Il est temps de changer le récit.** Plébisciter le travail ne signifie pas exiger toujours plus d'heures. Cela signifie assurer **dignité, reconnaissance et équité** pour chaque heure accomplie.

Enfin une numérotation plus claire dans les TGV

La SNCF change la manière de numéroter ses places assises dans l'ensemble des TGV Inoui. Pour plus de simplicité, les 363 rames adopteront, le 14 décembre, le système déjà utilisé dans les Ouigo : chaque siège sera désormais identifié par un numéro à trois chiffres. Le premier correspond à la voiture, les deux suivants indiquent l'emplacement dans le wagon. Les sièges seront rangés par ordre croissant, allant de gauche à droite.



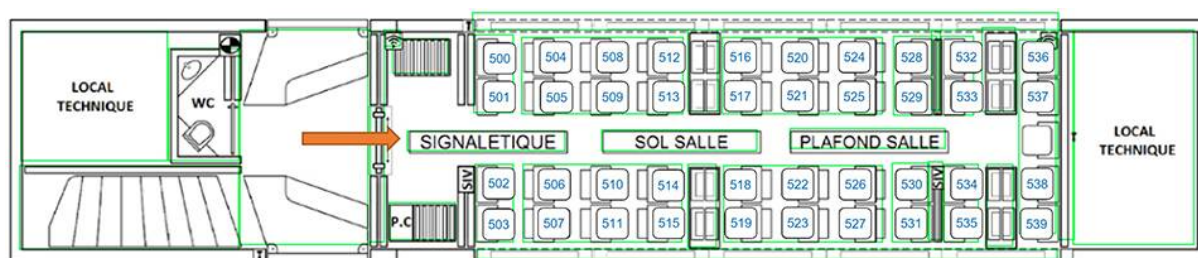
« On est où ? » C'est, très certainement, l'une des phrases les plus prononcées lors de l'embarquement d'un TGV ! Car trouver son siège dans une voiture n'a rien d'aisé. La logique actuelle des 363 rames des TGV Inoui échappe à la plupart des voyageurs : la première place est côté couloir (et non côté fenêtre), les numéros suivants serpentent, certains manquent... « La numérotation des places est parfois une source de stress pour les voyageurs, lorsqu'ils n'arrivent pas à trouver facilement leur place ou repérer leur voiture. Avant le départ du train, cette situation peut générer un sentiment de confusion », reconnaît SNCF Voyageurs.



La numérotation actuellement utilisée par la SNCF.

Puisqu'une « numérotation simplifiée et plus cohérente répond à une demande récurrente des clients », elle annonce changer complètement de logique. La SNCF va appliquer, dès le 14 décembre, à l'ensemble de ses TGV (Inoui et Lyria), le système en vigueur depuis 2013 dans ses trains Ouigo. « Chaque siège sera identifié par un numéro à trois chiffres », explique SNCF Voyageurs.

Le premier chiffre correspond au numéro de la voiture, les deux derniers indiquent le siège dans ce wagon. « Dans les rames, la disposition des sièges suivra une logique continue. Fini le sentiment de numéros disposés aléatoirement : les numéros s'enchaîneront dans l'ordre croissant de gauche à droite, en commençant par l'entrée de la voiture », détaille SNCF Voyageurs qui précise que « dans les rames 2 niveaux, en salle basse, les sièges seront toujours numérotés de 1 à 39, puis se poursuivront à partir de 40 en salle haute ».



La future numérotation, bien plus logique.

Tout paraît plus clair. Avec, tout de même, une petite subtilité pour les trains les plus grands, les « doubles rames » (deux TGV accrochés l'un à l'autre). Dans ce cas, pour « les voitures 1 à 8 de la première rame, le premier chiffre correspond au numéro de la voiture », indique la SNCF. Jusqu'ici, tout va bien. Mais ça se corse « pour les voitures 11 à 18 de la deuxième rame ».

Là, le « premier chiffre correspond au deuxième chiffre du numéro de la voiture ». Un exemple ? « La place 58, qui se trouve en voiture 2 ou en voiture 12, sera indiquée 258 », indique l'entreprise publique. Pour éviter les risques de confusion, « le numéro de la voiture restera toujours précisé sur les billets pour faciliter l'identification de la voiture dans laquelle embarquer et pour éviter toute confusion entre deux places portant le même numéro au sein d'un même TGV composé de 2 rames. »

Ce changement de numérotation – en cours de préparation – sera mis simultanément en place dans l'ensemble de ses TGV dans la nuit du 13 au 14 décembre. L'enjeu est, aussi, pour la SNCF, industriel. Cette réorganisation « permettra également de simplifier l'expérience à bord et fluidifier l'embarquement en gare de départ comme en gares intermédiaires, où les arrêts sont chronométrés ».

Voiture électrique : « Revenir au bon sens »

Pourquoi vous aurez sans doute encore votre véhicule thermique en 2035 ?

Le chancelier allemand Friedrich Merz vient de plaider pour un report de l'arrêt des voitures thermiques en 2035 en Europe. Et au vu de la pression constante sur cette date, il est possible que les pots d'échappement survivent au-delà de cette date.

L'essentiel :

-La voiture thermique fait de la résistance en Europe. Alors que sa mise à mort est prévue pour 2035, de plus en plus de voix s'élèvent pour reporter ce délai fatidique. Dernière en date, et non des moindres. Le chancelier allemand, Friedrich Merz, a plaidé pour garder du thermique au-delà de cette date.

