

# Cardabel'info

n° 76 . Juin 2022 . 1 €

## Les Congés payés

N'oubliez pas de partir  
en vacances  
c'est un droit du travail

**DOSSIER :**

Le Mont Aigoual

**SANTÉ :**

La Fatigue Mentale

**PORTRAIT :**

Matthieu LACHAUD

 **Fête de la CMCAS**  
Dimanche 26 Juin 2022

Journal trimestriel d'information de la CMCAS de RODEZ

2, rue du Gaz - BP 3113 - 12031 RODEZ Cedex 9 - Tél. : 05 65 67 03 46 - Fax : 05 65 67 08 70

## À vos agendas

### JUIN

9	Réunion d'infos CSMR sur Rodez et Millau En présence de Virginie PETRE (Coodinatrice Solimut/CMCAS)
14 à 14h30	Assemblée Générale de la CMCAS Maison des Associations Avenue Tarayre RODEZ Ouverte à tous les OD
26	Fête de la CMCAS Base de Pareloup Inscription en page 15

### JUILLET

2	Sortie Jeunes 1 jour 13/17 ans Après-midi au Bowling du Rouergue
---	--

### AOUT

21 au 27	Séjour Cirque mini-Moto 7/12 ans Chalet Marcel PAUL
----------	---

## Permanences du 3<sup>e</sup> Trimestre 2022



### RODEZ

Mardi 12 Juillet  
Mardi 10 Août  
Mardi 14 Septembre

Uniquement sur rendez-vous au  
05 81 91 65 10  
ou sur le site [camieg.fr](http://camieg.fr)

Les horaires : de 11h00 à 12h30 et de 13h30 à 15h00 à la CMCAS de Rodez

## Automne

4.17 ans



### Séjours Jeunes 2022

#### Dates d'ouverture et limites d'inscriptions

Ouverture de la campagne	26 Juillet 2022
Date limite inscriptions Tour initial	7 Septembre 2022
Résultat Tour initial	15 Septembre 2022

## INFOS Spectacles

### Amphithéâtre Rodez

Participation CMCAS 30% avec un maximum de 7 €\* :

Alban IVANOV 14/10, GOLMEN 04/12, Noëlle PERNA 13/01/23, Daniel GUICHARD 02/02/23, Michèle TORR 07/04/23

Participation CMCAS 50% avec un maximum de 10 €\* :

Soy de Cuba 28/03/23

Pour tous les spectacles de La Baleine, MJC Rodez et Oc-live

Participation CMCAS 50% avec un maximum de 10 €\*

\* Participation CMCAS sur présentation de vos **billets nominatifs**, avant le spectacle, avec votre RIB. (virement bancaire après le spectacle)

## SOMMAIRE

Edito	3
Santé-prévention La Fatigue mentale	4
Portrait Matthieu LACHAUD	5
Dossier : Le Mont Aigoual	6-7
Activités Sociales et Mutualistes	10-11
La Vie des SLVie	12-13
Le Voyage en France La Charente Maritime	14
La Fête de la CMCAS	15
Livres - Recette	16

### CARDABEL'INFO

Trimestriel du personnel des industries électrique et gazière de l'Aveyron et de la Lozère

2 rue du gaz - BP 3113

12031 RODEZ cedex 09

Directeur de publication :

ARGUEL Michel

Rédacteur en chef : TRIAIRE Daniel



### Au Centre CCAS de Rivière-sur-Tarn

- 07/07 : la Ciudad de las Fieras (ciné)  
Todos Caminamos (ciné)
- 22/07 : Ensemble Différemment Valide
- 04/08 : Compagnie Yann Lheureux
- 08/08 : Fourmies la rouge (lecture)
- 15/08 : Ananuri (concert)
- 21/08 : Maria Dolorès Y Habibi Sarlight

### Au Centre CCAS d'Ispagnac

- 06/07 : la Ciudad de las Fieras (ciné)  
Todos Caminamos (ciné)
- du 1<sup>er</sup> au 05/08 : Récup & Créa
- 03/08 : Compagnie Yann Lheureux
- 07/08 : Fourmies la rouge (lecture)
- 14/08 : Ananuri (concert)
- 22/08 : Maria Dolorès Y Habibi Sarlight

Rédacteurs : A. DANGLES, M. OLLIER, V. COUVERT, T. MONGINO, D. TRIAIRE, P. CAYLA, S. ESCROUZAILLES, P. BOUSQUET

Rédacteurs invités : M-C. BOUDIER, B. JOUBERT, S. FRAYSSE, N. REGIMBEAU, C. CARSAC

Maquette : P. BOUSQUET

Dépôt légal : 30 Juin 2022

Impression : ESAT - Boissor Imprimerie

46140 LUZECH

## NAISSANCES

RODEZ : Maxence RAMON



Etat Civil

## ILS NOUS ONT QUITTÉS

RODEZ : Simone SUDRIEZ, Marthe BARTHE, Geneviève BESSIERE

MILLAU : Odette BOISSONNADE, Ginette CARRIE-VIDAL

## La Perte de notre Pouvoir d'Achat Une Triste Réalité...



Après l'instabilité sanitaire que nous subissons depuis deux ans et celle politique, engendrée par la guerre en Ukraine, le résultat des dernières élections présidentielles est loin d'apaiser les craintes sociales et économiques pesant sur les français. La perte du pouvoir d'achat est une réalité quotidienne pour tous, accentuée par l'ensemble des pénuries consécutives aux deux crises.

Pour le personnel actif des Industries Electrique et Gazière, le Salaire National de Base (SNB) a été revalorisé de 0,3 % au 1<sup>er</sup> janvier 2022 face à une inflation dépassant déjà 4,5 % aujourd'hui et qui ne cesse d'augmenter. Ceci est tout simplement inacceptable. Les employeurs détiennent le pouvoir de revaloriser le SNB pour préserver les salaires de l'inflation. Ce choix leur appartient. Par le passé, dans les années de forte inflation, cette décision avait été prise, avec parfois même plusieurs revalorisations annuelles.

Toutes les fédérations syndicales alertent les employeurs de la dégradation du pouvoir d'achat de leurs salariés. Malgré cela, ces

derniers jouent la montre en invoquant des prétextes de calendrier, d'attente de confirmation de chiffres d'inflation, d'éventuelles mesures gouvernementales, les élections législatives...

Face à l'urgence d'une situation, la nécessité appelle parfois à faire montre d'un peu de courage politique, pour l'exemple et l'intérêt général.

Du côté des inactifs, la revalorisation des retraites de 1,1 % au 1<sup>er</sup> janvier 2022 reste évidemment insuffisante.

