

Cardabel'info

n° 78 . Déc 2022 . 1 €

DOSSIER :

Les Arnaques en ligne

SANTÉ :

Le Syndrome du Canal Carpien

PORTRAIT :

Christophe CARSAC

HOMMAGES :

Francis BRUGIER

Bernard LOVATO



Nous vous devons plus
que la lumière.

Journal trimestriel d'informations 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

JANVIER 2023	
5	Galette des Rois SLVie de Villefranche
10	Galette des Rois SLVie de Millau
20	Galette des Rois SLVie de Mende
20 au 22	Week-End Neige Super Besse
24	Galette des Rois SLVie de Saint Affrique
FEVRIER	
19 au 25	Séjour Glisse Laguiole 7/12 ans
MARS	
8	Fête des femmes Millau/Saint Affrique
MAI	
27 au 28	Festival d'Energies Soulac 2023

SOMMAIRE

Edito	3
Hommages	4 à 5
Santé/prévention :	6
Le syndrome du canal carpien	
Portrait : Christophe CARSAC	7
Dossier :	8 à 9
Les Arnaques en ligne	
Activités Sociales & Mutualistes	10 à 11
La Vie des SLVie	12 à 15
Livres et Recette	16

NAISSANCES

RODEZ : Victoire & Valentine L'HERMITTE, Ysée MOULY
S^{te} GENEVIEVE : Liana COTTIER, Matthieu MAFFRE
LOZERE : Eline UNAL



Infos diverses



Les mises à jour ne sont pas automatiques, en cas de modification de votre situation

Pensez à nous signaler tout changement (naissance, décès, séparation, changement d'adresse, fin de prise en charge des enfants, RIB, mutation...)

Transférez-nous vos justificatifs (acte de naissance, de décès, jugement de divorce ou de séparation, de domicile, avis d'impôt, RIB, entête bulletin de paie...)

Pensez également à signaler tout changement utile auprès de la CAMIEG et de la CSM (Energie mutuelle, Solimut) et auprès d'IDCP.

Permanences du 1^{er} Trimestre 2023

RODEZ



Mardi 10 Janvier
 Mardi 14 Février
 Mardi 14 Mars

Uniquement sur rendez-vous au
 ► 08 06 06 93 00 ◀
 ou sur le site camieg.fr

En cas de difficultés, contactez la CMCAS

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



A partir du 1^{er} janvier 2023, composez le :

01 84 980 980

Séjours Jeunes Printemps 2023

Printemps : Séjours Nationaux et Proximité 4/17 ans

Ouverture inscriptions : Mardi 3 janvier

Clôture inscriptions : Mercredi 15 Février



Diffusion par la CMCAS des avis de décès

Dans un souci de transparence et en réponse à votre questionnement légitime, nous vous rappelons les cas où nous relayons les avis de décès par mail :

- soit notre collègue a été un militant social ou syndical qui a œuvré à titre bénévole ou électif pour nos organismes sociaux et cette appréciation relève de la responsabilité du Président de la CMCAS de Rodez.
- soit nous répondons à la demande de la famille.



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

Rédacteurs : M. ARGUEL, M. OLLIER, P. CAYLA,
 D. TRIAIRE, S. ESCROUZAILLES, A. DANGLES.

Rédacteurs Invités : B. JOUBERT, D. BLANC,
 C. COMBETTES, T. MONGINO, D. BEZES,
 T. BONNEFOUS, SECTION RANDO RODEZ,
 BUREAU SLVIE VILLEFRANCHE, A. CHARTIER,
 L. BRUGIER.