-Pour le moment, les ventes de véhicules électriques sont loin d'atteindre les chiffres espérés en Europe, la concurrence chinoise est bien plus féroce que prévu et c'est toute une industrie automobile qui fonce dans le mur.

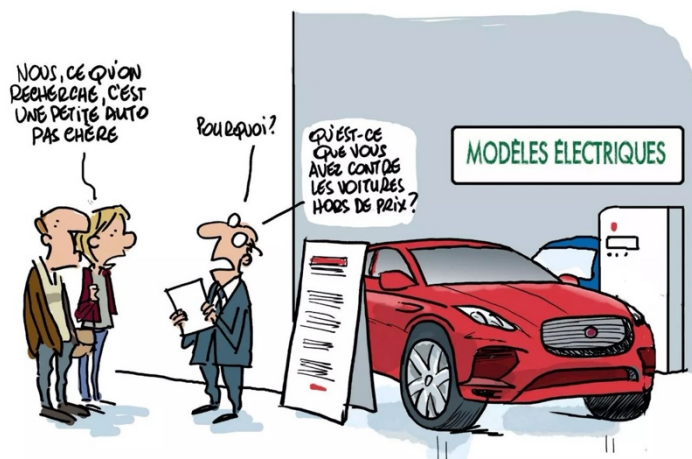
-Face à l'ampleur de la crise, les voitures thermiques pourraient bel et bien survivre à 2035.

Le 8 juin 2022 marque peut-être la date où vous avez entamé le processus de deuil de vos futurs véhicules. Ce jour-là, le Parlement européen votait l'interdiction des ventes de voitures neuves thermiques en 2035 sur son territoire, afin de remplir ses ambitions écologiques. Exit : pompes à essence, diesels, moteurs vibrant et pots d'échappement crachotant de la fumée noire sur la route.

Mais séchez un peu vos larmes de crocodile : vos achats thermiques de demain ne sont peut-être pas déjà morts. Dix ans avant l'échéance fatidique, les pressions se font de plus en plus fortes de la part des différents constructeurs pour reporter le délai. Mais là, c'est une voix autrement plus importante, le chancelier allemand himself, qui a exprimé son « Nein » à l'idée de la fin du thermique en 2035, au nom d'une industrie automobile nationale au bord de l'agonie. Huit cent mille emplois directs sont concernés outre-Rhin

Une manière de procéder « totalement idiote »

Alors, les voitures thermiques vont-elles survivre après 2035 ? « Ce serait un retour du bon sens, estime Eric Saint-Frison, consultant automobile. La démarche qui vise à profondément réduire les émissions de gaz à effet de



serre, notamment dans le secteur automobile, est infiniment louable et souhaitable, certes, mais la façon d'y arriver est totalement idiote. » **Il reproche notamment un virement trop radical**, passant d'une technologie toute énergie fossile à une technologie toute énergie électrique en quelques années, « sans savoir si l'Europe avait les ressources et les compétences pour, et sans étudier les conséquences sur une industrie essentielle du continent ».

Flavien Neuvy, directeur de l'observatoire Cetelem de l'automobile, pointe des volumes de ventes encore trop faibles « avec des conséquences économiques et sociales désastreuses pour l'Europe ». Les ventes de voitures européennes ont baissé de 17 % entre 2000 et 2025 sur le Vieux continent, tandis que les ventes de véhicules chinois ont été multipliées par 10 depuis 2010. En 2024, le géant allemand Volkswagen a déclaré qu'il lui manquait plus de 500.000 ventes annuelles pour remplir ses objectifs.

Trente-cinq mille postes vont être supprimés d'ici 2030, et plusieurs usines sont menacées. Début septembre, Ford a fait savoir qu'il allait **supprimer jusqu'à 1.000 postes dans son usine de Cologne**, tandis que Stellantis va mettre **des milliers d'employés en chômage partiel à travers l'Europe**, faute là encore de ventes suffisantes.

Des chiffres de vente bien trop bas pour l'électrique

En France, la vente de véhicules neufs a chuté de 12 % au seul printemps 2025 par rapport à 2024. Les véhicules qui résistent le mieux sont... les hybrides, loin donc de remplir les conditions de 2035. Les ventes de 100 % électriques sont, elles, à des années-lumière des temps de passage prévus. L'électrique représente seulement 15,8 % du marché automobile européen en 2024, alors que ces ventes

devraient se situer entre 20 et 25 % pour rentrer dans les clous de l'objectif 2035.

Eric Saint-Frison poursuit : « La dominance de la Chine sur l'électrique a été sous-estimée. Aujourd'hui, l'Europe ne maîtrise plus la chaîne de valeur : les matières premières, les technologies, la production de batterie. » Selon le cabinet McKinsey, de 85 % à 90 % de la valeur ajoutée d'une voiture à moteur thermique européenne est fabriquée en Europe, contre seulement 75 % pour les voitures

électriques.

Les coûts finaux des véhicules sont bien plus importants que prévu, « faute d'avancées technologiques et techniques suffisantes sur l'électrique », poursuit l'expert. En Europe, en 2024 le prix moyen d'une voiture électrique était de 63.000 euros, contre 37.000 euros en moyenne pour un véhicule thermique. Gaëtan Toulemonde, ancien analyste spécialiste du marché de l'automobile à la Deutsche Bank, déclare : « Quand le prix augmente de 1 %, les ventes baissent de 1 % ».