En avril, le Président-candidat, Emmanuel MACRON, avait promis un coup de pouce pour améliorer le pouvoir d'achat des retraités au 1<sup>er</sup> juillet 2022. Cette promesse sera-t-elle à la hauteur ou simplement une aumône ?

Malheureusement, les cinq années passées en « Macronie » ne laissent planer que peu de doute sur l'évolution sociale de notre « nouveau » Président qui, désormais, n'a plus rien à perdre pour passer en force l'ensemble de ses réformes et défendre le pouvoir absolu du néo-capitalisme.

Face à ce constat, nous savons tous que le troisième tour des élections se fera dans la rue. Depuis toujours, les revendications se sont gagnées sur le pavé, l'expression de la lutte sociale, symbole de notre démocratie.

Revendiquons alors tous ensemble et dans l'unité pour :

- L'amélioration de notre pouvoir d'achat,
  - Le maintien de notre statut et de notre régime particulier de retraite,
  - Des emplois statutaires pour un service public de l'Energie 100 % public, au service des usagers et respectueux de l'environnement.
- Enfin, la chaleur a déjà pris ses quartiers d'été, avec un mois de mai caniculaire ! Profitons alors pleinement de nos congés payés qui, je le rappelle, est un droit acquis parmi les conquêtes sociales de nos aînés. Mettons à profit ce temps de pause estival pour nous ressourcer et arriver en forme à la rentrée de septembre car la canicule risque de se propager socialement.

Le Président de la CMCAS  
Michel ARGUEL

Elle peut se définir comme « une usure des capacités d'adaptation de chaque personne », estime Isabelle Méténier, psychologue et auteure de « Et si c'était la fatigue mentale » (éd. Robert Laffont)

### Qu'est-ce que la fatigue mentale ?



**La fatigue mentale** est une usure des capacités d'adaptation due à une sur-exposition trop longue à des stimuli divers, à une pression constante. Le cerveau, stimulé en permanence, sans possibilité de se reposer, ne peut plus se mobiliser. C'est ce que le grand public appelle couramment fatigue nerveuse ou intellectuelle.

**La fatigue physique** se caractérise par une sensation d'épuisement qui survient après la pratique d'une activité physique, mais qui peut être agréable (bonne fatigue). Elle peut aussi exister comme signe d'un problème de santé, d'un surcroît de travail, d'une mauvaise alimentation...

#### Quels en sont les symptômes ?

La fatigue mentale se manifeste de diverses manières : un manque de patience, des difficultés à se concentrer, à trouver ses mots, des difficultés à s'endormir, des troubles du sommeil, une surexcitation émotionnelle (qui peut basculer dans une indifférence émotionnelle), des difficultés à profiter des joies simples, un état dépressif, une crise de l'épuisement (burnout).

#### Quelles en sont les causes ?

• **Le syndrome FOMO** (Fear Of Missing Out en anglais, peur de manquer quelque chose) : Par peur de passer à côté de quelque chose d'important, les individus sont de plus en plus connectés à leurs appareils en permanence, pour être au courant de tout, tout le temps.

• **La fatigue hédonique** : On nous fait croire que le bonheur c'est d'acheter des choses, on en oublie alors l'importance du retour au naturel. La fatigue hédonique étant dans le toujours plus, on n'est jamais satisfait et on travaille

toujours plus pour obtenir toujours plus. On peut culpabiliser de ne pas y arriver et oublier le sens de toute cette course.

• **La fatigue des hypersensibles** : La société actuelle est loin de valoriser l'hypersensibilité, notamment en entreprise. Or, les personnes hypersensibles doivent s'adapter encore plus car elles prennent tout de plein fouet, ce qui leur consomme énormément d'énergie pour faire le tri, s'apaiser, et les fatigue mentalement.

• **Des secrets ou traumatismes liés à l'enfance** : La fatigue morale peut remonter jusqu'à l'enfance, avec des traumatismes, des secrets dont on ne parle pas. Garder tout cela pour soi réclame une dépense d'énergie et encombre le cerveau.

• **Les stress du quotidien** : Ils sont nombreux ! Une situation nouvelle sur le plan professionnel comme devoir faire une prestation en public, un imprévu sont également des sources potentielles de fatigue psychologique.

• **Les frustrations** : Dans certaines familles cela ne se fait pas d'exprimer ses émotions, comme la tristesse chez les garçons. Cette obligation d'aller contre sa nature implique que l'on va contre ses besoins, on n'y répond pas, et cela prend de l'énergie. On a alors tendance à intellectualiser ses émotions, tout ce qui arrive.

• **La solastalgie ou l'éco-anxiété** : Le réchauffement climatique inquiète de plus en plus de personnes qui ne savent pas quel sera l'avenir de la Terre. Cette situation déclenche une suractivation du mental, génère un stress, une fatigue mentale. Les trentenaires sont particulièrement touchés par ce problème.

#### Quelles en sont les conséquences ?

Le corps s'use, il ne peut plus se régénérer, les cellules vieillissent plus vite, des tensions musculaires apparaissent, l'organisme et le cerveau ont plus de mal à évacuer les toxines. Il n'y a plus de respiration mentale, le cerveau est encombré comme le foie lorsque l'on mange mal. Peuvent alors apparaître les maladies cardiovasculaires, auto-immunes, les cancers, les burnout...

#### Comment s'en débarrasser ?

Mieux vaut ne pas attendre pour prendre soin de soi ! Il est important de faire des pauses régulières car le cerveau a besoin de se ressourcer et, physiologi-

quement, de se nettoyer. En cas d'impossibilité, il s'encrasse et se déséquilibre.

#### Que faire pour se détendre ?

• **Prendre le temps de regarder sa vie** : Il est primordial de se poser régulièrement la question du sens que l'on veut donner à sa vie, réorienter au besoin. Pour cela, il est indispensable d'avoir une bonne connaissance de soi, de savoir ce qui nous convient.

• **Intégrer le repos** : selon ses goûts, opter pour de la méditation quotidienne, des mini-retraites en silence, du yoga, de la sophrologie, des marches dans la nature pour respirer... Ces activités permettent de reposer l'esprit. Le footing est un bon sport en soi, mais il s'agit d'être dans l'action, ce qui ne permet pas de faire un retour sur soi.

• **Tenir un journal d'émotions** : Ecrire les choses que l'on ressent évite qu'on ressasse et libère l'esprit. Penser aussi à y mentionner les choses positives et développer la gratitude.

• **Etre empathique avec soi-même** : Veiller à avoir un discours doux et bienveillant avec soi-même, être gentil, avoir de l'empathie, apprendre à se remercier.

D'autant plus que le cerveau s'accroche naturellement aux pensées négatives.

• **S'accepter tel qu'on est** : on peut être vulnérable, ne pas être conforme à ce que nos parents souhaitaient, ce n'est pas grave ! Il faut simplement en prendre conscience et faire, avant tout, la paix en soi... et avec les autres !

