



Postulez
comme
délégué(e) !

page 5

Partage intergénérationnel : le réveil de notre société

L'assurance d'un esprit de famille



VOTRE MUTUELLE

Pourquoi préparer
sa retraite et comment

VOS CONTRATS

La garantie "bris de glace"
dans l'assurance habitation

PORTRAIT

Pierre-Louis, 16 ans,
engagé auprès des seniors



Dominique Burlett
Président

Pour la première fois cet été le taux des obligations d'État est devenu négatif.

Notre mutuelle est solide ; elle disposait à fin septembre de 1,5 fois les fonds propres requis et peut s'appuyer sur un fonds euros comportant de fortes plus-values latentes sur l'immobilier et les actions. Elle doit, ainsi que chacun de ses adhérents, profiter de cet atout pour entamer ou compléter une diversification plus importante vers les placements en unités de compte plus prometteurs à moyen terme.

Conseils, produits, services : nous vous accompagnerons tout particulièrement ces prochaines années pour faire face ensemble à ce nouveau contexte économique complexe. Par exemple, la réglementation nous a amenés à une légère évolution du contrat RMC, pour les nouveaux versements, et un courrier explicatif a été adressé fin novembre aux adhérents concernés.

Parallèlement, le développement de notre mutuelle continue avec de forts taux de croissance sur l'épargne, sur le nombre de nouveaux adhérents et sur le nombre de contrats IARD. D'ailleurs nous recrutons des conseillers en gestion de patrimoine (notamment à Vienne et Saint-Brieuc), donc n'hésitez pas à en parler (candidatures via notre site internet).

Bonne lecture, bonne fêtes... et n'oubliez pas de recommander votre mutuelle à vos proches et à vos amis !

À l'heure où nous bouclons, nous apprenons la mort de 13 soldats Français au Mali et adressons toutes nos condoléances à leurs familles.



La France Mutualiste
Tour Pacific | 11-13 cours Valmy - 92977 Paris La Défense Cedex
T. 01 40 53 78 00
www.la-france-mutualiste.fr

Magazine trimestriel de La France Mutualiste. Mutuelle nationale de retraite et d'épargne soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité. Immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° SIREN 775 691 132.

Directeur de la publication : Dominique Burlett, président – **Directeur de la rédaction** : Dominique Trébuchet, directeur général
Comité de rédaction : Brigitte Daeschler, Jacques Desbois, Nicolas Flambeaux, Vincent Godard, Tania Gombert, Charlotte Laour, Alain Marais, René Peter, Stanislas Perrin, Maud de Valicourt – **Réalisation** : The Progressive Company – **Impression** : AGIR GRAPHIC, ZI Des Touches, 96 boulevard Henri Becquerel, 53022 Laval – **Dépôt légal à parution** : ISSN 1771-8031 - CPPAP n° 1119 M 07058 – **Crédits photo** : iStockphoto, Ensemble2générations, Famileo, Pierre-Louis Luhern, Tous en Tandem, VSArt - Photo de couverture : iStockphoto. Prix au numéro : 0,30 €

En ajout, une page spéciale, recto seul, personnalisée par chacun des comités mutualistes.

05 VOTRE MUTUELLE

Postulez comme délégué(e) !

07 VOS CONTRATS

Brexit : quel impact pour votre contrat Actépargne2 ?

08 PATRIMOINE

Diversifier ses placements

11 AUTO HABITATION SANTÉ

Santé : déremboursement de l'homéopathie

12 ESPRIT DE FAMILLE

Partage intergénérationnel

15 TRANSMISSION

Colloque "Le Soldat et la mort"

& Vous

Vous souhaitez recevoir toutes les actus de la mutuelle ? Communiquez-nous votre adresse mail avec votre numéro d'adhérent à l'adresse : dga@la-france-mutualiste.fr



Suivez-nous !



EN CHIFFRES

93 %

Les grands-parents sont une majorité à estimer qu'il est de leur devoir d'aider financièrement leurs petits-enfants. Un coup de pouce concret qui sert à financer les études et le permis de conduire autant qu'à leur faire plaisir. Ils sont 8 sur 10 à considérer que l'argent est aussi une histoire de transmission.

Source : étude "L'épargne et les grands-parents", 2019



110 g/km

À compter du 1^{er} janvier 2020, le seuil de déclenchement du malus écologique sera donc abaissé à 110 g/km d'émission de CO₂, contre 117 auparavant. Le malus minimal va passer à 50 euros (contre 35 euros en 2019) et progressera plus rapidement.

Source : Loi de finances 2020

55 ans et plus

Cette tranche d'âge aspire à s'impliquer davantage dans la société. C'est ce que révèle une étude du Club Landoy. Parmi ses principaux enseignements, il en ressort que « plus les français vieillissent, plus ils sont heureux, et cela malgré la survenue, forcément plus courante avec l'âge, d'un problème de santé ou d'un accident durant l'année écoulée ». L'étude insiste aussi sur le fait qu'ils « sont d'autant plus heureux qu'ils se sentent utiles et vice versa : une personne de 55 ans et plus est une personne épanouie qui apprend, bouge, aide les autres ».

Source : étude Club Landoy, novembre 2019

6,5

C'est le nombre moyen d'écrans par foyer, attestant que l'accès aux médias s'est démultiplié. En 10 ans, avec la révolution numérique, le temps passé à consommer les médias a progressé de plus de 20 %.

Si la radio est très puissante le matin, la TV a une large part de public en fin de journée. Les usages d'internet sont, eux, répartis de façon homogène tout au long de la journée pour la consommation de services, de plateformes marchandes, d'outils de communication / réseaux sociaux et de contenus / médias.

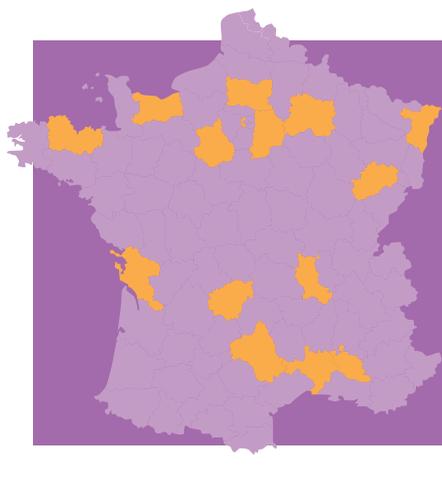
Source : étude Médiamétrie, septembre 2019



18 départements

Aveyron, Calvados, Charente-Maritime, Corrèze, Côtes-d'Armor, Eure-et-Loir, Gard, Loire, Marne, Oise, Bas-Rhin, Haute-Saône, Seine-et-Marne, Vaucluse, Hauts-de-Seine, Guadeloupe, Martinique, Corse-du-Sud. Ces départements seront les premiers à tester le paiement des impôts en bureau de tabac. Les impôts concernés sont la taxe d'habitation, la taxe foncière, le solde éventuel de l'impôt sur le revenu ainsi que les factures de crèche, de cantine ou d'hôpital, jusqu'à 300 €. Le dispositif sera généralisé à partir du 1^{er} juillet 2020.