Maquette : P. BOUSQUET

Dépôt légal : 31 Décembre 2022

Impression: ESAT- BOISSOR Imprimerie
 46140 LUZECH

Etat Civil

ILS NOUS ONT QUITTÉS

RODEZ : Mireille FOURNIER, Andrée SALES, André MEUNIER,
 Michel THERON, Michel BERFROI
MILLAU : Bernard LOVATO
DECAZEVILLE : Gérard TEYSSEDE
VILLEFRANCHE : Georgette BELIERES, Stanislas SLUSARCZYK
S^t AFFRIQUE : André THOMAS, Daniel CHEILLETZ
LOZERE : Marie-Thérèse ITIER, André COVINHES

Notre CMCAS de proximité en danger !



En cette fin d'année, ont lieu les négociations concernant l'évolution de l'accord sur les Moyens Bénévoles mis à disposition de nos Activités Sociales, pour une mise en œuvre prévue au 1er janvier 2023. En terme de moyens humains, le fonctionnement de nos Activités Sociales est hérité d'un modèle historique d'intégration forte entre la CCAS, le Comité de coordination, les CMCAS et les entreprises historiques.

Les Moyens Bénévoles constituent les moyens humains (Président de CMCAS, Administrateurs du

Conseil d'Administration, Commissions, SLVie, Convoyages, Arbres de Noël, Fêtes de SLVie et de CMCAS...) que les entreprises des Industries Electrique et Gazière mettent à disposition des organismes sociaux de la branche en charge des Activités Sociales, en sus de la contribution prévue à l'article 25 du Statut National du personnel des IEG.

Au moment où j'écris cet édito, les employeurs prévoient un volume d'heures incluant 1 élu à temps plein pour les CMCAS dont le nombre d'inscrits est supérieur à 2 000. Or, à la CMCAS de Rodez, le nombre d'inscrits est de 1 497.

Ce sont des mesures purement discriminatoires !

Si cet accord devait être signé tel quel, en 2023, il n'y aurait probablement plus de Président à temps plein à la CMCAS de Rodez.

Certaines organisations syndicales, au niveau national, voudraient monter le curseur à 2 700, ces propositions sont indécentes et interrogent sur la volonté de celles-ci à maintenir des activités sociales de proximité aux services des bénéficiaires.

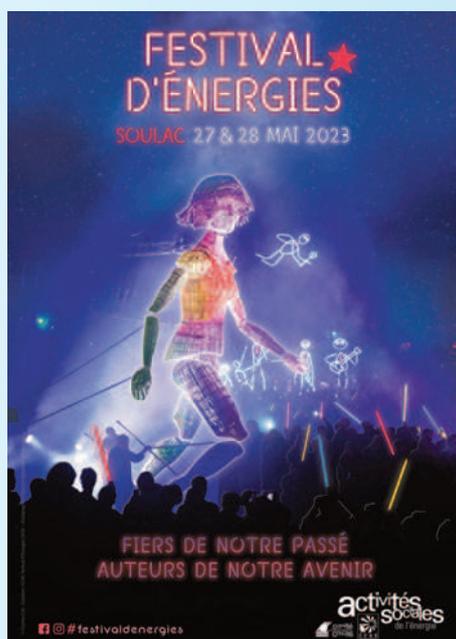
Lors des Assemblées Générales de SLVie, les bénéficiaires ont voté

une motion qui exige a minima un temps plein pour le Président de la CMCAS de Rodez, et un volume d'heures suffisant afin de disposer des moyens nécessaires pour mettre en œuvre les Activités Sociales, construites « PAR » les bénéficiaires « POUR » les bénéficiaires, en garantissant l'activité de proximité et en réaffirmant le statut d'élu, des correspondants et des membres des bureaux de SLVie, pour toutes les CMCAS, quel que soit le nombre d'inscrits et la taille de chaque CMCAS. En précisant qu'ils sauraient se mobiliser pour obtenir satisfaction si cette demande n'aboutissait pas.

Je ne manquerai pas de vous informer de la suite de cette négociation nationale et je n'ai aucun doute sur votre soutien afin que l'on puisse conserver une CMCAS de proximité, au service de tous les bénéficiaires.

Pour conclure, 2022 s'achève et au nom du Conseil d'Administration, je vous souhaite, tous nos vœux de bonheur, de santé et de réussite, ainsi qu'à tous ceux qui vous sont chers.