• **La spiritualité** : développer son intelligence spirituelle, la conscience d'une certaine transcendance, de la diversité, de la pluralité des voies, de ce qui nous entoure est plus large que nous. Ce qui élargit les perspectives. Cela permet aussi d'appivoiser son rapport à la mort. C'est ce qui peut aider à transformer sa vie, car il y a quelque chose de plus grand pour guider l'être humain, lui montrer la voie. Cela permet de développer une honnêteté vis-à-vis de soi-même.

Si l'on vise à revenir à des choses plus simples, à une vie plus vraie et à se couper régulièrement des nouvelles technologies, on ira mieux. Nous faire croire que le matériel comble tout est un leurre !

T.M.

**Passionné de 4X4, Président de la Commission Jeunes Agents de la CMCAS de Rodez, l'engagement tout terrain, il en fait son affaire !**

## Matthieu LACHAUD



Corrézien de naissance, père de 2 enfants, Matthieu est embauché aux TST HTA, à Limoges en 2011. Il y restera jusqu'en 2017 pour s'envoler ensuite en exploitation à Decazeville jusqu'en mars 2022, puisqu'il vient d'intégrer l'hydraulique.

Matthieu est passionné par la pratique du 4X4 tout-terrain extrême. Cette passion lui vient de son père, avec qui, il en faisait lorsqu'il était enfant. Un vrai goût d'aventure, humaine et mécanique, avec un petit peu d'adrénaline aussi. Dès l'âge de 18 ans, son permis de conduire en poche, il acquiert ses propres véhicules : un Nissan Patrol et une Toyota. Un homologué pour la route qui permet de tracter celui qui ne peut se trouver que sur des routes, chemins ou terrains privés. Des diversités de parcours permettant à tous les équipages de s'amuser.

Un des objectifs de ces machines est de détenir des capacités de franchissements redoutables. Matthieu s'occupe lui-même de la transformation de ses véhicules qui sont rehaussés, montés d'un treuil, d'énormes pneus, équipés d'arceaux (ces derniers étant indispensables à la sécurité), il les fabrique et les monte avec des amis qui s'y connaissent bien

eux aussi. Son garage est digne de celui d'un professionnel : pont, machine à pneus... rien ne manque ! Depuis la mobylette, il n'a pas cessé de bricoler.

Durant les sorties, les hommes souffrent mais les mécaniques aussi ! Il y a donc beaucoup de travail en rentrant d'expédition, la voiture est en général entièrement couverte de boue, de poussière et les coups sur la carrosserie sont également fréquents.

Prochainement, Matthieu partira en Croatie avec des amis, il ne cherche pas le chrono, mais juste le plaisir ! Plaisir d'être ensemble, plaisir de rouler, plaisir de se dépasser.

Il regrette qu'aujourd'hui il n'y ait plus de tolérance mutuelle. Ce loisir est souvent décrié. Les chemins et les espaces ruraux étant le lieu de nombreuses pratiques sportives ou de loisirs, des conflits d'usage peuvent naître ici ou là. « *Ce n'était pas le cas avant, les gens partageaient, on se croisait avec les piétons, les chevaux, les motos... et tout le monde s'accordait. Aujourd'hui c'est l'engueulade systématique !* »

Parallèlement à tout ça, Matthieu est Président de la Commission Jeunes Agents. Une aventure au goût puissant et qui dure. Il a commencé à connaître et à participer au Festival de Soulac bien avant d'intégrer l'entreprise. C'était pour lui un avant-goût de ce qui lui plaisait et c'est peut-être de là qu'est née cette envie de s'occuper et de faire vivre une commission. Il était

déjà Président de la Commission Jeunes Agents à Limoges et a repris le flambeau en arrivant en Aveyron. « *Tu fais quoi après le taff ?* » Combien sommes-nous à avoir entendu ou posé la question... ! La Commission Jeunes Agents a pour rôle de faire se rencontrer les jeunes et moins jeunes embauchés, partager des activités extra-professionnelles. Nos entreprises sont jeunes et il y a beaucoup d'arrivées. Cela permet à tous de se rencontrer, de créer du lien et pour certains de rompre l'isolement.

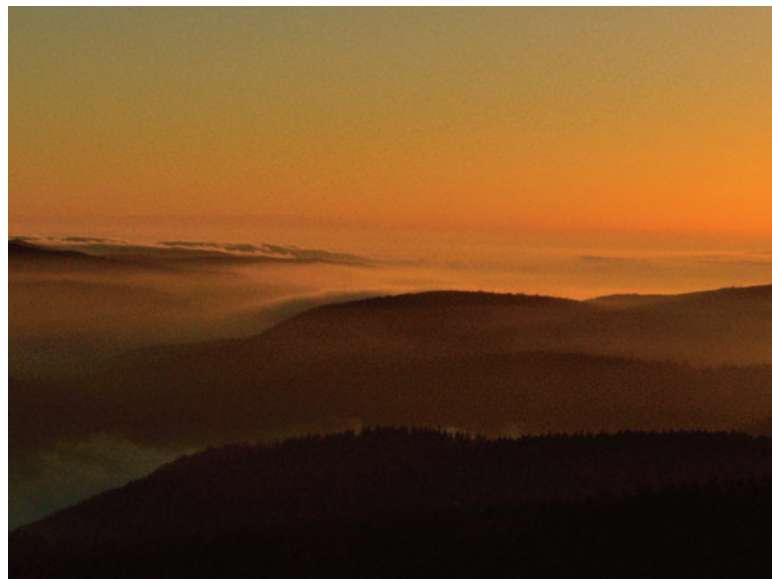
Et comme l'union fait la force, la Commission est composée de personnes dynamiques et motivées « *on organise des afterwork, des repas, des sorties... Chacun est force de proposition. On s'aperçoit qu'au final jeunes et moins jeunes se rassemblent. Nos entreprises ont bien changé et ces moments permettent à chacun de se rencontrer, d'échanger, de partager. Il y a toujours une très bonne ambiance, ces temps passés ensemble sont très enrichissants. En ce moment nous organisons le Festival de Pleaux, c'est une préparation assez lourde car il faut du temps pour bien organiser et beaucoup de choses sont à valider. De plus, le contexte actuel fait que tout le monde se décide au dernier moment, il est donc compliqué de faire des prévisions.* » Tout au long de son parcours professionnel Matthieu reste dynamique, aventureux et engagé.

A.D. & P.C.



*Situé aux limites de notre CMCAS, à cheval entre la Lozère et le Gard, le Mont Aigoual est le sommet le plus élevé au sud des Cévennes à 1 565 m d'altitude.*

### Une vue imprenable



*Un vaisseau d'un autre temps : L'Observatoire*



Il offre une diversité de panoramas sur 360 degrés, avec cerise sur le gâteau, un bâtiment en son sommet : l'Observatoire.