Source : Direction Générale des Finances Publiques



2 soirées exceptionnelles sur le thème de la retraite



Jean-Marc Daniel

Pourquoi préparer sa retraite et comment ? Une interrogation qui touche de nombreux adhérents et prospects alors que la réforme de la retraite est en cours. La France Mutualiste a donc initié deux réunions sur ce thème, avec

la participation de Jean-Marc Daniel. Spécialiste en politique économique, professeur émérite à l'ESCP Europe, il est également chroniqueur aux Echos et sur BFM Business et directeur de la rédaction de la revue Sociétal.

À Paris-La Défense le 17 octobre, puis à Toulouse le 5 novembre, les adhérents ont pu mieux appréhender le contexte économique complexe d'aujourd'hui, les problématiques liées à la retraite et à son avenir. À cette occasion, nous avons pu présenter quelques pistes de gestion de patrimoine. Ces 2 réunions étaient suivies d'un cocktail favorisant les échanges et la convivialité.



Retrouvez des extraits en vidéo sur notre site www.lafrancemutualiste.fr

La mutuelle de plus en plus engagée dans l'intergénération

Après le Prix de La France Mutualiste initié en début d'année autour des Solidarités Intergénérationnelles, notre mutuelle a réuni, le 12 novembre dernier près de Rennes, un certain nombre d'associations et de personnes engagées dans l'intergénération.

Lancée par Bernard Leguen, président du comité mutualiste local, la soirée a été rythmée par l'intervention de plusieurs témoins.

En point de départ, une étude de La France Mutualiste, menée avec Ipsos en mars 2019, montrait que 82 % des Français pensent qu'on n'attache pas assez d'importance à la transmission des valeurs. La même étude identifiait que seulement 20 % des personnes étaient engagées dans des actions d'entraide entre générations. « Un résultat m'est apparu plein d'espoir, a commenté Dominique Trébuchet, directeur général de La France Mutualiste : 20 % aimeraient s'engager mais ne l'ont pas encore fait ». « Enfin, la famille demeure le lieu où se vivent et se construisent des relations entre générations à la fois riches et



Christian Oger, Axelle Verny, Carole Gadet, Dominique Trébuchet, Alexandra de Sivre (fondatrice de Tous en Tandem).

multiplés, et avant tout, les ancrages affectifs (pour 50 à 70% des personnes interrogées, selon leur âge).

« Il y a en France de nombreux projets de cohabitation intergénérationnelle pour pallier la fracture familiale » explique Carole Gadet, chargée des projets intergénérationnels au ministère de l'Éducation nationale et fondatrice de l'association Ensemble Demain, qui vise à créer et développer des projets intergénérationnels de toutes sortes sur la durée.

Justement, Axelle Verny, directrice de

l'association La Maison en Ville, a pu témoigner de son expérience de faire accueillir par des plus âgés de jeunes étudiants. « Pour que ça fonctionne, il faut 3 piliers : partager (notamment son expérience de vie), accompagner (par exemple les jeunes accompagnent les personnes âgées dans le numérique, et ces dernières accompagnent les étudiants dans leurs études ou des démarches), enfin « faire ensemble », notamment la cuisine, le jardinage, des sorties ».

« La solidarité entre seniors et jeunes irradie bien au-delà du binôme : avec le voisinage, avec les enfants des seniors, avec les amis du jeune, etc... »

Le mot de la fin est revenu à Christian Oger, Directeur de la Chambre Régionale de l'économie sociale et Solidaire (CRESS) de Bretagne : « Quand les gens impliqués dans les différentes associations se rencontrent, c'est là qu'elles inventent quelque chose de nouveau ».

Retrouvez des extraits en vidéo sur notre site www.lafrancemutualiste.fr

À Blois, une nouvelle agence pour incarner notre esprit de famille



La France Mutualiste a installé, à Blois, sa première agence "nouvelle génération", pilote d'une modernisation et de l'amélioration de la visibilité de ses agences. Le fil rouge est de faire vivre l'esprit de famille, notre positionnement, dans nos agences en améliorant la convivialité pour nos adhérents mais aussi bien sûr pour nos bénévoles.

Les espaces sont conçus de façon très qualitative, chaleureuse et rassurante, à

l'image d'une maison où chacun peut trouver différentes configurations d'espace et d'intimité : dans un salon, autour d'un café, dans un espace ouvert ou plus confidentiel. D'autres déploiements doivent suivre en 2020.

L'agence de Blois, située 24 Route Nationale, 41260 La Chaussée-Saint-Victor, vous accueille du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

La France Mutualiste représentée à la FNMF

Lors de son assemblée générale, la Fédération Nationale de la Mutualité Française a procédé au renouvellement de sa Commission de contrôle. Parmi les 5 membres figure désormais Valérie Vrignon, administratrice de La France Mutualiste.

Postulez comme délégué(e) !

Plus que quelques semaines pour postuler comme délégué(e) de La France Mutualiste. Votre dossier complet doit être adressé au plus tard le 17 janvier 2020, soit par internet à l'adresse : election-delegues@la-france-mutualiste.fr (un accusé de réception vous sera transmis en retour), soit par lettre recommandée avec avis de réception à l'adresse suivante :

La France Mutualiste / Direction des Instances - Élection des Délégués / Tour Pacifique - 11-13 cours Valmy / 92977 PARIS LA DEFENSE Cedex