Une clause de revoyure en 2026 ?

« Il y a pu avoir un péché initial de certains constructeurs européens. Quand on se pense plus fort que la concurrence, on est généralement favorable à des règles répressives et dures, en pensant qu'on va pouvoir creuser l'écart », poursuit Gaëtan Toulemonde. Mais en réalité, « tous les constructeurs se rendent compte qu'ils ont perdu, car le gâteau est tout simplement devenu moins gros qu'avant ».

Enterrer le thermique semble donc pousser pas mal de constructeurs européens dans la tombe. De quoi, peut-être, sauver vos propres achats de thermique. « Il faut revenir à quelque chose de raisonnable. Oui pour de l'électrique, notamment pour occuper l'espace périurbain et les trajets courts, mais il faut aussi du thermique », estime Eric Saint-Frison.

Au vu de la percée des Chinois et de ces réflexions, « il n'est pas encore trop tard pour se réveiller, mais plus on attend, plus on perd du savoir-faire. C'est maintenant ou jamais pour que l'Europe se réveille ».

Extrait de 20 minutes

Leasing automobile LOA et LLD : chères finalement ?

L'achat comptant d'une voiture neuve devient rare. Les Français préfèrent la location, avec option d'achat (LOA) ou longue durée (LLD). Et le pis : ils en sont satisfaits, malgré un coût final supérieur. Explications et conseils pour bien vous y préparer...

En France, les immatriculations ont reculé de 3,2 % en 2024 par rapport à 2023, pour représenter 1,72 million de véhicules neufs.

Dans le même temps, le recours à un financement a augmenté de 3 % – crédits traditionnels, dits « affectés », et leasing confondus –, atteignant 10,8 milliards d'euros, selon l'Association française des sociétés financières.

Ce sont les opérations de location avec option d'achat (LOA) qui ont tiré ces chiffres vers le haut. Elles ont en effet progressé de 7,4 %, alors que les prêts classiques ont chuté de 28,5 %.

Dorénavant, 9 financements sur 10 d'une voiture neuve et plus d'un tiers d'une occasion se font en LOA.

En regardant les slogans publicitaires, on comprend que cette formule est aujourd'hui l'argument phare pour vendre des véhicules. Exemples : fin août, dans divers magazines, Renault présentait trois modèles de sa gamme en leasing, dès 120 € par mois.

Volkswagen, de son côté, mettait en avant son nouveau T-Roc Cabriolet en location longue durée (LLD) « à partir de 309 €/mois ». Idem sur le petit écran, où les spots ne parlent, eux aussi, presque que de paiements par mensualité.

Exit, donc, les mérites d'une voiture, et même son prix : désormais, c'est le coût de la mensualité qui est le nerf de la guerre.

Communiquer sur un montant bas constitue un moyen efficace pour faire venir les clients.

Car si les acheteurs peuvent effectivement trouver leur compte dans le leasing, **c'est également tout**

bénéf pour les professionnels de l'auto.

Lexique



La LOA est une location avec option d'achat proposée par des professionnels (concessionnaires, garages, sociétés de leasing), les banques ou les établissements de crédit. Elle permet d'acheter le véhicule à la fin du bail, à un prix fixé dès le départ.

La LLD, ou location longue durée, est un contrat sans option d'achat. À la fin du délai, vous devez rendre la voiture au loueur.

Les constructeurs y gagnent

Certains n'hésitent pas à « forcer la main » des consommateurs indécis. Si la majorité des clients vont chez le concessionnaire en ayant déjà la location en tête, **29 % affirment que l'idée a été suggérée par le vendeur.**

Assez logique puisque de nombreuses firmes automobiles possèdent leur propre organisme de financement (Mobilize Financial Services de Renault, Stellantis Finance & Services, ex-Credipar, et Volkswagen Financial Services dédiés aux marques de ces groupes), **et qu'opter pour une LOA ou une LLD équivaut à souscrire un emprunt chez le constructeur.**

Le leasing est, en outre, un marché captif, les locataires devant, le plus souvent, réaliser l'entretien de leur voiture et les réparations dans les garages du fabricant. Ainsi, 55 % des clients notent que leur contrat leur impose, pour ces opérations, de se rendre dans un atelier de la marque.

Toyota en flèche !

Ce chiffre monte à 63 % concernant Toyota. Et, même si les prestations courantes (vidange, remplacement des filtres...) sont en général les seules incluses au contrat, le suivi d'un véhicule permet aux marques de prendre en charge certains gestes annexes, comme le remplacement des pneus ou des freins, que les automobilistes feraient volontiers hors des réseaux, dans les centres auto ou les garages multimarques.

Ces obligations sont aussi censées garantir au vendeur de récupérer un véhicule en bon état à la fin du contrat, ce qui facilitera la revente. **Enfin, à l'échéance, le client est contraint de retourner dans son garage pour rendre sa voiture... et potentiellement en reprendre une nouvelle.**

Les constructeurs ont globalement visé juste en pariant sur la location : 80 % des clients admettent qu'ils auront à nouveau recours au leasing pour leur futur modèle.

Un coût modéré... mais plus élevé à la fin !