Vous avez une journée et vous ne savez pas quoi faire, voilà une balade accessible à tous, vous arriverez en voiture jusqu'au sommet, du moins hors période de neige. Pour voir quoi ? Suivant la météo, vous pourrez voir des Alpes aux Pyrénées, du Puy de Sancy jusqu'à la Méditerranée.

Le « vaisseau » d'un autre temps qu'est le bâtiment, vous apportera un complément d'informations, tant sur son histoire que sur la météorologie, avec des expositions permanentes du 1er avril au 30 octobre.

Un petit rappel historique : au dix-neuvième siècle, l'exploitation des bois et le pastoralisme modifient excessivement les montagnes cévenoles. Le paysage des cimes ne devient que pâturage et les fortes précipitations, dues aux « épisodes cévenols » dégradent les vallées et les crues deviennent catastrophiques. En 1863, un projet ambitieux de reboisement est envisagé, avec 924 hectares de forêts domaniales, mais il ne verra le jour qu'en 1882. A celui-ci est associé un projet d'études et de recherches météorologiques et c'est en 1887, que la première pierre de l'Observatoire est posée. Les conditions météo du sommet compliqueront les travaux, et il faudra 7 ans pour que les relevés météo soient réalisés, soit en 1894.

L'exposition qui accompagnera votre bol d'air, vous précisera les détails de la construction de l'Observatoire, mais aussi l'évolution des forêts sur plus d'un siècle. Un véritable cours sur la météorologie, avec explications, photos, films et appareils de mesure, devrait vous faire découvrir des phénomènes que vous avez toujours côtoyés sans en connaître pour autant leurs origines.

Des centaines de photos, de quoi en prendre plein les yeux, et si le beau temps est au rendez-vous, vous ne regretterez pas votre journée. Attention, au sommet, il est très rare qu'il n'y ait pas de vent. Même en été, prévoyez pantalon et veste, pour les tongs, réservez-les pour la plage.



Pour les plus aveyronnais, vous ne serez pas dépaysés, puisque vous aurez la vue sur vos monts et plateaux, mais en plus vous pourrez voir comment les Cévennes sont belles. Vous aimez les randonnées, le Mont Aigoual vous offre des parcours qui combleront vos yeux et vos jambes : du facile au plus difficile.

- Juste autour du Mont, une petite balade de moins de 2 km qui se réalise facilement en 1h avec peu de dénivelés, mais où vous accèderez à tous les panoramas de l'Observatoire, au fil de votre déplacement.

- Col de Prat-Peyrot, Mont Aigoual, Hort de Dieu : Là, on approche les dix kilomètres, avec un peu plus de dénivelés, mais qui peut se réaliser en famille (environ 3h). Aux paysages se rajoute l'Hort de Dieu qui représente un véritable terrain d'études et d'explorations pour les botanistes, avec une multitude d'espèces différentes et rares d'arbres placés, chaque année, dans cette zone exceptionnelle. La partie sous bois étant bien agréable s'il fait chaud.

- Vous aimez la difficulté, les 4 000 marches sont faites pour vous : 23,5 km, 1 200 m de dénivelés et une fin en descente. Ne cherchez pas les marches, elles n'existent pas, mais il est vrai que cela y ressemble par moment. Toutefois, le parcours est long et il faudra compter une bonne journée de marche pour réaliser l'intégralité de la randonnée. Mais cette boucle vaut vraiment le coup d'œil ! Elle permet de découvrir à la fois la végétation ainsi que les panoramas exceptionnels présents sur le sommet du Mont Aigoual. Et si la première portion du sentier vous fait directement grimper, avec une ascension parfois en terrain abrupt, la descente vous permettra, quant à elle, d'observer de superbes paysages depuis le Coulet et le gîte Aire-de-Côte. L'effort sera récompensé par la diversité des points de vue sur une durée d'une bonne journée. S'il fait chaud, démarrez de bonne heure, la fin d'ascension sous un gros soleil peut s'avérer pénible.

Pour plus d'infos, tapez « *randonnées-mont-aigoual* » sur votre moteur de recherche préféré.

D.T.

\* Remerciements à Delphine BOURRIE pour les photos



Compte-rendu du Conseil d'Administration du 28 Mars 2022 (sous réserve de l'approbation au prochain CA)

18 membres présents : CGT : 11 - CFDT : 2 - FO : 3 - CFE/CGC : 2 - 7 absents excusés

### ADMINISTRATION GENERALE

#### Election partielle du Bureau du Conseil d'Administration

Suite à la démission de Jean-Luc GANTOU et afin de pourvoir à son remplacement, le CA est amené à élire partiellement la composition du Bureau.

**Sont nommés à l'unanimité** des membres présents :

Martine OLLIER en tant que Secrétaire Générale

Stéphane MONCET en tant que Secrétaire Général Adjoint

#### Approbation du Procès Verbal du CA du 28/01/2022

**Approbation à l'unanimité** des membres présents.

#### Approbation du Procès Verbal du Bureau du 18/01/2022

**Approbation à l'unanimité** des membres présents.

#### Approbation du budget complémentaire n°1

**Approbation à la majorité** des membres présents.

POUR : CGT (11), CFDT (2)

ABSTENTION : FO (3), CFE/CGC (2)

#### Exercice 2022 : Suivi Budgétaire

Un point a été fait sur l'exercice 2022.

### ACTIVITES SOCIALES DECENTRALISEES :

• Bilan Séjour Glisse : Très bon. 37 enfants et une équipe d'encadrement au complet. Beaucoup de débutants encadrés par des bénévoles remerciés par Michel ARGUEL.

• Séjour Cirque : une réunion préparatoire avec la CMCAS de Tulle-Aurillac a eu lieu le 10 mars 2022.

• Compte-rendu de la Commission Sport, Loisirs, Nature du 7 mars 2022.

### ACTION SANITAIRE ET SOCIALE

**Approbation des dossiers d'aides** validés par la Commission Santé Solidarité du 14/03/2022.

**Approbation à l'unanimité** des membres présents.

### ELECTIONS DU COMITE DE COORDINATION

Dates des élections : du 13 au 16 Juin 2022.

Ne voteront à ces élections uniquement les administrateurs des 69 CMCAS pour élire les 30 membres titulaires (avec autant de suppléants).

### QUESTIONS DIVERSES

• Bilan des affectations vacances hiver, été et colonies

• Michel ARGUEL souhaite présenter la protection sociale et la prévoyance obligatoire à l'ensemble des collègues actifs, en se greffant à des réunions de service.

• La Cour des Comptes va procéder prochainement à un contrôle des Activités Sociales sur la période 2010 à 2021.