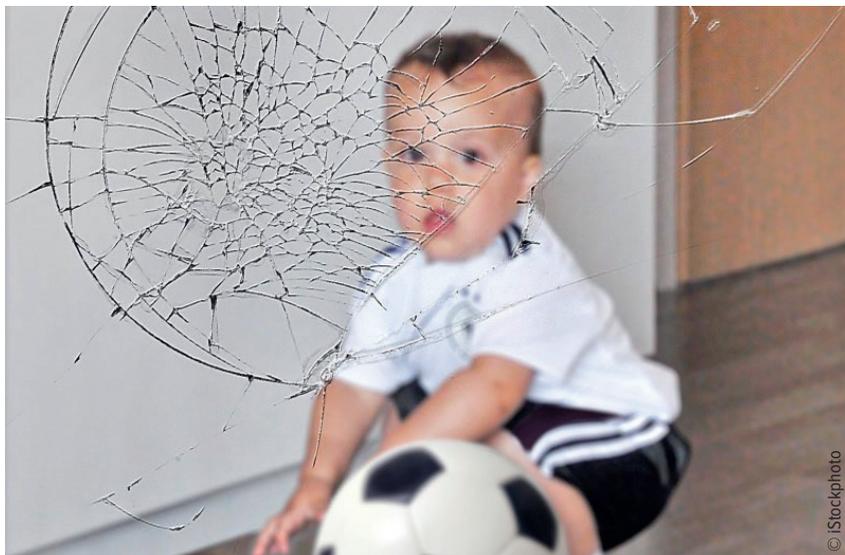
- CV
- Lettre de motivation
- Photo d'identité couleur
- Copie recto-verso de la CNI ou du passeport

Être délégué, c'est représenter les adhérents au niveau local et porter leur voix lors de l'assemblée générale. C'est jouer un rôle clé dans le développement de la mutuelle en prenant part aux orientations stratégiques. C'est aussi s'engager pour les autres et défendre des valeurs d'entraide et de respect.

Pour en savoir plus, contactez votre comité mutualiste et / ou la Direction des Instances : 01.40.53.78.12



Assurance habitation : zoom sur la garantie "bris de glace"



Des dégâts pas toujours couverts

La garantie « **bris de glace** » est généralement incluse dans votre assurance habitation. Toutefois, la prise en charge varie fortement selon les formules. Certaines se contentent de garantir portes et fenêtres, tandis que d'autres sont très couvrantes.

Une protection pour vos portes, fenêtres, cloisons...

La grande majorité des assurances logements couvre vos portes, fenêtres, baies vitrées, vasistas, fenêtres de toit et cloisons en verre. Pour schématiser, tous les éléments qui vous séparent de l'extérieur ou délimitent une ou plusieurs pièces sont généralement couverts par cette garantie.

Des extensions et options pour vos équipements spécifiques

Vous avez une véranda, un insert de cheminée ou des panneaux photovoltaïques ? Ce sont des équipements spécifiques. Souvent, vous devrez souscrire une extension ou une option spéciale pour vous prémunir contre les risques de sinistre. Quoi qu'il en soit, veillez à bien les déclarer lorsque vous souscrivez votre contrat. Si vous ne les déclarez pas, l'assureur pourra refuser de vous indemniser. C'est le cas aussi si vous possédez des plaques vitro-

céramiques, un téléviseur ou un aquarium pour vos poissons rouges. Vous devrez vérifier qu'ils sont bien couverts par votre assurance habitation et ne pas oublier de les déclarer à votre assureur.

Des formules couvrantes pour votre mobilier d'intérieur

Les miroirs de salles de bains, d'intérieur, les vitraux, les lustres, les ampoules et les objets en verre sont très rarement couverts. Certaines formules, protectrices et parfois chères, vous proposent de protéger votre mobilier d'intérieur.

Une assistance après le sinistre

Une ou plusieurs vitres brisées rendent votre logement vulnérable au vol et au vandalisme ? Certaines assurances offrent une assistance. Elle prend souvent en charge les frais de gardiennage de votre logement, jusqu'à la réparation des dégâts.

Quelles sont les démarches pour être indemnisé ?

Déclarez votre sinistre à votre assureur dans les 5 jours ouvrés

Premier réflexe : sécurisez les dégâts. Recouvrez ou bâchez la vitre ou l'objet brisé. Ceci pour éviter que des intempéries ou une personne malintentionnée ne

viennent aggraver les dommages.

Ensuite, comme pour la plupart des sinistres dans un logement, vous avez 5 jours pour déclarer les dégâts à votre assureur. En attendant le passage de l'expert, prenez des photos. Si le remplacement des vitres ne peut pas attendre, vérifiez avec votre assureur que vous pouvez le faire avant d'appeler un artisan. Dans tous les cas, vous ne devez pas remplacer les vitres cassées sans l'en avertir.

Quelle somme allez-vous toucher ?

Le montant dépend, avant tout, de la franchise que vous avez choisie et du plafond mis en place par votre assureur.

Cette franchise qui reste à votre charge

Lorsque vous souscrivez une assurance habitation, vous choisissez un montant de franchise d'assurance pour la garantie « **bris de glace** ». C'est le montant qui reste à votre charge après remboursement. Il s'étend de 0 à quelques centaines d'euros. Plus la franchise est élevée plus votre tarif d'assurance habitation sera bas.

Un plafond qui limite la somme que vous recevez

Le plafond est la somme maximale que vous percevrez. Il s'agit souvent d'un montant en Euros, pour les fenêtres ou les baies vitrées. Pour des équipements plus importants, par exemple une véranda, il varie souvent selon la superficie abîmée. Les montants des remboursements varient. Pour les connaître, consultez votre contrat ou appelez votre assureur.

Contactez-nous
au 01.40.53.78.00

Faites un devis sur le site
www.lafrancemutualiste.fr

Quand recevrez-vous votre relevé de compte ?

Chaque début d'année, vous recevez le relevé de compte de votre contrat. Adressé chez vous entre le 15/02/2020 et le 31/03/2020, ce dernier vous informe sur la situation de votre épargne au 31 décembre de l'année qui vient de s'écouler.

À quoi sert-il ? Quelles informations pouvez-vous y trouver ?

Grâce à ce relevé, vous connaissez :

- le solde de votre épargne
- l'historique de vos opérations sur l'année écoulée
- le taux de rendement ainsi que les intérêts générés
- le montant des contributions sociales



Brexit : quel impact pour votre contrat Actépargne2 ?



L'indice de référence du fonds Villiers Équilibre (ISIN FR0010717843), proposé dans votre contrat Actépargne2, a été modifié dans le cadre des évolutions réglementaires liées au Brexit. En anticipation de la sortie du Royaume-Uni de l'union Européenne, l'indice MSCI Europe, qui représente les marchés actions européens, a été remplacé par le MSCI EMU, l'indice représentant les marchés actions de la Zone Euro, en date du 31 octobre 2019.

Pourquoi ce changement ?

Le fonds Villiers Équilibre a une contrainte d'allocation d'actifs de 50 % en produits

de taux et 50 % en actions. De plus, il est éligible aux contrats dits « DSK », pour lesquels il existe une obligation d'investir au moins 50 % du capital en actions de sociétés de l'Union Européenne. À l'occasion du Brexit, les actions britanniques n'entreront donc plus dans ce cadre.