Le Président de la CMCAS
Michel ARGUEL



Homage à Francis, fidèle parmi les fidèles, « Bricolos » jusqu'au bout

Francis BRUGIER



Francis, au repas des bricolos en 2019

Francis est né le 10 mai 1945 à Salmiech (Aveyron) dans une famille de commerçants/artisans où il a grandi avec son frère cadet, Claude.

Après l'école publique du village, il entre en 6^e au lycée Monteil où il passe le CAP de plombier. En 1962, il est admis à « l'Ecole Nationale des Métiers Gaz de France à Versailles ». Il y reste jusqu'en 1964, le 9 avril 1964 exactement, il est affecté au Centre de Distribution de Paris-Gaz, 6 rue Condorcet Paris 9, où il restera jusqu'en 1991.

Entre temps, il épouse en 1966, Liliane MOUYSET (une salmiéchoise), avec qui il aura 2 enfants : Pascal né en 1968 et Emmanuel né en 1970. Ensemble, ils achètent une maison à Othis, en Seine-et-Marne, pour être à la campagne aux portes de Paris. Ce sera métro, boulot... petit jardinage, bricolage et rugby, avec l'équipe de Sarcelles où de solides amitiés se sont créées. Une fracture du péroné, au cours d'un match de seniors en 1979,



A l'entretien de la base à Pareloup, et au montage de la Fête de la CMCAS en 2021

lui fait comprendre qu'il faut dorénavant être spectateur plutôt que joueur. En 1991, quand se présente l'opportunité de venir dans l'Aveyron à Rodez, à 25 km de Salmiech, il n'a pas beaucoup hésité, même si la vie de famille en a été un peu bousculée. Mais il était si heureux de revenir au pays. C'était le commencement d'une nouvelle vie, avec grand jardinage, grand bricolage, matchs de rugby à voir... toujours, sans oublier les vacances passées avec ses trois petits-enfants devant qui, il était en admiration, et surtout une forte implication au sein de la CMCAS à la Commission Sports Loisirs Nature.

Le 28 juin, après une nuit passée aux urgences, où le cardiologue de garde n'a rien vu d'alarmant chez lui, après une journée calme où il a simplement préparé ses affaires pour rejoindre les « Bricolos » le lendemain à la base de Pareloup, il nous a quittés sans un mot, assis sur son canapé, devant un match de tennis à la télévision, en attendant l'heure de souper. Il était 18h30.



Parmi les premiers « Bricolos », en 2002



Au départ à la retraite de Jean-Luc Gantou en septembre 2021

L.B.

Année 1990 : « Quant à moi, c'est à ce moment-là que nos vies se sont croisées. C'est mon copain, mon camarade et regretté René CADARS, qui m'avait signalé qu'un aveyronnais de Salmiech, en l'occurrence Francis, était intéressé de redescendre de Paris. Tout concordait au niveau branche de travail « gazier de transport et de distribution ».

Pour demander ma mise en inactivité anticipée, dans le cadre des dispositions de la circulaire AP.37.47 de l'époque, il fallait obligatoirement trouver un remplaçant, cette personne était tout naturellement trouvée, à condition bien sûr que la direction accepte. Cela s'est concrétisé rapidement et début janvier 1991, Francis intègre la division gaz créée en 1981, au Service Technique Mixte du Centre Aveyron-Lozère.

Pendant cinq ans, avec son équipe, il assurera les tâches qui lui incombent sur tout le territoire du Centre, à savoir :

- La maintenance du Réseau HP et MP
- La protection des ouvrages – protection cathodique
- L'entretien et la surveillance des postes de détente
- Les extensions éventuelles en acier – soudures
- Piquages de branchements MP
- Opération de travaux en charge, procédé Williamson, etc

En mai 1995, Francis, à son tour, bénéficie des dispositions de cette fameuse circulaire et se retrouve lui aussi en inactivité de service.