Prochain Bureau du CA : le 20 juin 2022 à 16h30.

Prochain Conseil d'Administration le 30 juin 2022 à Pareloup.

## Base Nautique de Pareloup



### À votre disposition sur la Base

- Aires de Jeux pour enfants
- Possibilité de pique-nique (Tables et chaises à disposition)
- Toilettes et douches
- Pédalos (port du gilet obligatoire) sous réserve de la présence d'un collègue sur le mobilhome.



Mobil-home : 4 couchages  
Toile annexe : 4 couchages

### Le Mobilhome

Mise à disposition gratuite pour une semaine en été. Il s'agit de veiller à la propreté du site (les jours où l'entretien n'est pas assuré), de donner des renseignements aux bénéficiaires et de faire respecter le stationnement sur le parking.

Il reste encore quelques dates de disponibles :

- du 15 au 21/07/2022
- du 17 au 24/07/2022
- du 31/07 au 06/08/2022

Pour vous inscrire ou plus d'infos :

Contactez Nathalie à la CMCAS au 05 65 67 03 46



**Le « Tarif Agent », notre tarif particulier d'électricité et de gaz, n'est en rien lié au tarif réglementé des clients particuliers, qu'il soit élec ou gaz.**

## Attention aux démarchages sur la fin des tarifs réglementés !



Nous sommes à nouveau alertés par nos bénéficiaires inactifs des IEG, qui ont reçu des courriers de leur fournisseur d'électricité (EDF SA) et gaz (ENGIE), leur indiquant qu'avec la fin des tarifs réglementés, il était nécessaire de passer sur un nouveau contrat. Ce courrier est adressé à l'ensemble des clients d'EDF SA et d'ENGIE qui sont encore sur un tarif réglementé gaz.

*Le « TARIF AGENT », notre tarif particulier d'électricité et de gaz, n'est en rien lié au tarif réglementé des clients particuliers qu'il soit élec ou gaz.*

Ce courrier n'aurait jamais dû être envoyé aux agents, qu'ils soient en activité ou en inactivité de service, l'utilisation de la liste de diffusion des bénéficiaires du « Tarif Agent » est une grosse erreur de la part d'EDF SA et de ENGIE.

**Ne répondez pas à leurs courriers ni à toutes les tentatives qui arriveront dans les prochains mois.**

La fin du tarif réglementé gaz va obliger les clients particuliers à devoir changer de tarif, d'où la bataille des fournisseurs pour les capter...

**L'ANGANE est joignable :**



**angane@enedis-grdf.fr**



**09 69 39 58 60**



**2 rue Vasco de Gama  
Bât C  
44800 Saint-Herblain**

### LES RETRAITES DES IEG

#### RESTERONT AU « TARIF AGENT »

après de leur fournisseur historique : EDF pour l'élec et ENGIE pour le gaz.

L'interlocuteur « Tarif Agent » pour les retraités reste la CNIEG à qui il faut faire connaître rapidement tout changement de domicile. Depuis, la réorganisation des Unités de Services Régionales de l'opérateur commun de distribution (Enedis/ Grdf), il n'y a plus d'interlocuteurs dans chaque région pour gérer le tarif agent pour les retraités.

Concernant les problèmes de mise en œuvre du « Tarif Agent » pour les retraités (une fois la déclaration faite à la CNIEG) contactez **ANGANE** (Agence Nationale de Gestion des Avantages en Nature Énergie), dont vous trouverez les coordonnées ci-après.



► **Pour tout renseignement** ◀  
**n'hésitez pas à contacter votre CMCAS au 05 65 67 03 46**



Le Droit à l'Avantage en Nature Énergie (ANE) est statutaire. **Le statut national du personnel des Industries Électrique et Gazière s'applique, encore aujourd'hui, aux agents en activité et en inactivité de service (Art 1).** Même si de nombreux décrets sont venus modifier le statut (Protection Sociale, Retraites, Activités Sociales) le « **Tarif Agent** » n'a pas changé, il reste applicable aux agents actifs et inactifs ainsi qu'aux pensionnés de réversion.

- **EDF** est le seul opérateur assurant le tarif particulier électrique à tous les agents actifs, inactifs, veuves et veufs de la branche des IEG.
- **ENGIE** est le seul opérateur assurant ce tarif particulier gaz aux mêmes agents ainsi qu'aux veufs et veuves des IEG.

**Il est donc important de ne pas changer de fournisseur(s) d'électricité et/ou de gaz, comme le proposent les courriers reçus, car tous les autres commercialisateurs ne servent que des tarifs déréglés et surtout pas statutaires.**

#### Indiquez en objet du mail :

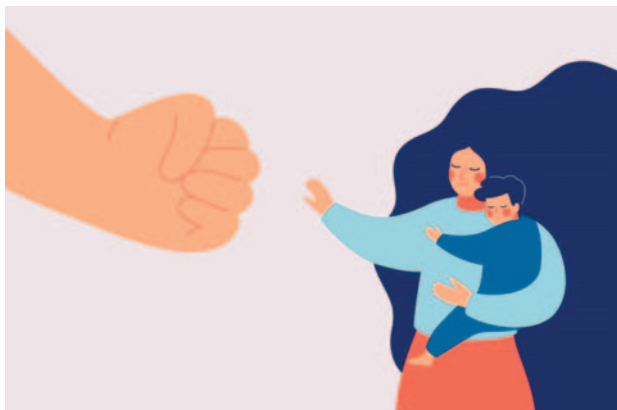
- Votre numéro de département
- Votre matricule CNIEG (Caisse de Retraite des Industries Electrique et Gazière)

#### Indiquez en objet du courrier :

- Votre numéro de département
- Votre matricule CNIEG (Caisse de Retraite des Industries Electrique et Gazière)

**Devant la recrudescence des phénomènes de violence intrafamiliale enregistrés pendant la crise sanitaire, les Activités Sociales créent une aide financière de 1 500 euros pour accompagner les actions judiciaires des victimes.**

### Les Violences Familiales



Comme il fallait s'y attendre, le confinement a été un facteur aggravant des violences intrafamiliales, tant au sein du couple que vis-à-vis des enfants.

Dès le début de la crise sanitaire, le stress et l'isolement des familles a entraîné une hausse significative des maltraitements.

#### Les violences conjugales peuvent être d'ordre :

- psychologique : harcèlement moral, insultes, menaces.
- physique : coups et blessures.
- sexuel : viol, et tout acte sexuel imposé (contrainte, menace).
- économique : privation de ressources financières et maintien dans la dépendance.