Ce qui a changé

Ainsi, le gestionnaire du fonds Villiers Équilibre (HSBC Global Asset Management France) et La France Mutualiste ont choisi, malgré les incertitudes calendaires liées à la sortie du Royaume-Uni de l'UE, d'investir dès à présent la part actions uniquement en titres de la Zone Euro.

Le rôle du certificat de vie

Pour le régime de base des retraités du secteur privé, la caisse d'assurance retraite CARSAT (Caisse d'Assurance de Retraite et Santé au Travail) s'assure périodiquement que le retraité est toujours en vie afin de poursuivre le versement de sa pension de retraite.

Le retraité doit alors remplir une déclaration sur l'honneur transmise par sa CARSAT. S'il ne la renvoie pas avant la date fixée par la caisse, le paiement de sa retraite est suspendu jusqu'à réception de la déclaration sur l'honneur complétée.

Conformément aux dispositions de l'article 1983 du Code civil et en application de votre règlement mutualiste, La France Mutualiste doit également s'assurer que ses adhérents sont toujours en vie. À cet effet, votre mutuelle sera amenée à demander des attestations sur l'honneur à certains de ses adhérents chaque année, en particulier les assurés les plus âgés quels que soient leurs contrats. Les délais de réponse seront fixés de façon à laisser la capacité à chacun de répondre avant la date limite.

À noter

Afin de mieux piloter sur le long terme la gestion du portefeuille des contrats et notamment leur rémunération, le Conseil d'administration de La France Mutualiste, réuni en séance le 19 décembre 2018, a décidé de mutualiser les comptes de participation aux excédents de la Retraite Mutualiste du Combattant et ceux des autres contrats d'assurance vie assurés par la mutuelle.

Investissements à long terme : diversifier ses placements

Pour les investissements à long terme, il est fortement conseillé de diversifier ses actifs, dans l'optique de bénéficier d'un meilleur rendement.

Avec le niveau actuel des taux d'intérêts, il est difficile d'espérer bénéficier d'un rendement garanti supérieur à 2 % sans prise de risque. De fait, la performance moyenne des fonds en euros est en baisse constante depuis plus de 15 ans. Il faut donc se tourner vers d'autres supports de placement pour mieux valoriser son capital. Dans le cadre des contrats d'assurance vie, de nombreuses unités de compte (UC) sont proposées par les assureurs. Il s'agit de fonds investis sur les marchés financiers (actions, obligations...) Français et étrangers. Selon le type de fonds, le risque est plus ou moins élevé. Il est également souvent proposé d'investir selon des profils (prudent, équilibre, dynamique), en fonction du niveau de risque accepté.

Investir à long terme sur les marchés actions

Certes, l'investissement en UC comporte un risque de perte en capital mais il permet d'espérer une meilleure performance

à long terme. Si l'horizon de placement est supérieur à 8-10 ans, il peut être intéressant de ne pas tout placer en fonds garanti, et accepter de prendre un peu de risque sur les marchés financiers. Sur le long terme, ce sont les actions qui offrent le plus fort potentiel de progression. Il faut choisir la part de l'épargne à investir sur ces supports, et celle qui sera allouée au fonds en euros.

Il est important de faire le point régulièrement (au moins une fois par an) sur l'évolution de son capital. Certains contrats offrent la possibilité de mettre en place une réallocation automatique (annuelle, semestrielle), en fonction de son profil d'épargnant, ainsi que la sécurisation de l'épargne au fur et à mesure que l'échéance fixée par l'adhérent se rapproche.

Gestion libre ou gestion profilée ?

Les contrats d'assurance vie multisupports permettent de diversifier activement son

épargne. Mais avant de sélectionner un fonds d'investissement, il est nécessaire de bien comprendre sur quels marchés financiers il est investi, et quel est le niveau de risque.

Pour les néophytes, les fonds profilés permettent de déléguer la gestion de son épargne à un spécialiste. Il existe généralement trois types de profils : prudent, équilibre et dynamique. Avant de sélectionner un et/ou des fonds, il est indispensable de « bien se connaître » et notamment de s'interroger sur son rapport au risque. L'avantage de ces formules est de laisser le gestionnaire procéder lui-même aux arbitrages nécessaires en fonction de l'évolution des marchés financiers.

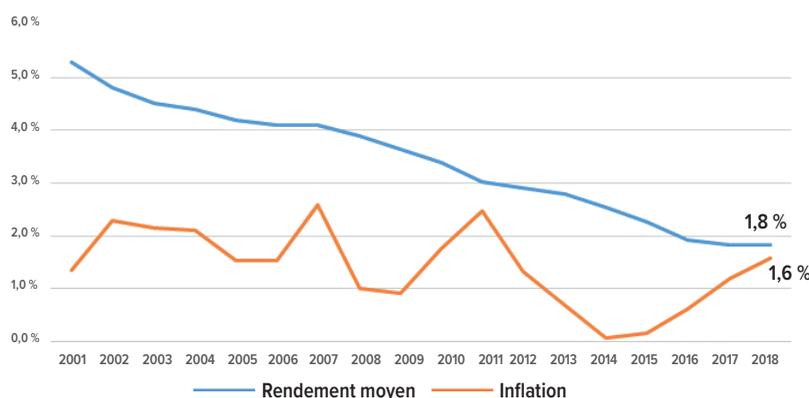
Il est également possible d'opter pour une gestion libre : en effectuant sa propre sélection, toujours en fonction de ses objectifs, et en procédant soi-même à des arbitrages au sein du contrat. Cette gestion nécessite d'avoir une bonne culture financière. Quelle que soit l'option retenue, il faut faire le point régulièrement sur son investissement et consulter le Document d'Information Clés, qui donne tous les éléments sur l'univers d'investissement, le niveau de risque et les frais.

Les atouts de l'épargne programmée

Il est possible d'épargner régulièrement, avec des montants fixes, pour se constituer un capital sur le long terme. Le plus simple est de mettre en place un versement programmé.

Les vertus de l'épargne régulière ne sont plus à démontrer. Il suffit de choisir le support d'investissement et la somme à investir chaque mois : 50, 100, 200 ou encore 500 euros. Investir régulièrement permet une progression plus régulière de son épargne et un lissage des fluctuations des marchés financiers.