Grâce à la location, on peut aussi se faire plaisir sur le choix d'un modèle, d'une couleur ou même d'options. De plus, et c'est un gros avantage pour le souscripteur, les loyers sont souvent moins importants que les mensualités d'un crédit classique.

Cette situation est due à un mode de calcul basé sur la décote du véhicule (le prix d'achat moins celui de revente estimé) pendant la durée de la location, et non sur sa valeur totale.

In fine, le coût mensuel modéré représente un fort critère d'adhésion à cette formule, indique un petit tiers des gens. **Cependant, si on le rapporte au montant de la facture finale, la somme qui semble modique ne l'est pas...**

Ce dont certains sont conscients : 45 % des clients doutent de la pertinence économique de la location par rapport à un crédit classique ou un achat comptant.

Ainsi le coût moyen d'une location : sur une période de 3,5 ans, en additionnant le versement initial et le loyer mensuel (350 € en moyenne),

s'établit à 18 000 €, en variant de 10 000 € pour une petite citadine à 25 000 € pour une routière haut de gamme.

Comparativement, l'achat comptant moyen, déduit de la valeur de revente, revient à 14 000 € sur la même période

et à 17 500 € avec un crédit traditionnel.

Et encore, nous n'avons pas tenu compte des frais éventuels tout au long de la location... Il s'agit de la bête noire des locataires : une éraflure sur une porte, un pare-chocs marqué ou des pneus un peu trop usés, et c'est la douloureuse ! Chaque réparation est facturée au prix fort.

Une petite majorité des automobilistes dit craindre davantage d'abîmer un véhicule loué que si elles l'avaient acheté. On grimpe à 71 % du côté des plus modestes, contraints à ce mode d'acquisition pour des raisons économiques.

In fine, un quart d'entre eux a été obligé de déboursier un supplément lors de la restitution de la voiture. Si ce montant varie beaucoup, la moyenne s'élève tout de même à 1 200 €... Alors que 65 % de ceux qui ont dû remettre la main à la poche considèrent que c'était injustifié !

Autre grief des utilisateurs : le forfait kilométrique. Il oscille généralement entre 5 000 et 20 000 km par an, et est défini au début du contrat.

Or, à l'usage, un client sur quatre déclare trouver ce forfait contraignant (12 % reconnaissent l'avoir déjà dépassé). À raison d'un coût par kilomètre supplémentaire situé entre 0,05 et 0,25 €, cela revient très cher. **Par exemple, pour 10 000 km de plus sur la durée, la note peut atteindre 2 500 €.**

Modifier son forfait ?

Certes, en cours de location, il est possible de modifier le forfait lorsqu'on a vu trop juste et que le contrat le

permet (même si c'est plus rare, cela se fait également à la baisse). **Toutefois, là aussi, c'est le coup de bambou.**

Non seulement il faut régler des frais de dossier, mais en plus, le loyer est revu à la hausse. L'une des solutions pour contourner cet écueil consiste à lever l'option d'achat en acquérant la voiture à la fin du contrat : l'excédent n'est souvent pas facturé. Cette décision n'est toutefois pas la plus fréquente : ainsi 56 % des automobilistes n'ont pas acheté le véhicule qu'ils louaient, car ils souhaitaient plutôt en utiliser un nouveau. Enfin, attention aux amendes.

Lors d'une LOA ou d'une LLD, le constructeur reste le propriétaire de la voiture. Si vous commettez une infraction, c'est lui qui reçoit l'amende. Il devra donc vous dénoncer dans les 45 jours, comme le dispose l'article L. 121-6 du Code de la route.

Dès lors, en plus du montant du PV, des frais de dossier vous seront réclamés, de plusieurs dizaines d'euros (le montant dépend des marques).

Alors, la location avec option d'achat ou longue durée peut-elle, au bout du compte, être une bonne affaire ! ais avant de pousser la porte d'une concession, il est important d'avoir déterminé son budget mensuel pour ce « poste auto » et son apport éventuel, afin d'obtenir le contrat le plus adapté à ses ressources.

Ensuite, il faut faire le point sur ses besoins, notamment le nombre de kilomètres, et sur la durée du contrat.

On n'oubliera pas non plus de détailler les prestations incluses (comme l'entretien) et les assurances proposées (en cas de sinistre, de perte d'emploi...).

Parfois, LOA ou LLD peuvent même réserver une bonne surprise : l'accès à un véhicule mieux équipé ou plus grand que prévu.

LOA, LLD ou crédit : quelle formule choisir

Avant de vous décider, faites le point sur l'usage que vous faites de la voiture, car le mode de financement en dépend.

Lorsque le budget est contraint, la LOA

ou la LLD permet d'avoir des mensualités moins élevées qu'un crédit traditionnel. En outre, avec la location, l'entretien est généralement inclus, ce qui permet de connaître précisément son budget auto.



Si vous êtes un petit rouleur, soit moins de 5 000 km/an, la formule de la location, quelle qu'elle soit, ne sera pas vraiment adaptée : vous ne parcourez pas la distance prévue dans le contrat, et cela risque de vous coûter plus cher.

Vous roulez beaucoup et aimez changer de voiture ? Vous avez le profil idéal pour une location. Attention, toutefois, à bien vérifier le kilométrage compris dans le contrat et les conditions de modification avant son échéance.

Si vous souhaitez garder longtemps votre voiture, pas la peine de prendre une LOA ni une LLD. Optez pour un crédit classique, il vous reviendra moins cher.