#### La maltraitance faite aux enfants recouvre de multiples formes :

- violences physiques : par l'usage de la force ou de la violence contre un enfant.
- violences psychologiques : insultes ou propos dénigrants, humiliations, menaces, intimidations.
- abus sexuels : viol, et tout acte à connotation sexuelle commis sur les enfants.
- négligences : le fait, pour les personnes responsables de l'enfant (parents, grands-parents...), de le priver des éléments indispensables à son bon développement et à son bien-être (privations de nourriture, de sommeil, de soins, d'attention...).

Dans ces circonstances, se défendre (et faire valoir ses droits) n'est jamais aisé. Du dépôt de plainte (un premier pas souvent difficile à franchir mais indispensable) jusqu'à un éventuel procès, c'est un véritable parcours du

combattant qui attend les victimes en quête de réparation.

#### Quelles démarches en justice ?

Le site internet Parcours victimes, mis en place par l'association France victime et le Fonds de garantie des victimes, détaille le parcours des victimes souhaitant mener une action en justice, depuis le signalement des violences, jusqu'au parcours pénal. Ce parcours est différent pour les adultes majeurs et les enfants mineurs.

**L'aide des Activités Sociales**  
Les Activités Sociales ont donc décidé de mettre en place une nouvelle aide financière pour alléger les frais de justice.

#### Qui peut en bénéficier ?

Les ouvrants droit actifs ou inactifs, ainsi que les enfants ayants droit, mineurs ou majeurs.

#### Montant de l'aide

Une aide financière d'un plafond annuel de 1 500 euros pourra être versée dans le cadre d'une action en justice engagée en lien avec les violences familiales subies.

La somme accordée sera déterminée par votre CMCAS au regard de l'action juridique qui devra être engagée et de sa durée prévisionnelle.

#### Conditions de ressources

L'aide n'est pas soumise à conditions de ressources.

#### Comment en bénéficier ?

Contactez directement la CMCAS de Rodez, un membre de la Commission Santé Solidarité peut vous rencontrer en toute confidentialité pour vous accompagner ou vous renseigner si vous le souhaitez.



### Numéros et plateformes de signalement

#### ► Danger imminent ◀



Envoyez un SMS gratuit au **114**, 7j/7 jours, 24h/24.

Pour déclencher une intervention d'urgence, discrètement (pompiers, Samu, police, gendarmerie).

#### ► Enfance en danger ◀

Appeler gratuitement le **119**, 7j/7, 24h/24, même la nuit ou signaler sur [www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr) pour alerter des violences intrafamiliales.

Il n'apparaît sur aucun relevé téléphonique (pensez à le supprimer du journal d'appel si nécessaire).

La communication est confidentielle.

#### ► Violences envers les femmes ◀



Pour signaler un·e conjoint·e violent·e et s'informer :

L'appel au **3919** est anonyme et gratuit, ouvert 24h/24 et 7j/7.

L'appel vers ce numéro n'apparaît pas sur les factures téléphoniques (pensez à le supprimer du journal d'appels si nécessaire).

#### ► Auteur·es de violences ◀



Appelez le **08 019 019 11**

Un numéro d'écoute pour les auteur·es de violences ou en risque de l'être.

La ligne est ouverte du lundi au dimanche de 9h30 à 19h30.

L'appel est anonyme et gratuit.



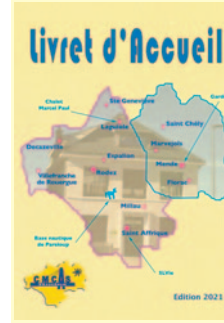
## 2023 : Votre coefficient social prendra effet dès le 1<sup>er</sup> Janvier.

Pour le calculer, pensez à fournir votre avis d'imposition 2022 sur les revenus 2021 dès que vous le recevrez cet été ou à la rentrée.



## Les mises à jour ne sont pas automatiques

Pensez à nous signaler tout changement (RIB, adresse, situation familiale, NR pour les actifs...)



## Demandez Notre Livret d'Accueil

Vous êtes nouvel embauché, nouvel arrivant sur le périmètre

Aveyron-Lozère, contactez-nous au 05 65 67 03 46 et identifiez-vous pour découvrir et bénéficier de tous les avantages de notre CMCAS !

## La SLVie d'Espalion honore, comme il se doit, sa centenaire

### Paule BOUDIER fête ses 100 ans bien entourée



JP. CALVET (Président de la Commission Santé Solidarité), M. ARGUEL (Président de la CMCAS), A. VALLS (Assistante ASS de la CMCAS), C. DELMAS (Maire de Campouriez), P. PIEKNY (Président de la SLVie d'Espalion), MC. BOUDIER (sa fille) entourent Paule BOUDIER.

Paule BOUDIER est née le jour de Pâques, le 16 avril 1922, dans le café-hôtel de ses parents. Son père, Alfred DELOUVRIER, a été élevé aux Galens et sa mère, Marie CARRIE, est née à Rames (Aveyron). Cinq ans plus tard, ils mettent au monde sa sœur, Raymonde.

A la fin de sa scolarité, Paule rentre à l'école Ganneron pour suivre des études de haute couture, accompagnées d'un enseignement général. Elle obtient son diplôme avec mention et la possibilité de travailler dès sa sortie de l'école, chez un grand couturier. Elle préfère travailler pendant cinq ans au Crédit Lyonnais, puis opte pour une carrière à Electricité-Gaz de France, où elle rencontre son mari, Bernard BOUDIER. Ils se marient en 1955 et

ont une fille.

La couture reste toujours sa passion, elle confectionne des vêtements pour toute sa famille et pour elle-même.

A leur retraite, ils reviennent dans la maison familiale de Banhars (commune de Campouriez), la rénovent, pour s'y installer définitivement.

Avec son mari, président du club du 3e âge « En Abon », elle participe à l'organisation des activités du club. Son mari, élu adjoint au maire de la commune, elle l'accompagnera dans cette tâche en tant qu'épouse.

Son mari décède en 1989. Elle surmonte cette période délicate de sa vie, accompagnée de sa sœur et de sa fille, puis c'est avec bonheur qu'elle participe à son tour aux activités orga-

nisées par les salles des fêtes et le club des aînés de Banhars et En-traygues sur Truyère, se faisant de nouvelles amitiés.

Etant actuellement à l'Ehpad d'En-traygues, une très belle journée du 16 avril a été organisée par tout le personnel, pour ses 100 ans, avec un bon repas de fête, un beau et bon gâteau joliment décoré et un très beau bouquet de fleurs. Un grand merci à eux pour leur accompagnement, leur professionnalisme et leur dévouement.

La CMCAS de Rodez a également souhaité fêter l'anniversaire de leur bénéficiaire centenaire en lui amenant un beau bouquet de fleurs, un délicieux goûter et un joli cadeau vendredi 22 avril, en présence de la Presse, du maire de Campouriez, M. DELMAS, qui au nom de la commune, lui a également offert un beau bouquet de fleurs et un beau cadeau. Le maire d'En-traygues sur Truyère était également représenté. Merci à eux, merci à tous pour ces délicates attentions. Paule BOUDIER était très contente et émue de toutes ces attentions à son égard.