Le taux de rendement de l'assurance vie depuis 2001 (en %)

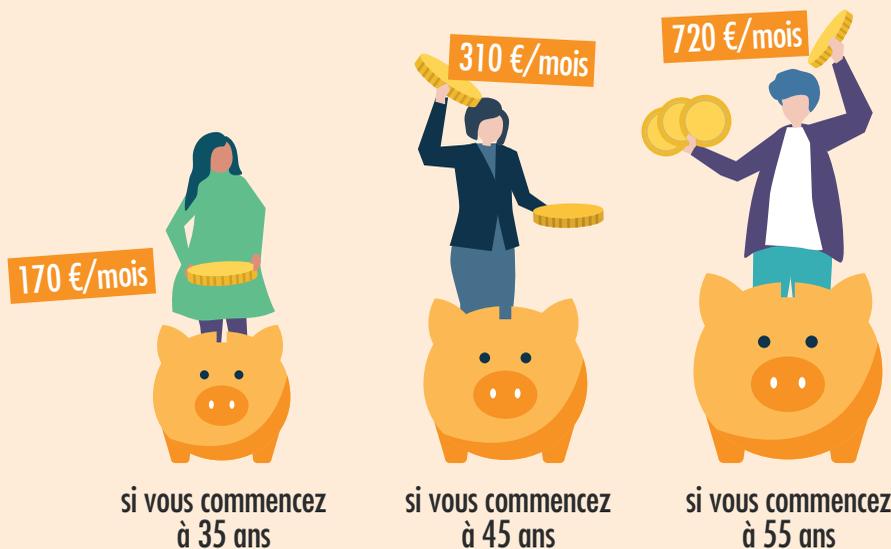


Source : FFA, INSEE

Le taux de rémunération des fonds en euros tend à rejoindre celui de l'inflation : le pouvoir d'achat de l'épargne est maintenu mais ne génère plus de capitalisation supplémentaire.

Combien placer chaque mois pour se constituer un capital de 100 000 € à 65 ans ?

Si vous estimez avoir besoin de 100 000 € à 65 ans, il va falloir investir chaque mois (hypothèse de rendement annuel de 3 %).



→ Plus on commence tôt, moins l'effort d'épargne est important !
D'où l'intérêt de pouvoir dégager le plus tôt possible une capacité d'épargne

LE MOT

Horizon de long terme

On distingue trois horizons : le court terme (moins de 3 ans), réservé à la constitution d'une épargne de précaution, le moyen terme (de 3 à 5-8 ans), et le long terme (plus de 8 ans), qui permet de mener à bien de nombreux projets (achat immobilier, préparation de la retraite, financement des études des enfants...).

Avec un horizon à long terme, pour espérer un rendement supérieur au marché monétaire, il faut accepter de prendre un peu de risque. Différentes études montrent que sur

15 ou 20 ans les placements en actions sont les plus rentables. Sur le long terme, la volatilité, c'est-à-dire les fluctuations à la hausse et à la baisse, diminue fortement.

Ainsi les actions sont des produits adaptés au long terme, de même que, dans une moindre mesure, les obligations. Ces produits peuvent être achetés en direct ou via des fonds, sicav, ou unités de compte logées dans des contrats d'assurance vie, pour bénéficier d'une fiscalité allégée.

Auto

J'adopte l'éco-conduite



© iStockphoto

Les déplacements en voiture ont un impact non négligeable sur l'environnement. Si l'éco-conduite limite l'émission de polluants, celle-ci présente aussi d'autres avantages : elle permet de faire des économies et renforce la sécurité routière.

L'éco-conduite ne se résume pas au fait de rouler moins vite. Elle consiste avant tout à adopter un comportement plus responsable. Selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), ce mode de conduite permet de : « réduire ses dépenses (moindre consommation de carburant, d'environ 15 %, et coûts d'entretien du véhicule réduits) ; limiter les émissions de gaz à effet de serre, responsables du changement climatique et réduire le risque d'accident de 10 à 15 % en moyenne ».

Se préparer à prendre la route

La première règle pour « rouler mieux » est d'anticiper. Avant de partir, il faut alléger le plus possible son véhicule. Le poids de ce dernier a, en effet, un impact direct sur la consommation de carburant : 100

kilogrammes supplémentaires entraînent une surconsommation de 5 %. Les accessoires comme les coffres de toit, les galeries ou les porte-vélos, en plus d'ajouter de la masse, augmentent la résistance à l'air et accentuent ce phénomène. Il faut également entretenir régulièrement sa voiture, vérifier les niveaux et la pression des pneus. « Une pression de 1,5 bar au lieu de 2,5 bars entraîne par exemple une surconsommation de carburant de 6 % », indique l'Ademe. En plus de s'occuper de son moyen de transport, l'éco-conducteur doit préparer son trajet. Le GPS est donc un outil indispensable. Il permet d'éviter les détours et donc de parcourir des kilomètres pour rien, mais aussi de partir à temps et de prévoir le trafic.

Rouler en douceur

Une fois installé au volant, il est recommandé d'avancer à une vitesse modérée en début de parcours car c'est lorsque le moteur est froid que la pollution est la plus importante. Celui-ci arrive généralement à bonne température après 5 kilomètres. Il faut ensuite passer les vitesses au bon moment. « Pour un moteur essence, passez rapidement au rapport supérieur entre 2 000 et 2 500 tours par

minute du régime moteur ; pour un moteur diesel, ce changement se situe à 2 000 tours par minute en moyenne », préconise l'Ademe. L'anticipation est, là encore, la clé de l'éco-conduite. Utiliser le frein moteur notamment permet d'éviter les freinages brusques et inutiles. Cette technique permet de réduire l'usure des freins tout en améliorant le confort des passagers. Elle a aussi un impact certain sur la sécurité routière puisque, comme les autres conducteurs ne sont pas surpris par un changement brutal d'allure, le risque de déclencher un carambolage est minime. Les instruments de bord, comme le régulateur de vitesse, constituent d'ailleurs des aides précieuses pour une conduite douce et constante, estime l'Association prévention routière. En revanche, mieux vaut ne pas abuser de la climatisation. Quand elle fonctionne, elle augmente la consommation de 1 à 7 % suivant les climats, les véhicules et les usages. Enfin, dès qu'un arrêt dure plus de trente secondes, il est intéressant de couper le moteur, « cela permet une économie significative tout en préservant le dispositif de démarrage », souligne l'Ademe.

Source : France Mutualité

Habitation

S'assurer contre les dégâts des animaux de compagnie

L'étendue de la couverture varie selon les assureurs. La plupart garantissent les dommages causés par les chiens, chats, lapins, petits rongeurs ou oiseaux. Pour les animaux de la basse-cour, les chèvres, les moutons, ou les chevaux vous devrez certainement souscrire des extensions de contrat.