Un projet d'enfant, de déménagement, de changement professionnel ?

Dans ces cas, la LOA peut devenir une contrainte, sauf si elle est sans engagement de durée.

Le crédit traditionnel devrait être plus approprié, car il vous donne la possibilité de vendre votre voiture, d'en changer ou même d'en abandonner l'usage à tout moment.

Ne jamais oublier : Soyons clairs c'est le manque de capacité de financement des particuliers qui conduit à ne pas payer plein pot un véhicule neuf.

Car dans notre système de société c'est celui qui détient l'argent qui est maître du jeu en faisant fructifier ses avoirs par un biais ou un autre !

Extraits de que choisir

Régimes à boire et à manger ?

Il y a régimes et régimes !

À condition d'être équilibré et varié, le « régime » alimentaire joue un rôle majeur pour notre santé. Adapté pour certaines maladies chroniques, il peut aussi agir comme un véritable traitement.



« Non merci, je suis au régime. » Ces mots sont souvent associés à une privation alimentaire, des restrictions caloriques, un souhait de perdre du poids et, il faut bien l'avouer, une certaine frustration. Malgré cette mauvaise réputation, le régime contribue pour une part importante à notre santé. Pas lorsqu'il est destiné à faire maigrir à des fins esthétiques, mais bien lorsqu'il désigne un ensemble d'habitudes alimentaires ! Il est même parfois un traitement à part entière de certaines maladies chroniques, comme le diabète de type 2 ou l'hypertension. Et cela sans exiger de sacrifices. Alors il est temps de se réconcilier avec ce mot.

Des régimes bons pour tout et pour tous

La base d'une alimentation équilibrée et variée peut se résumer en 3V : vrai, végétal, varié. « Ces critères correspondent à une alimentation comprenant peu d'aliments ultra-transformés, plus de végétaux et plus de variété dans les aliments consommés », explique-t-il. Et il est crucial de respecter ces trois composantes pour en tirer un bénéfice pour la santé. « Adhérer à ces 3V pourrait théoriquement prévenir nombre de décès prématurés par an. « C'est le socle d'une alimentation préventive et curative ». Certains régimes alimentaires correspondent assez bien à cette règle.

L'alimentation méditerranéenne

De loin le plus étudié, et reconnu pour ses effets protecteurs contre les maladies cardiovasculaires, le régime méditerranéen correspond aux habitudes historiques de consommation longtemps retrouvées sur le pourtour de la Méditerranée, donc communes à plusieurs cultures. Il fait la part belle aux

fruits et légumes, qui constituent la base de la pyramide alimentaire. Viennent ensuite les céréales, idéalement complètes, les légumineuses (pois chiches, lentilles, fèves...), puis, en moindre quantité, les oléagineux non salés (noix, noisettes, amandes...) et le poisson. À l'inverse, la viande rouge, la charcuterie, les aliments ultra-

protéines) et sur la réduction du sodium – qui ne devrait pas dépasser 2 g par jour, soit 5 g de sel. Les légumes occupent la moitié de l'assiette, les aliments riches en sel sont écartés. Et les bénéfiques sont au rendez-vous. L'impact maximal du régime Dash s'observe chez les personnes hypertendues qui consommaient beaucoup de sodium. À la clé, une action

Pyramide alimentaire du régime méditerranéen



transformés et les sucres ajoutés se font plutôt rares. **Tout ceci forme un cocktail parfait pour prévenir de nombreuses maladies.** Cet effet préventif est particulièrement éprouvé **contre les maladies cardiovasculaires**, mais aussi contre le diabète de type 2. « *Le bénéfice d'une modification du mode de vie a un effet bien démontré. Même en situation de prédiabète, cela limite le risque d'évolution vers un diabète.* » **L'alimentation méditerranéenne aide aussi à prévenir l'hypertension artérielle, certains cancers ainsi que l'excès de cholestérol.** Pour ne rien gâcher, elle permet une perte de poids allant de 4 à 6 kg, selon les études. Son point fort : elle est compatible avec les exigences alimentaires strictes de certaines maladies chroniques comme l'insuffisance cardiaque ou rénale.

Le régime Dash

Adapté du régime méditerranéen, le régime Dash (pour *dietary approaches to stop hypertension*) a été présenté pour la première fois à un congrès de cardiologie en 1996 dans l'objectif de traiter l'hypertension. Il met l'accent sur les apports en certains nutriments associés à une moindre pression artérielle (potassium, magnésium, calcium, fibres,

durable, qui s'étend aux maladies cardiovasculaires, favorisées par l'hypertension.

Mais l'intérêt du régime Dash ne s'arrête pas là. Il permet aussi une réduction du poids, de l'indice de masse corporelle (IMC) et du LDL-cholestérol. À l'image du régime méditerranéen, et même sans souffrir d'hypertension, il est utile en prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et des maladies rénales chroniques.

Le régime végétarien

Pas de viande ou de poisson mais des œufs et des produits laitiers en quantité raisonnable, et davantage de produits végétaux en particulier des légumineuses : voilà comment on peut résumer une alimentation végétarienne. Le régime végétarien classique exclut toute chair animale (viande, poisson, fruits de mer). Mais il y a débat. Les pesco-végétariens conservent tout de même le poisson et les fruits de mer, ce qui simplifie les apports en oméga 3 et offre une source de protéines supplémentaire. Les végétariens ou végétaliens, eux, excluent tout produit d'origine animale. Pas simple, donc !