Toujours disponible, avec sa gentillesse naturelle, ses occupations, il les mettra au service du collectif de notre maison, les « Bricolos » de la CMCAS. Pointilleux sur la qualité du matériel sanitaire en renouvellement, il assurera l'entretien, le dépannage des installations, tant au chalet Marcel PAUL qu'à la Base de Pareloup, c'était sa spécialité.

De plus, il participait dans d'autres domaines, à donner un coup de main (espaces verts de la Base, montage/démontage des toiles pour la Fête de la CMCAS, etc). Adieu Francis et Merci. »

Aimé Chartier

Hommage à Bernard, mercredi 16 novembre 2022 à Millau

Bernard LOVATO



Bernard en soutien le 22 mars 2022, pour la défense de la SAM à Decazeville

Bernard est né le 30 juillet 1936, tiens 1936... Création du Front Populaire, les premiers congés payés... mais je m'égare.

(Il est né à Villemagne dans le Gard, il y a un peu plus de 86 ans, s'est marié avec Marguerite, que nous appelons affectueusement Maguy, le 23 avril 1966 à Montfranc. De leur union sont nées Christine puis Viviane.)

Bernard a intégré EDF au district de Saint Sernin-sur-Rance en 1956, avant de rejoindre le district de Millau Rural. Bernard fut pour nous, la figure majeure de la défense du Service Public nationalisé de l'Énergie, dans le département de l'Aveyron de ces dernières décennies.

Figure majeure, par son engagement sans faille dans l'action collective et revendicative, par sa présence dans toutes les grèves, toutes les manifestations, pour son assiduité aux réunions de bureau syndical, à la CE du syndicat, aux séances du Bureau et du Conseil d'Administration de notre CMCAS. Il fut membre de tous les organismes statutaires, toujours au service de ses collègues de travail.

Il ne se contentait pas de militer au sein de l'entreprise nationalisée EDF, il était également impliqué dans le fonctionnement de l'Union Locale CGT de Millau dont il était membre de la Commission Exécutive, mais aussi de l'Union Syndicale des Retraités CGT de l'Aveyron, cheville ouvrière en tant que responsable CGT de la sous-section des Retraités de Millau dès son départ à la

retraite, il laboure le terrain avec de nombreuses adhésions à la clef, sans oublier son investissement prégnant pour assurer le vote CGT aux élections de CMCAS.

Figure majeure, car il fut l'un des « 5 de Rodez », premier retraité EDF de France sanctionné, déclassé pour s'être opposé à la fermeture et à la disparition de son District, celui de Millau Rural. Pendant ces années de luttes, dans l'attente de sa réintégration dans ses droits, pas une plainte de sa part pour lui, pour son épouse Maguy, pour ses enfants.

Bernard savait s'engager pour des causes qu'il jugeait justes : l'extension militaire du camp du Larzac, le soutien aux militants de la Confédération Paysanne démonteurs du MacDo à Millau et beaucoup d'autres que l'on ne peut énumérer...

Il était aussi habité par une grande humilité : lorsqu'il lui a été proposé la responsabilité de Vice Président de la CMCAS, il avait été surpris et avait demandé : « Pourquoi moi ? » La réponse fut : « Mais Bernard, simplement parce que tu le mérites ».

En bref, ses engagements, politiques avec le Parti Communiste et syndicaux avec la CGT, étaient pour lui naturels. Bernard fut aussi un spéléologue reconnu, intervenant à de nombreuses reprises dans des opérations de sauvetage à la demande des sapeurs pompiers eux-mêmes.

Un collègue retraité, de sa génération nous rappelait qu'avec sa stature imposante contrastant avec sa voix fluette et



Bernard attablé, à la Fête de la CMCAS le 4 septembre 2022



Bien entouré par ses « copains » de lutte

sa force physique impressionnante, il l'avait surnommé Blek le Roc. Blek le Roc nous a quittés sans bruit, avec ses idées claires et surtout la tête haute.