Sa carrière à EDF-GDF :

- 1947 : elle entre au service de la complémentaire santé rue de Miro-mesnil, place Clichy, puis au service du personnel.
- 1953 : elle est mutée au service des travaux et facturations. Elle y rencontrera son mari et l'épousera en 1955.
- 1955 : elle intègre le service comptable vente gaz
- 1970 : le couple s'installe à Alfortville, elle y restera jusqu'à sa retraite en 1977.

M-C. B.

## La SLVie de la Lozère

### Décollage immédiat pour la Cité de l'espace !

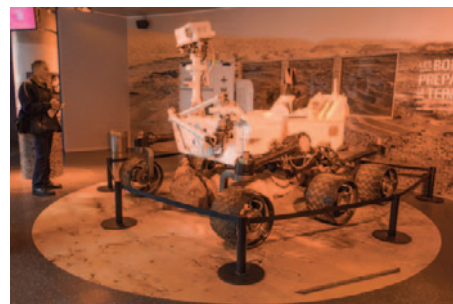


Au pied d'Ariane

La SLVie a organisé la visite de la Cité de l'Espace, le samedi 23 avril, où une vingtaine de passionnés ont répondu à l'appel. Décollage matinal dès 7h de Mende en mini-bus, avec une pause café prévue pour retrouver nos collègues partis de Florac.

Malgré une météo mitigée, nous avons pu pique-niquer et assister à la majorité des animations, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur (découverte d'un robot marsien, animation autour de l'alunissage, tests de recrutement des astronautes...). Nous avons tous été séduits par le planétarium et l'Y-max et son époustoufflant film en 3D sur les astéroïdes. Une journée très instructive au confin de l'espace et un retour sur Terre avec des étoiles plein les yeux.

B.J.



Robot Marsien



La météorite de Caille (625 kg), trouvée en France en 1828, dans les Alpes-Maritimes

## Du côté de la SLVie de Villefranche-de-Rouergue vendredi 25 mars

### Soirée Bowling entre convivialité et plaisir de se retrouver



Partie de bowling en mode recto

Après la pétanque, le billard, la SLVie de Villefranche s'attaque à du gros : le Bowling.

Nous voici partis en direction de l'Aiguille qui se situe dans le plus beau département de France (et encore je reste modeste) et oui, j'ai pu faire venir des Aveyronnais dans le LOT, on était même 19 !

Nous avons attaqué par une partie de bowling, il y avait 3 équipes et chacune regardait, mine de rien, le score d'à côté, la concurrence était rude. Pour ma part, j'ai failli fendre le parquet à plusieurs reprises et j'ai bien nettoyé la goulotte de côté. Par contre, certains ont fait de jolis strikes.

Après cette épuisante partie, nous

voici à table pour prendre un petit apéro et déguster un bon repas. Tout d'un coup, j'ai senti un certain mécontentement monter (oups j'avais oublié

de commander le rouge), les pichets sont arrivés rapidement et tout est rentré dans l'ordre (ouf j'ai failli y passer). Après ce bon moment de détente, nous nous sommes séparés, mais une équipe d'irréductibles est resté pour essayer de battre le tenant du titre «Teckel» parti se coucher. Le coup de semonce est tombé à minuit trente et c'est «Papy» qui a récupéré le titre avec joie.

Tout cela pour dire que nous avons passé une bonne soirée et que pour une première ce fût une vraie réussite. Merci encore aux présents d'être venus à cette soirée et nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine pour la revanche.

C.C.



Partie de bowling en mode verso

La SLVie de Rodez a fêté les femmes le 29 Avril 2022

« Les Folies Fermières » à l'honneur



Top départ pour une folle journée



Embarquement immédiat en tractotrain



La joie de se retrouver autour d'un bon repas



Que le spectacle commence !



Le 29 avril 2022, enfin une sortie entre « femmes » !

49 dames, agents ou ayant droits, se sont retrouvées pour une visite à la ferme pédagogique, perdue dans la campagne, à Maziès près de Garrigues dans le Tarn et dirigée par la famille CAUMETTE.

A notre arrivée, un café de bienvenue nous a été offert, agrémenté de jambon et saucisse grillée (produits de la ferme).

Le tractotrain nous attendait pour faire la visite de cette ferme pédagogique où se mêlent beaucoup d'animaux.

L'heure du déjeuner arrivant, notre tracto nous a dirigé jusqu'à la salle de restaurant et de cabaret « Les Folies fermières » (unique en France).

Après ce repas fermier copieux, place au cabaret : trois dames, encore des dames... deux danseuses, une chanteuse à la voix d'or et un magicien nous ont émerveillés pendant deux bonnes heures.

Avant le retour, un petit tour à la boutique pour rapporter des produits du terroir : saucisson, bouteille de vin, un souvenir... Quelle belle journée réussie ! Un grand merci à la CMCAS.

S.F. & N.R.



L'heureux propriétaire des lieux



Chant, strass et paillettes



Pauses souvenir



L'équipe de production du film

# La Charente maritime

5 jours - 4 nuits

du 20 au 24 Septembre 2022



La CMCAS de Rodez vous propose un séjour de 5 jours en Charente.

**40 places disponibles**

(chambre de 2 personnes)

## Programme

### Jour 1 : Rodez - la Palmyre

Départ le matin en direction de Montauban, Agen, Bordeaux. Petit déjeuner et déjeuner en cours de route. En début d'après-midi : balade avec le train des Mouettes, un train à vapeur, reliant La Tremblade à Saujon, en Charente-Maritime. Puis visite guidée de Mornac sur Seudre « Plus beau village de France ». Installation en village vacances à la Palmyre. Apéritif de bienvenue, dîner.

### Jour 2 : Ile Oléron, Ford Boyard



Visite de l'île d'Oléron, arrêt à Boyardville, le plus grand quartier de la ville de St Georges d'Oléron. Déjeuner au restaurant sur place. L'après-midi, promenade commentée en bateau (1h) autour de Fort Boyard. Apéritif, dîner et soirée.

### Jour 3 : Royan, Zoo de la Palmyre

Découverte de Royan et de la côte de beauté. Visite des grottes de Matata. Déjeuner au village vacances et après-midi, visite libre du zoo de la Palmyre. Apéritif, dîner et soirée.