S'orienter vers une alimentation végétarienne se traduit par une augmentation de la consommation de fibres, vitamines et minéraux et par un recul des graisses saturées, majoritairement d'origine animale. Cela

fait baisser plusieurs facteurs de risque de maladies chroniques : poids, lipides sanguins, métabolisme du glucose, pression artérielle.

Dans une certaine mesure, aller jusqu'à exclure tout produit animal peut avoir un intérêt. Mais qu'en est-il des maladies elles-mêmes ? Les végétariens développent moins de maladies cardiovasculaires ou rénales, de diabète de type 2, mais aussi de certains cancers (prostate, système digestif, sein).

Le régime végétarien est toutefois un peu plus exigeant que le méditerranéen et le Dash : il faut veiller à bien équilibrer ses apports alimentaires afin d'éviter toute carence. En effet, l'Agence nationale de sécurité sanitaire a récemment souligné que les végétariens présentent souvent une insuffisance en fer, iode, vitamines B12 et D ainsi qu'un moins bon équilibre phosphates/calcium.



En cas d'alimentation végane, la supplémentation en vitamine B12 est essentielle, car les plantes (les algues, par exemple) n'en fournissent qu'une quantité négligeable.

Autre point de vigilance particulière : ne pas remplacer les produits animaux bruts par des produits végétaux transformés, comme les steaks végétaux ou les galettes de céréales aromatisées. **« Beaucoup de personnes végétariennes ou végétaliennes consomment une grande quantité d'aliments ultra-transformés, qui contreviennent aux bienfaits d'un régime riche en végétaux ».**

Y aller en douceur

Comment passer d'une alimentation déséquilibrée à un régime plus végétal et plus varié ? En s'y mettant progressivement pour ne pas brusquer notre organisme. Par exemple, remplacer les céréales raffinées par un équivalent complet ou semi-complet ou ajouter une poignée de noix à son alimentation quotidienne. Un moyen simple pour y arriver consiste aussi à faire les bons

choix en supermarché. Ce n'est pas forcément plus cher : au contraire, un caddie « 3V » coûtait 4,6 % moins cher sur un échantillon de 122 hypermarchés. *« On peut s'en sortir avec des produits pas trop coûteux : légumes surgelés, pâtes alimentaires, lentilles sèches... ».* Le tout

est de trouver l'articulation entre effort et routine.

Outre son effet préventif, un régime mieux équilibré et plus varié constitue un traitement de première ligne contre plusieurs maladies chroniques. Dans l'hypertension, le diabète de type 2 ou l'excès de cholestérol, avant même de parler de médicaments, des changements du mode de vie doivent être proposés.

Au rayon des cures absurdes

Absorber uniquement de la soupe à tous



les repas, cela semble aberrant, non ? C'est pourtant un régime souvent mis en avant pour perdre rapidement du poids. Tout aussi inventif, **le régime « couleur »** consiste à attribuer une couleur à chaque jour de la semaine. On n'ingère que des aliments qui y correspondent : tomate, fraise et bœuf pour le rouge, concombre, courgette et kiwi pour le vert, etc. Certains vont jusqu'à suggérer **d'adapter l'alimentation au groupe sanguin**, pour lequel des aliments seraient bénéfiques et d'autres toxiques. **Seul effet possible de ces régimes, non validés par la communauté scientifique : engendrer des déséquilibres alimentaires, voire une prise de poids.**

Des régimes qui sont de vrais traitements

Dans d'autres cas, bien moins universels, le régime sera plus strict et adapté à la prise en charge de certaines maladies. **Il est alors un traitement à part entière**, permettant de limiter l'aggravation de la maladie ou d'en éviter les manifestations ! Mais il peut être à l'origine de déséquilibres alimentaires. **Un suivi régulier par le médecin s'avère donc essentiel.**

« Sans sel » contre l'insuffisance cardiaque

Le sel est un élément à surveiller étroitement en cas d'insuffisance cardiaque en raison du sodium qu'il

contient. Les médecins ne prescrivent plus de régime strictement sans sel, mais appellent à le limiter fortement : 4 g par jour, voire 1 à 2 g en cas d'hospitalisation. Ce n'est pas rien puisqu'on en consomme plutôt 6 à 8 g par jour en moyenne ! Cette chasse au sodium s'explique par son rôle majeur dans l'aggravation de la maladie. En excès, il entraîne une rétention d'eau par les reins, augmentant ainsi le volume sanguin. Cette surcharge en eau (hypervolémie) distend les cavités du cœur, réduisant peu à peu la force de contraction du muscle cardiaque, et accentue divers symptômes comme l'œdème et les difficultés respiratoires. Le sodium favorise aussi la constriction des vaisseaux sanguins et diminue l'efficacité des diurétiques, couramment prescrits contre l'insuffisance cardiaque.

Éviter certains aliments permet de limiter l'apport quotidien en sodium : charcuterie, plats cuisinés, sauces préparées, olives, cornichons, fromage, pain, etc. **Cuisiner soi-même la majorité de ses repas est la meilleure solution pour parvenir à manger moins salé.**

Bon à savoir Un régime pauvre en sel est aussi conseillé en cas de poussée d'hypertension artérielle.