Victime de l'asphyxie du système hospitalier français, organisé par la Macronie et ses prédécesseurs, lui, ardent défenseur de l'hôpital de Millau défailant pour l'accueillir, a dû se résigner à être transféré pour ses derniers soins, sur l'hôpital de Saint Affrique.

Bernard, ton cœur a beaucoup battu pour ta famille dont tu nous parlais souvent.

Ton cœur a beaucoup battu pour ton syndicat CGT, pour la défense et la promotion du Service Public de l'énergie, ainsi que pour ta CMCAS.

Bernard, ton cœur de tant avoir lutté pour un monde meilleur s'est arrêté samedi soir, mais tu resteras présent dans le nôtre qui éprouve l'immense vide de ton départ.

Que Maguy et ta famille puissent trouver dans ces quelques mots un peu de réconfort.

Il est temps pour nous de saluer le camarade, d'embrasser l'ami, de nous incliner devant l'homme. Tu resteras un exemple, un modèle à suivre dont toutes les générations devraient s'inspirer.

Nous te promettons de poursuivre « nos rêves et l'ouvrage de nos convictions ». Adieu Bernard, notre camarade de luttes et que la terre te soit légère...

D.B.

Le syndrome du canal carpien regroupe l'ensemble des symptômes, tels que : fourmillements, troubles de la sensibilité et diminution de la force des 3 premiers doigts de la main, dus à la compression du nerf médian lors de son passage dans le canal carpien.

Le syndrome du canal carpien



Pour le moment, on ne sait pas si le travail sur l'ordinateur peut contribuer au problème. En effet, les études menées jusqu'à présent n'ont pas établi de lien évident entre l'utilisation régulière du clavier et le syndrome du canal carpien. Cependant, l'usage fréquent de la souris (plus de 20 heures par semaine) augmenterait le risque, selon une étude. Parmi

en sectionnant le ligament annulaire, soit par endoscopie, soit par une ouverture de 1,5 à 2 cm située directement sur le ligament à ouvrir. L'intervention se déroule le plus souvent sous anesthésie locorégionale (anesthésie du bras).

Quelles sont les suites d'une opération ?

Dans les 2 jours qui suivent l'intervention, les douleurs et l'inconfort sont tout à fait normaux. Un traitement antalgique classique suffit la plupart du temps à les atténuer. Par la suite, une raideur de la main peut parfois subsister pendant 4 ou 5 semaines.

Quand reprendre le travail après l'opération ?

Après une chirurgie à ciel ouvert, l'arrêt peut être de 2 semaines pour un emploi sédentaire, mais pour un emploi physique, sollicitant plus fortement la main et impliquant le port de charges, un arrêt pouvant aller jusqu'à 45 jours peut être nécessaire.

Le syndrome peut-il revenir après l'opération ?

La récurrence du syndrome du canal carpien est donc possible pour chaque traitement proposé. Il est impératif de consulter dès les premiers symptômes et de modifier vos habitudes pour améliorer les chances de succès.

S.E.

Qu'est-ce que le canal carpien ?

Le canal carpien est un tunnel situé à la face antérieure du poignet. Il est limité en arrière et sur les côtés par les os du poignet (carpe) et en avant par le ligament annulaire du carpe. Il contient les tendons des muscles fléchisseurs des doigts et le nerf médian.

Quels sont les premiers symptômes du syndrome du canal carpien ?

Un engourdissement progressif et une lourdeur de la main; une sensation de décharge électrique dans l'extrémité des trois ou quatre premiers doigts de la main, ou parfois ascendante vers l'avant-bras.

Quels risques si l'on ne soigne pas le canal carpien ?

Non traité, le syndrome du canal carpien peut causer de graves inconforts, des douleurs intenses et prolongées, voire la perte de l'usage d'une main, pouvant aller jusqu'à nécessiter une intervention chirurgicale. Le diagnostic se fait par l'examen clinique, aidé parfois par l'électromyographie.