Votre chien a grignoté la clôture du voisin ou mordu le mollet d'un cycliste ? C'est la garantie responsabilité civile de votre assurance habitation qui couvre les dommages. En effet, vous êtes responsable des agissements d'un animal dont vous avez la garde. Il existe, toutefois, quelques nuances à ce tableau général. Vous êtes responsable des dommages que votre animal peut causer, même s'il s'est enfui ou que votre frère l'a emmené une heure en promenade. Cette implication a, parfois, un large périmètre. Par exemple, votre chien aboie sur un passant qui déambule dans la rue. L'animal est derrière la clôture de votre propriété. La personne, effrayée, saute du trottoir. À ce moment précis, un autobus arrive et la percute. Le tiers engage une action contre vous. Le tribunal confirme votre responsabilité dans l'accident, en tant que propriétaire du chien.



Les chiens dangereux, dits de 1^{ère} et 2^e catégorie, ne sont quasiment jamais couverts par la responsabilité civile de votre assurance habitation. Si votre contrat ne les mentionne pas noir sur blanc, cela signifie qu'ils sont, par défaut, exclus. Les chiens d'attaque de type Pitbull, Mastiff et Tosa-Inu constituent des canidés de 1^{ère} catégorie. Les chiens de garde et de défense sont inscrits au Livre des origines françaises (LOF). Ce sont des canidés de 2^{ème} catégorie : Américain, Staffordshire, Terrier et Rottweiler.

© iStockphoto

Santé

L'homéopathie totalement déremboursée en 2021



Que l'on soit d'accord avec cette décision ou non, Agnès Buzyn l'a confirmé au début de l'été : l'homéopathie ne sera bientôt plus prise en charge par la Sécurité sociale. Le taux de prise en charge passera de 30 à 15 % en 2020, puis à 0 % au 1^{er}

janvier 2021. Comme elle s'y était engagée, la ministre de la Santé a suivi les recommandations de la Haute Autorité de santé (HAS) malgré la popularité de ces spécialités utilisées par un Français sur dix. Fin juin, la commission de transparence de la HAS s'était prononcée en faveur du déremboursement au motif que l'efficacité des médicaments homéopathiques n'était pas suffisamment démontrée. Pour parvenir à cette conclusion, les experts de la Haute Autorité avaient analysé près de 1000 publications et étudié l'efficacité et les effets indésirables de plus de 1200 médicaments rem-

boursables ainsi que leur place dans la stratégie thérapeutique et la gravité des pathologies pour lesquelles ils sont consommés.

Conclusion : non seulement les preuves de l'efficacité de l'homéopathie manquent, mais les maladies concernées sont bénignes et guérissent spontanément en quelques jours. En outre, si la grande majorité de ces traitements sont vendus sans ordonnance et sont donc déjà non remboursés, ceux pris en charge à 30 % ont tout de même représenté « 126,8 millions d'euros » de dépenses pour l'Assurance maladie en 2018.



Partage intergénérationnel : le réveil de notre société

Dans notre société, les fossés qui séparent les générations ne cessent de s'agrandir. Les nouvelles technologies, l'instantanéité et l'égoïsme développés à outrance par les réseaux sociaux fragilisent les relations intergénérationnelles. De la génération XY aux seniors, les planètes se télescopent rarement. Et pourtant, selon une étude menée par Les Petits Frères des Pauvres et publiée en octobre dernier, 4,6 millions de Français de 60 ans et plus ressentent de la solitude et 3,2 millions sont en risque d'isolement relationnel.

« Avec l'espérance de vie qui n'a jamais été aussi longue, il y a un phénomène générationnel totalement nouveau : aujourd'hui nous avons jusqu'à 6 générations qui se côtoient » explique Carole Gadet, fondatrice de l'association Ensemble Demain

Face à ces enjeux sociétaux, des initiatives fleurissent et démontrent les vertus et le

bien-fondé de la solidarité intergénérationnelle. Elles remettent du lien au cœur du quotidien, créent des passerelles entre jeunes et aînés et participent au mieux-être d'une population vieillissante bien souvent isolée. Développer le lien social par le biais de l'échange de savoirs... respecter l'autre dans sa différence et continuer à le voir comme une personne en tant

que telle : voilà l'apport bénéfique du rapprochement intergénérationnel qui profite à tous.

En cette période de fêtes, l'attention portée aux personnes âgées et isolées résonne d'une manière différente : plus profonde, plus puissante, plus humaine. Coup de projecteur sur des initiatives originales et positives.



Apprenons ensemble et éveillons tes souvenirs

Votre enfant étudiant est en quête d'une activité qui a un sens ? Avec **Tous en Tandem**, les préjugés sur la vieillesse tombent inmanquablement. Cette entreprise développe le 1^{er} réseau d'étudiants au service des aînés dans les structures les accueillant. Elle apporte un service clé en main d'ateliers culturels, interactifs et intergénérationnels animés par des étudiants, les Tandémiens, formés et sélectionnés autour d'une thématique bien précise. À l'image du tandem, si l'on est seul à pédaler, on n'avance pas et le découragement ou la peine peuvent se ressentir.

Au contraire, si deux personnes pédalent dans la même direction, l'échappée n'en sera que plus belle. Pendant 1h15 d'échanges participatifs, la mémoire est ainsi stimulée et ce sont de vrais morceaux de vie qui se transmettent. La semaine précédant Noël et jusqu'au 22 décembre, **Tous en Tandem** interviendra dans de nombreuses résidences pour échanger sur un thème mystérieux qui va aiguïser la curiosité des aînés, leur permettre de s'évader et de passer un bon moment en présence de leur Tandémien(ne). À l'issue de certaines séances un goûter convivial prolongera ce moment propice à la construction de cette complicité intergénérationnelle.



Ouvre ton journal, c'est ta famille qui t'écrit

Vous avez envie de recevoir régulièrement des nouvelles de votre tribu ? **Famileo**, c'est la gazette familiale qui fait le bonheur des grands-parents, des parents et des petits-enfants et permet de reconnecter les générations entre elles. Chaque membre de la famille envoie ses messages et ses photos sur l'application dédiée et **Famileo** les transforme en une gazette papier personnalisée. Ce service est livré à domicile ou en maisons de retraite. Numérique pour les uns, papier pour les autres, tout le monde s'y retrouve. À partir de 5,90 € /mois (sans engagement) pour une gazette toutes les 4 semaines. Et à l'occasion des fêtes, pourquoi ne pas choisir d'offrir Famileo en cadeau sous forme d'une box comprenant 6 mois d'abonnement à la formule mensuelle mais aussi plein d'autres surprises ?