Un régime spécifique à l'insuffisance rénale

En cas d'insuffisance rénale, la situation est plus complexe. Pour compenser le dysfonctionnement des reins et limiter l'aggravation de la maladie rénale, il est nécessaire d'assurer des apports équilibrés en potassium, phosphore, protéines et calcium. **La clé étant d'en consommer ni trop, ni trop peu.** L'excès de potassium est susceptible de provoquer des crampes et des complications mortelles. Les apports doivent donc être limités, surtout en cas de dialyse. Certains aliments très riches en potassium (avocat, arachides, pistache...) sont plutôt à éviter. Pour le phosphore, c'est la même chose : faute d'être éliminé par les reins, il s'accumule dans le sang, entraînant déminéralisations, douleurs articulaires et calcification des artères. Viandes, poissons et fromages, fruits à coques et légumes secs sont donc à surveiller. Les apports en protéines sont à adapter et fractionner selon les conseils du médecin, car elles se dégradent en urée.

Bon à savoir En cas de dialyse, les apports en eau sont eux aussi limités pour éviter la prise de poids liée à l'accumulation d'eau dans l'organisme.

Des exclusions en cas d'allergie ou d'intestin irritable

Dans certaines situations, l'éviction alimentaire est la seule solution. C'est le

cas pour les allergies alimentaires, les intolérances au lactose ou au gluten (maladie cœliaque), qui provoquent des réactions sévères. En réduire la consommation est parfois suffisant. Moins stricte, cette mesure sera mieux vécue.

L'exclusion peut aussi diminuer certains troubles digestifs, en particulier le syndrome de l'intestin irritable. On parle alors de régime pauvre en Fodmaps. Cet acronyme désigne les sucres peu digestibles, qui fermentent au contact des bactéries du côlon et qui sont soupçonnés d'être à l'origine de symptômes digestifs (douleurs, gaz). On les trouve dans de très nombreux aliments, aussi divers que les fruits (pomme, pêche), les légumes (poireau, chou-fleur), les légumineuses, le blé ou les produits laitiers riches en lactose. **Toutefois, l'éviction provoque de sérieux déséquilibres alimentaires.** En pratique, il faut éliminer l'ensemble des aliments riches en Fodmaps de son alimentation pendant 4 semaines, puis les réintroduire peu à peu afin d'identifier ceux qui sont tolérés ou non.

Le régime cétogène contre l'épilepsie

Riche en graisses, pauvre en glucides et modéré en protéines : c'est le régime cétogène. Il a été développé contre les épilepsies réfractaires aux médicaments (qui concernent 30 % des patients). Il permet de modifier la source de production d'énergie par l'organisme. En

effet, le corps utilise normalement le glucose venant des glucides (pâtes, pain, riz, aliments sucrés...). Si on ne lui en fournit pas assez, il exploite les lipides pour produire des corps cétoènes d'où le nom de ce régime. Mais on ignore encore comment ce mécanisme aide à limiter les crises convulsives.



Le régime cétogène ne remplace pas les médicaments et son efficacité n'est pas garantie : c'est donc une solution de dernier recours. **Très contraignant sur le plan alimentaire**, il doit rester un traitement prescrit par un médecin en raison de ses risques. En effet, il est riche en graisses saturées (plutôt néfastes pour le système cardiovasculaire), favorise les déficiences en nutriments car il limite les fruits et légumes, et entraîne constipation et mauvaise haleine. Mais surtout, il peut induire des complications au niveau du foie ou des reins, qui sont sursollicités. Pourtant, il est souvent présenté comme un régime permettant de perdre du poids. **Ce n'est pas raisonnable.** Difficile à tenir dans la durée, il s'accompagne très souvent d'une reprise rapide des kilos perdus.

Alimentation anti-

inflammatoire - Mythe ou réalité ?

Très populaire auprès des personnes souffrant de maladies chroniques inflammatoires (rhumatismes, endométriose, celles affectant l'intestin...), le régime anti-inflammatoire est-il vraiment efficace ? Sur le papier, il est intéressant. Il a les mêmes bases que le régime méditerranéen. Riche en végétaux, oméga 3, fibres et antioxydants, c'est une source abondante de nutriments ayant une action anti-inflammatoire. Mieux encore, des études montrent que ce type d'alimentation réduit des marqueurs d'inflammation chronique, comme la protéine C-réactive. Suivre les principes de l'alimentation anti-inflammatoire s'avère de manière générale bénéfique, avec une diminution du risque de maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et de certains cancers.

Mais lorsqu'on s'intéresse à son impact sur des maladies à composante inflammatoire (polyarthrite rhumatoïde ou arthrose), les résultats sont moins certains et bien plus modestes. « Ces modifications diététiques ne doivent en aucun cas remplacer les médicaments.

Elles apportent un réel bénéfice en plus des autres traitements, mais aucun essai clinique n'a encore prouvé que la diététique seule permettait de les éviter en cas de rhumatisme inflammatoire chronique. » À tester, donc, mais sans en attendre des miracles.

Carburants : plus 15% sur les prix ?

Europe : Des amis qui nous veulent rarement du bien ! L'UE pourrait faire grimper les prix des carburants de 15 centimes en France, à cause de L'ETS2. Qu'est-ce que cette bestiole nous direz-vous ?

Échanges d'émissions de carbone !