Quelle est la cause du syndrome ?

L'origine du syndrome du canal carpien est souvent multifactorielle. Le risque est plus élevé chez les travailleurs exposés aux situations suivantes : la répétition de mouvements du poignet et de l'avant-bras durant des périodes prolongées, les mouvements qui demandent une force importante dans la main, les postures contraignantes pour la main, la manipulation d'outils qui vibrent.

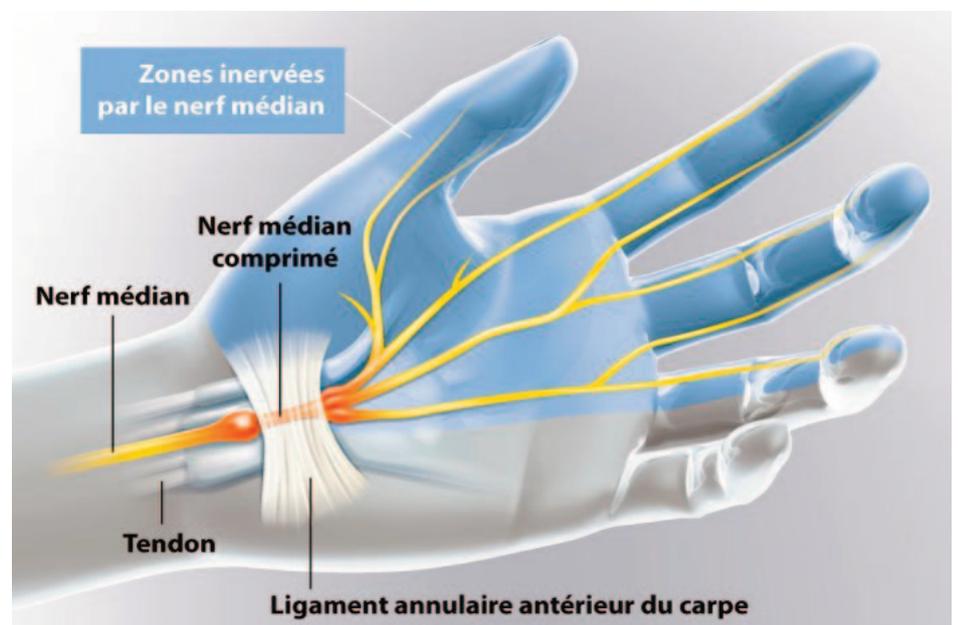
les autres causes possibles figurent les blessures au poignet, l'arthrite au poignet et les atteintes neurologiques en conséquence d'un diabète. Les fluctuations hormonales vécues durant la ménopause, la grossesse ou un état d'hypothyroïdie créent un environnement propice au syndrome du canal carpien. Durant la grossesse, par exemple, la rétention des fluides ajoute de la pression sur le nerf médian.

Comment soulager le canal carpien sans chirurgie ?

Cinq remèdes naturels pour soigner le syndrome du canal carpien : le froid et les massages, le repos, les étirements, une attelle et les solutions naturelles anti-inflammatoires.

En quoi consiste l'opération du canal carpien ?

Elle consiste à ouvrir le canal carpien



Coutelier et « girouettier », c'est l'histoire de passions d'un passionné...

Christophe CARSAC



Christophe devant son établi

Christophe est originaire de Figeac dans le Lot. C'est au lycée qu'il rencontre sa compagne avec laquelle ils s'établissent en Aveyron à Loupiac d'où elle est originaire. Point non négligeable, il peut apercevoir le Lot qu'il affectionne particulièrement depuis sa maison. Ils ont ensemble un petit garçon Eloïs qui a 5 ans aujourd'hui.