J'ai la guitare qui me démange, alors je gratte pour toi

Vous souhaitez apporter douceur et gaieté aux personnes âgées ? Mettez votre talent de musicien au service des aînés. Convaincu que l'art et la culture ont un rôle à jouer auprès de ceux qui sont en situation de fragilité morale, physique ou matérielle, **VSart** organise depuis 1986 des activités intergénérationnelles autour de la musique, le théâtre, le chant... La musique met du baume au cœur. Elle enchante l'instant présent et rappelle des souvenirs. Mieux peut-être que toute autre animation culturelle, elle offre aux personnes en situation de fragilité, des instants de sérénité et de joie partagée. La musique n'a pas d'âge et l'engagement non plus. En témoigne l'implication intergénérationnelle familiale chez **VSart** à l'exemple de la famille Blachez où les enfants ont interprété et chanté avec leurs parents, le dimanche 8 décembre, des airs de jazz à la maison Ferrari à Clamart. Pascale (piano, guitare, chant), Ludovic (contrebasse), et leurs 4 enfants : Isis (17 ans, violon, piano & chant), Horace (13 ans, batterie & guitare), Ivanhoë (11 ans, saxo & piano); Marcel (7 ans, piano & trompette) ont enchanté les anciens. Le 25 décembre, deux concerts sont prévus : l'un à 14h30, à La Maison des Parents (Paris) avec Lise Pougeau (chants de Noël) et l'autre à 15h à l'Hôpital Sainte-Périne (Paris). De nombreuses autres animations musicales sont organisées tout au long du mois de décembre.

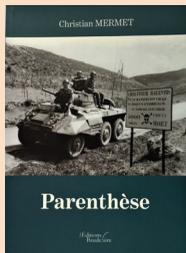


Prêtes moi une chambre, tu ne seras plus jamais seul



Préparez d'ores et déjà la rentrée de votre petite dernière en alliant économie de budget, utilité et partage. **Ensemble2générations** est une association qui propose depuis 2006 des logements étudiants chez des personnes âgées. Créée avec l'intuition profonde que la relation d'entraide entre étudiants et seniors pouvait être une vraie source d'humanité, **Ensemble2générations**, et d'autres associations qui lui sont liées, comme La Maison en Ville à Rennes, trace un nouveau chemin de vie qui rejaillit sur l'ensemble de la société en encourageant jeunes et moins jeunes à poser un regard différent sur l'autre, loin des préjugés. Que ce soit en vivant chez un senior, en studio dans une résidence autonomie ou en immeuble intergénérationnel, le fil rouge reste la rencontre, l'échange et l'expérience de moments privilégiés uniques. La cohabitation intergénérationnelle ainsi que toute autre forme d'habitat partagé se situant au cœur des enjeux d'adaptation de la société au vieillissement. Et pour faire vivre cette communauté d'étudiants, chaque année une soirée festive et chaleureuse est organisée à Paris pour les rassembler. Cette année, ce sera au moment de la galette.

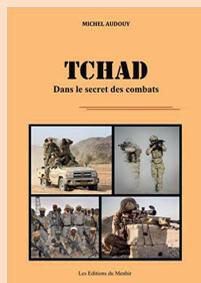
Sélection de livres



La parenthèse du titre, c'est celle du jeune Cris, envoyé comme beaucoup d'autres Français en Algérie quelques temps avant la signature des accords d'Evian. Solidaire de ses frères d'opération mais amoureux de la belle Aïcha, il ressent l'absurdité d'une situation où on « continue à dresser l'une contre l'autre deux

entités d'un même pays, Algériens et Pieds-noirs, avec entre les deux une armée Française qui essaie de freiner les exactions de chacun ». Une parenthèse intense, et un roman alerte particulièrement adapté aux jeunes.

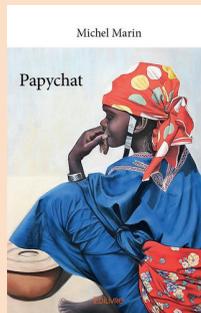
Parenthèse, Michel Mermet
Éditions Beaudelaire - 158 pages - **16 €**
Date de publication : décembre 2018



Peu de temps après son indépendance, le gouvernement du Tchad fait appel à l'aide de l'armée française pour faire face à l'agressivité de certains de ses états voisins, notamment la Libye. Parallèlement à l'opération Manta (puis Epervier), les autorités françaises engagent plusieurs commandos des Forces Spéciales, dans

le plus grand secret. C'est l'histoire de l'un de ces commandos que l'auteur nous invite à suivre ici, dans un ouvrage fortement inspiré de son expérience. À travers ses missions, ses combats, ses incursions en terrain ennemi, mais aussi au travers de leur vie quotidienne, de leurs interrogations ou de leurs doutes, il nous dévoile l'intimité de soldats hors du commun, qui ont mis leur volonté, leur force et leur vie au service de la France.

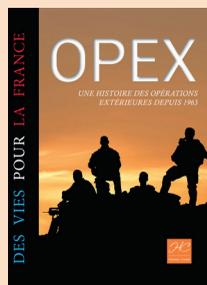
Tchad, dans le secret des combats, Michel Audouy
Éditions du Menhir - 276 pages – **19,90 €**
Date de publication : juin 2019



Après une enfance perturbée par les événements de la guerre de 1939-1945, une adolescence affectée par un cadre familial instable, l'auteur, après avoir cherché sa voie entre l'hôtellerie, l'art dramatique et les troupes aéroportées, trouve enfin son itinéraire en

s'expatriant pendant vingt-sept années pour le compte d'une compagnie aérienne française dans des pays aussi divers que l'ex Congo Kinshasa, le Niger, le Burkina Faso, la Guinée, le Bénin, la Norvège, et enfin la Russie. Une vie riche d'événements imprévus, de rebondissements inattendus, où la sensibilité le dispute à la drôlerie, l'acuité du regard à la rêverie.

Papychat, Michel Marin
Éditions Édiilivre - 384 pages - **26 €**
Date de publication : novembre 2018



Ils sont plus de 500 à avoir perdu la vie sur des terres lointaines, tombés au service de la France dans l'accomplissement de leur devoir. Ils ont laissé dans le cœur de leurs proches et de leurs camarades un vide immense, et parfois une incompréhension lancinante. Quel est le sens de ces

vies données lors de guerres oubliées, loin de leurs foyers ? Comment guérir de l'absence, lutter contre l'oubli et donner du sens à ces sacrifices ?

Le nom de chacun de ces hommes devrait être gravé dans la mémoire de ses compatriotes et célébré avec respect et émotion. Au cours de cette histoire des opérations extérieures menées par la France depuis 1963, chacun de ces soldats est évoqué dans le contexte qui l'a vu tomber.