### Jour 4 : Brouage, Marennes, Estuaire de la Gironde

Visite de Brouage le matin. Passage par Marennes pour une dégustation des fameuses huîtres « Marennes Oléron » ou de la galette charentaise (selon les goûts) avec un petit verre de vin blanc charentais. Déjeuner au village vacances, puis départ pour l'estuaire de la Gironde avec la visite du village de Talmont. Dégustation de Pineau et de Cognac au domaine de Courpron. Apéritif, dîner et soirée.



### Jour 5 : Bordeaux - Rodez

Visite guidée de Bordeaux (une partie en bus et l'autre à pieds). Déjeuner au restaurant. Trajet de retour pour une arrivée en fin de journée.

**Prix du séjour :**

**660€\*** sur une base de 40 personnes

*\* 710€ sur une base de 30 personnes*

duquel il faut déduire la participation financière de la CMCAS calculée sur votre avis d'imposition 2020, à fournir impérativement si vous ne l'avez pas encore transmis à la CMCAS.

### Ce prix comprend :

Le transport, l'hébergement en pension complète, la taxe de séjour, les visites et dégustations, l'animation des soirées, les boissons (1/4 vin à tous les repas et café aux déjeuners), l'assistance rapatriement et annulation, carnet de voyage. Supplément chambre individuelle : 130€/pers.

Ce voyage est ouvert à tous avec une priorité aux inactifs. Il requiert un minimum de participants pour être réalisé et sera susceptible d'être annulé par manque de participants.

### Pour valider votre inscription :

Retourner le coupon avec votre chèque d'acompte de :

**200€** /personne à :

CMCAS de RODEZ

2 rue du Gaz

BP 3113 - 12031 RODEZ Cedex 9

**avant le 15 juin 2022**

**Le détail des conditions d'assurance est disponible auprès de votre CMCAS. Toutes les demandes d'annulation devront être accompagnées de justificatifs.**

## BULLETIN D'INSCRIPTION - Séjour en CHARENTE du 20 au 24 Septembre 2022

**A retourner avant le 15 Juin à la CMCAS de Rodez, 2 Rue du Gaz, BP 3113, 12031 RODEZ cedex 9**

OD : NOM :

Prénom :

Tél.:

AD : NOM :

Prénom :

Tél. Port.:

Mail :

@

SLVie :

Ext :

NOM : Prénom :

Ext :

NOM : Prénom :

Nombre de personne :

x 200€ = Total acompte

€



## “ Le Vieux qui voulait sauver le monde ”

Jonas JONASSON



Tout commence au large de Bali, avec une montgolfière et quatre bouteilles de champagne. Aux côtés de Julius, son partenaire dans le crime, Allan Karlsson s'apprête à fêter son cent unième anniversaire quand... patatras ! Le ballon s'échoue en pleine mer. Voici nos deux naufragés recueillis à bord d'un vraquier nord-coréen. Et comme un bonheur n'arrive jamais seul, il se trouve que l'embarcation, dépêchée par Kim Jong-un, transporte clandestinement de l'uranium enrichi. Ni une

ni deux, Allan se fait passer pour un spécialiste de la recherche atomique, parvient à leurrer le dictateur et s'enfuit avec une mallette au contenu explosif... un néonazi suédois à ses trousses. De Manhattan à un campement kenyan en passant par la savane de Tanzanie et l'aéroport de Copenhague, Allan et son comparse se retrouvent au cœur d'une crise diplomatique complexe, croisant sur leur route Angela Merkel, Donald Trump ou la ministre suédoise des Affaires étrangères, se liant d'amitié avec un escroc indien au nom imprononçable, un guerrier Massai, une entrepreneuse médium engagée sur le marché du cercueil personnalisé et une espionne passionnée par la culture de l'asperge. Une leçon de géopolitique échevelée, instruite et hilarante.

## “ Azincourt par temps de pluie ”

Jean TEULE

Azincourt, un joli nom de village, le vague souvenir d'une bataille perdue. Ce 25 octobre 1415, il pleut dru sur l'Artois. Quelques milliers de soldats anglais qui ne songent qu'à rentrer chez eux se retrouvent pris au piège par des Français en surnombre. Bottés, casqués, cuirassés, armés jusqu'aux dents, brandissant fièrement leurs étendards, tous les aristocrates de la cour de France se précipitent pour participer à la curée. Ils ont bien l'intention de se couvrir de gloire, dans la grande tradition de la chevalerie française. Aucun n'en reviendra vivant. Toutes les armées du monde ont, un jour ou l'autre, pris la pâtée, mais pour un désastre de cette ampleur, un seul mot s'impose : grandiose ! Avec la verve qu'on lui connaît et son sens du détail qui tue, Jean Teulé nous raconte ces trois jours dantesques où, sous une pluie battante, des milliers d'hommes se sont massacrés dans un affrontement sanglant d'autant plus désastreux que cette bataille était parfaitement inutile.



Bonnes vacances à tous !



# Tarte Tatin

## Betterave jaune & Pomme



Ingrédients pour 2 personnes

Facile - Préparation : 30 min - Cuisson : 65 min

- 1 betterave jaune crue
- 1 pomme type Pink Lady®
- 1 gros oignon doux
- 1 pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- 5 ml de vinaigre de Xérès
- 30 g de beurre
- zeste d'orange
- thym
- jus de citron
- sel et poivre du moulin

Préparation :

1. Laver la betterave jaune en brossant énergiquement. Laver également la pomme et l'essuyer délicatement.
2. Eplucher et émincer l'oignon. Dans une poêle, mettre les 10 g de beurre et faire cuire à feu doux pendant 30 min en remuant souvent. En fin de cuisson, arroser avec 5 cl de vinaigre de Xérès, laisser réduire totalement. Réserver.
3. Découper à la mandoline la betterave et la pomme (épaisseur 0,7 mm). Arroser de jus de citron les tranches de pommes pour ne pas qu'elles s'oxydent. Dans un saladier, enduire toutes les tranches de beurre fondu, sel et poivre, bien mélanger pour les enrober délicatement.
4. Dans un plat rond allant au four diamètre 16, déposer les tranches de betteraves et pommes en les intercalant. Placer sur le dessus un disque de papier sulfurisé. Maintenir le papier à l'aide d'un disque en métal posé dessus. Enfourner TH 185°C pendant 15 min.
5. Découper et déposer un disque de pâte feuilletée diamètre 21 cm sur une plaque. Poser un cercle en métal à dresser sur le disque diamètre 17, en appuyant légèrement, afin de faire une empreinte sans découper la pâte. Ainsi, le bord extérieur de pâte feuilletée va gonfler. Mettre au centre la confiture d'oignon, badigeonner le tour de la pâte feuilletée avec un jaune d'œuf battu, saupoudrer de zestes d'orange et de thym.
6. Déposer la rosace de betterave/pomme, précuite sur le confit d'oignon et enfourner recouvert d'un disque de papier sulfurisé, pendant 20 min, puis déguster.