Il commence sa vie professionnelle dans l'entreprise RATIER Aérospace à Figeac. En 2008, il rejoint les Industries Electrique et Gazière, à Mirande dans le Gers, en tant que monteur. Il y restera 3 ans avant de rejoindre Villefranche-de-Rouergue au réseau électrique, où il sera successivement chargé de travaux puis préparateur. Fin 2021, il se réoriente vers l'équipe Prévention Santé Sécurité et navigue sur 5 départements : l'Aveyron, la Lozère, le Tarn-et-Garonne, le Lot et le Tarn où il



Dans « Artisan », il y a « Art »

porte les messages de préventions. Ce n'est pas tout à fait un hasard si Christophe choisit la branche des IEG, pour lui « le Service Public » a un vrai sens et fait partie de ses valeurs !

Depuis qu'il est jeune, Christophe est un multi-passionné, il a un goût très prononcé pour le bricolage, héritage transmis par son père, grand bricoleur, mais aussi à sa personnalité curieuse, ouverte et généreuse. Il cultive deux grandes passions : la fabrication de couteaux et de girouettes.

Christophe est un créateur, il aime la matière, la transformer et imaginer ce qu'il pourrait en faire et ce à quoi elle pourrait ressembler. Il aime vivre en harmonie avec la nature et les personnes qui l'entourent. Artiste, il façonne, ajuste et assemble. De la lame au manche, tout est façonné maison ! Autodidacte, Christophe cherche et se perfectionne expérience après expérience. Il maîtrise son savoir-faire. Il s'essaie, se diversifie et fait correspondre son couteau à la personne à laquelle il est destiné (forme, taille, matériaux...). Il imagine lui-même ses projets, effectue souvent des recherches documentaires, livres, internet... Il a construit lui-même son backstand de coutelier (machine qui sert à créer la forme, à faire l'émouture du couteau. Il permet aussi de poncer la lame, ainsi que de créer le tranchant d'une lame.) Cette attirance pour les belles lames, les beaux couteaux pliants lui vaut une impressionnante collection ! En effet, en plus d'aimer les fabriquer, il aime aussi en acheter de toutes sortes, formes et matériaux.

Mais Christophe a plus d'une arme à sa passion ! Si les couteaux naissent sous ses doigts agiles, ce sont également les girouettes qu'il affectionne ! Aucune pièce ne sait lui être banale. Il les confectionne pour ses proches ou des connaissances. Ses modèles sont uniques : lune, soleil, chouette... Il façonne le métal (cuivre, zinc...), il découpe, ponce et lui donne vie. La girouette est ensuite fixée sur une tige d'acier, avec une bille astucieusement disposée, pour assurer la parfaite rotation de l'objet. La girouette permet d'indiquer la direction du vent. Cela permet également de décorer la maison de façon unique.

Perfectionniste, lorsqu'il travaille ses créations, Christophe ne voit pas le temps passer... Montage, assemblage, réglages, il peut ainsi passer des



Chouette la girouette !

heures dans son atelier jusqu'à ce que la création soit à la hauteur de ses exigences, sans se rendre compte du temps qui passe. Les girouettes, tout comme les couteaux, sont l'expression de son respect du travail bien fait et de la recherche constante d'une finition parfaite. Qu'importe le temps passé, c'est une passion !

Quoiqu'il arrive Christophe aime travailler de ses mains, créer, de sa maison, aux murs extérieurs en pierres, aux voitures anciennes, il aime et a besoin de façonner, de restaurer. Comme une transmission, un partage, une prolongation de la vie des choses, de la matière, d'un héritage du passé, dans un esprit de seconde vie. Authentique, le cœur sur la main c'est un homme aux valeurs profondes.

A.D. & P.B.



Backstand « maison » & Goélette de 1956



Renault 4L F4 EDF/GDF restaurée

La plupart des démarches administratives sont gratuites, pourtant de nombreux sites les font payer de manière frauduleuse.

Les Arnaques en ligne : soyez vigilants !