OPEX une histoire des opérations extérieures depuis 1963
Éditions Historien-Conseil - 456 pages - **38 €**
Date de publication : octobre 2019

Le Soldat et la mort, un colloque nécessaire clôturé par le général Lecointre

Le 21 octobre dernier, quelques jours avant que soit inauguré le monument dédié aux soldats morts en opération extérieure au Parc André Citroën à Paris, l'ANOPEX* organisait « le 1^{er} colloque qui traite publiquement de ce sujet sensible en donnant la parole à tous les acteurs » selon les mots de son président, Jean-Pierre Pakula.

« Il était audacieux d'organiser un colloque sur un thème douloureux » lançait en ouverture Véronique Peaucelle-Delelis, nouvelle directrice générale de l'ONAC-VG.

3 tables rondes se sont succédées tout au long de la journée permettant d'aborder le sujet sous ses différents angles :

- Commander au risque de la mort
- Perdre un camarade
- Quand le deuil frappe les familles au cœur.

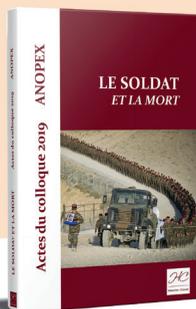
De l'attentat du Drakkar au Sud Liban à la mort accidentelle de 3 militaires en Guyane en juillet dernier, en passant par les différents théâtres d'opérations notamment en Afghanistan, les 200 invités ont pu toucher du doigt à la fois l'émotion qui étreint les équipes à chaque soldat tombé, mais aussi l'extrême professionnalisme des hommes et des femmes qui composent nos armées et la fraternité qui soude.

Les familles invitées ensuite à témoigner ont impressionné la salle par leur force, leur courage et leur élan de vie. Une solidarité qui n'est possible que grâce aux liens entretenus au fil des années par les unités où étaient engagés leurs conjoints, enfants, frères...

« La mort est au cœur de la singularité militaire, a affirmé le général Lecointre. (...) Aujourd'hui (...) cette notion de confrontation au tragique de la vie et de l'histoire disparaît. Je crains que cela ne fasse de nous des sociétés non seulement ramollies mais qui disparaîtront à terme si l'on n'arrive pas à les réarmer, à les revivifier en acceptant ce tragique ».

Actes du colloque disponibles sur www.historien-conseil.fr - **28€**.

*Association nationale des participants aux opérations extérieures



À vos claviers, citoyens !

À 16 ans, Pierre-Louis témoigne de son engagement auprès d'un couple de seniors.



© Pierre-Louis Lühern

En 1^{ère} STMG (Sciences et Technologies du Management et de la Gestion) au lycée Saint-Exupéry de Saint-Raphaël, Pierre-Louis est un jeune homme engagé et a déjà participé au programme des Cadets de la Défense. Issu d'une famille de militaires, il souhaite devenir commando marine.

Ce passionné de sports de combat (il pratique le krav Maga et la boxe) est animé d'un fort sentiment citoyen et solidaire. C'est donc naturellement qu'il a répondu à l'appel lancé par la Société des Membres de la Légion d'Honneur dans son lycée, afin d'accompagner les seniors dans leur approche du numérique. Pierre-Louis maîtrise les outils informatiques et a envie de rendre service. Il souhaite « créer du lien avec les seniors, car ces personnes ont de l'expérience et de la sagesse ».

Alors concrètement, durant une année, Pierre-Louis se rend régulièrement au domicile du couple de retraités dont il est le mentor et qu'il aide à s'approprier le matériel informatique et ses usages. Grâce à des séances de 'travail' de près de 2h, il leur propose des exercices pratiques et prodigue ses conseils.

« À titre d'exemple, je crée des dossiers pour ranger les photos sur leur tablette, je leur explique le fonctionnement de la boîte mails ou encore je configure un compte sur Youtube pour leur permettre d'écouter leurs morceaux préférés facilement. »

Accompagner les seniors dans la maîtrise de leur outil informatique, c'est à partir de cette idée qu'a été lancé le projet de mentorat inversé « À vos claviers, citoyens ! » pour les Seniors de la SMLH.

Cette initiative d'Yvette Destot, sociétaire du comité local de la SMLH à Saint Raphaël, a vu le jour en mai dernier en partenariat avec Monsieur Chevalier, proviseur du lycée Saint-Exupéry. Et elle est appelée à se développer dans le département du Var.

Fondée sur le partage intergénérationnel de savoirs et de compétences, elle fait l'objet d'un suivi scientifique par le professeur Stéphane Amato de l'université de Toulon et d'une attention particulière au sein du CESE (Conseil économique social et environnemental).

ÉPARGNE | SANTÉ* |
RETRAITE | AUTO* | HABITATION*

Famille, amis, collègues,...
Parrainez qui vous voulez !

Jusqu'au
31/01/20



Offre soumise à conditions⁽¹⁾

L'assurance d'un esprit de famille



la France
Mutualiste

www.lafrancemutualiste.fr

(1) Offre valable du 9 septembre 2019 au 31 janvier 2020, date d'envoi de la demande complète au siège de La France Mutualiste, cachet de La Poste faisant foi. Le parrain reçoit 30€ de chèques cadeaux pour toute première souscription par son filleul à un contrat auto*, habitation* ou santé* et 50€ de chèques cadeaux pour toute première adhésion par son filleul à l'un des contrats d'assurance-vie suivants : Livret Jeun'Avenir, Funépargne, Retraite Mutualiste du Combattant ou Actépargne2. En cas d'adhésion à Actépargne2, le versement initial doit être investi dans le cadre de l'un des 3 profils de gestion suivants : « prudent », « équilibre » ou « dynamique ». Selon le profil, un investissement en unités de compte à hauteur de 25% à 75% du versement est requis. La valeur des unités de compte n'est pas garantie, est sujette aux fluctuations des marchés financiers à la hausse comme à la baisse et comporte un risque de perte en capital. Le règlement complet de l'opération parrainage est disponible sur demande ou sur le site www.lafrancemutualiste.fr.

* Offre proposée par Média Courtage, Société du groupe La France Mutualiste, Courtier en assurance inscrit à l'ORIAS sous le numéro 10 058 534 vérifiable sur www.oriass.fr (RCS 524 259 975 BREST) – SIRET n° 524 259 975 00026, Rue Jean Fourastié – CS 80003 – 29480 Le Relecq Kerhuon. La France Mutualiste n'est pas l'assureur.

La France Mutualiste - Mutuelle nationale de retraite et d'épargne soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité. Immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° SIREN 775 691 132 - Tour Pacifc - 11-13 cours Valmy - 92977 Paris La Défense Cedex - Tél 01 40 53 78 00 (prix d'un appel local)