Depuis le 1er janvier 2005, l'Union européenne dispose d'un système d'échange de quotas d'émission (Européen Emissions Trading System ou EU ETS) pour les installations industrielles. Ce système s'applique aux grandes installations (avec une puissance thermique supérieure à 20 MW), y compris celles qui opèrent dans l'industrie, la production d'électricité et l'aviation.

En juillet 2021, dans le cadre du paquet "Ajustement à l'objectif 55" (Fit for 55), la Commission européenne a publié une proposition de révision de la directive ETS, dite ETS 2. La révision prévoit la mise en place, à partir de 2027, d'un système ETS distinct pour les carburants utilisés dans les secteurs du bâtiment et du transport routier. Toutefois, en cas de prix du pétrole et du gaz exceptionnellement élevés au moment de la mise en place du nouveau système, celui-ci pourrait être repoussé en 2028.

Pour faire simple, il s'agit d'une réforme du marché du carbone sur les carburants. Il s'agit donc d'une taxe devant entrer en vigueur en 2027 et comme toutes les taxes les consommateurs seront ceux qui la paieront. L'institut Montaigne parle d'un montant de 15 centimes par litre d'essence et 17 centimes pour le Gaz Oil, hors TVA !

Quand on sait qu'en France on applique des taxes sur les taxes (voir le scandale déjà dénoncé ici sur la TVA qui s'applique aux taxes sur l'électricité), on peut penser que l'ardoise sera supérieure ou égale à 20 cts du litre.

La pollution plastique s'infiltré jusque dans notre corps

Voici son impact sur la santé

Une question d'autant plus importante qu'un traité mondial contre la pollution plastique doit être négocié à l'ONU.

Une carte de crédit, voilà l'équivalent en plastique (soit 5 grammes) de ce que vous ingérez chaque semaine, d'après une étude australienne de 2019. Une information alarmante pour notre santé alors que les pays membres de l'ONU doivent se mettre d'accord sur un traité mondial contre la pollution plastique.

L'enjeu est de taille puisque la communauté scientifique ne cesse d'alerter sur les effets désastreux de ce matériau sur l'environnement et sur le corps humain. **Avec le temps, le plastique ne disparaît pas mais devient de plus en plus petit. On parle alors des microplastiques lorsque ces particules font moins de 5 mm et même des nanoplastiques lorsqu'elles sont inférieures à 1 µm, soit l'épaisseur d'une bulle de savon.**

Cette étude montre que les contenants en verre sont encore plus pollués que ceux en plastique

Cette pollution provient principalement de l'usure des pneus, du marquage sur les routes, mais aussi du lavage de vos vêtements, d'après un rapport des Nations Unies. En effet, la plupart de ces derniers sont aujourd'hui fabriqués en matière synthétique comme le polyester, le polyamide ou encore l'acrylique. Or, lorsqu'on les passe à la machine à laver, des fibres minuscules s'en détachent et finissent par se retrouver dans la mer et les océans.

Un problème qui s'infiltré dans notre corps

Peu importe leur provenance, ces particules de plastique finissent par être inhalées ou ingérées par les êtres humains. Le problème survient une fois qu'elles sont dans notre organisme comme l'explique au *HuffPost* Mathilde Body-Malapel, chercheuse spécialisée sur les microplastiques à l'Université de Lille : « *Plus ils sont petits, moins les barrières de l'organisme vont pouvoir les retenir. Ils réussissent alors à pénétrer dans le sang et une fois que les microplastiques y sont, ils peuvent se diffuser dans l'ensemble des organes.* ».

Si les scientifiques cherchent encore à déterminer les effets sur les humains, plusieurs tests ont déjà été menés sur des souris et ceux-ci n'augurent rien de bon. Ils ont pu constater des maladies neurologiques comme Parkinson ou Alzheimer, des problèmes cardiovasculaires tels des AVC, mais aussi des soucis pulmonaires et intestinaux voir des impacts sur la fertilité.

L'enjeu ne concerne pas seulement le plastique et ses différents types, mais également leurs milliers d'additifs destinés à leur donner des propriétés souhaitées. Ils rendent, par exemple, le matériau plus ou moins résistant au soleil, à la chaleur, ou à l'humidité. « *On estime qu'il y a 16 000 additifs qui sont ajoutés aux polymères de plastique pour réaliser des plastiques que nous consommons dans notre vie quotidienne.* ». « *La science est donc face à un challenge phénoménal parce qu'il y a des milliers de mélanges différents à étudier.* ».

Comment se protéger au mieux des microplastiques

Bien que tout cela ne soit pas très rassurant, il existe toute de même des manières d'essayer de minimiser notre ingestion de ces petites particules. En ce qui concerne l'alimentation, il vaut mieux utiliser une gourde en inox ou des contenants en verre. Évitez d'ailleurs de faire chauffer vos aliments au micro-onde dans des tupperwares en plastique, c'est la meilleure manière de retrouver des microplastiques dans votre repas de midi.

Même chose concernant les ustensiles de cuisine, on vous conseille de privilégier d'autres matériaux comme une planche à découper en bambou ou alors des spatules en bois ou, encore une fois, en inox. Certes, il est aujourd'hui impossible d'échapper au plastique, et si ces petits conseils ne régleront pas tout c'est tout de même mieux que rien, en attendant que les pays de l'ONU ne trouvent un accord.

Bonne Année