La DGCCRF évalue à 1 million le nombre de personnes abusées chaque année par ces arnaques en ligne, ce qui correspond à 150 millions d'euros facturés indûment. L'utilisateur doit donc être attentif s'il est amené à payer un document. Quelques réflexes sont à acquérir afin ne pas se faire abuser par ces faux sites administratifs.

Des pratiques commerciales abusives, mensongères ou trompeuses, visant particuliers et entreprises, sont régulièrement signalées ou constatées. La DGCCRF (Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes) a pour mission d'enquêter sur ces arnaques et de les sanctionner, mais aussi d'informer le consommateur, afin qu'il ne se laisse pas abuser. La liste est longue, retrouvez ci-dessous les conseils pour vous prémunir des principales pratiques identifiées par nos services.

► **Marketing de réseau (mlm) : méfiez-vous des promesses d'enrichissement facile !**

Dans le cadre de la crise sanitaire actuelle et grâce au développement des réseaux sociaux, le marketing de réseau (ou MLM – « Multi Level Marketing ») connaît un nouvel essor et peut être perçu comme une opportunité de gains rapides, faciles et importants.

► **Appels frauduleux aux dons, fausses cagnottes – vigilance !**

Dans le cadre des effets de la crise sanitaire, mais également en lien avec une situation internationale instable (notamment guerre en Ukraine), le risque d'escroquerie généré par des appels frauduleux aux dons s'est accentué. Que vous soyez acteur du financement participatif ou consommateur voulant contribuer à des actions de solidarité, soyez vigilant.

► **Hameçonnage ou phishing, comment faire ?**

L'hameçonnage (phishing en anglais) est une technique frauduleuse destinée à leurrer l'internaute pour l'inciter à communiquer des données personnelles (comptes d'accès, mots de passe...) et/ou bancaires en se faisant passer pour un tiers de confiance. Il peut s'agir d'un faux message, SMS ou appel téléphonique de banque, de réseau social, d'opérateur de téléphonie, de fournisseur d'énergie, de site de commerce en ligne, d'administrations, etc... Ces techniques d'attaque évoluent constamment.

► **La fraude aux paiements en ligne :**

Depuis la fin des années 2000, la sécurité des paiements en ligne s'est renforcée grâce aux déploiements de solutions d'authentification des transactions par carte. D'abord poussée par l'Observatoire de la Sécurité des Moyens de Paiement (OSMP), présidé par la Banque de France, les solutions d'authentification forte se sont généralisées depuis 2019 avec la 2e directive européenne sur les services de paiement (DSP2). La pandémie de COVID 19 a conduit de nombreux consommateurs à se tourner vers le commerce électronique. Dans le même temps, de nombreuses fraudes et arnaques ont été mises en évidence par les services de contrôle : produits de faible qualité, voire dangereux ou qui ne sont pas livrés.

► **Démarchage relatif au compte personnel de formation (CPF) :**

Le CPF recense les droits à la formation acquis tout au long de la vie active jusqu'au départ à la retraite et les crédits cumulés restent disponibles tout au long de la vie professionnelle.

► **Rénovation énergétique. Equipements énergétiques :**

La campagne d'information de la DGCCRF relative aux travaux de

rénovation énergétique a pour but de prévenir les consommateurs des pratiques frauduleuses d'entreprises mal intentionnées.

Des démarcheurs utilisent des méthodes agressives pour vendre à des particuliers vulnérables des équipements de production d'énergie renouvelable (panneaux solaires, éoliennes...etc.) ou thermique, parfois peu fiables et souvent assortis d'un crédit à la consommation. Prenez le temps de la réflexion avant de vous engager et signalez tout abus dont vous auriez été victime !

► **Faux sites administratifs :**

De faux sites administratifs proposent d'effectuer, moyennant rémunération, certaines démarches administratives courantes (demandes de permis de conduire, de carte grise, d'extrait d'acte de naissance...) en lieu et place des usagers. Renseignez-vous auprès des sites officiels de l'administration avant de passer une commande.

► **Trading en ligne :**

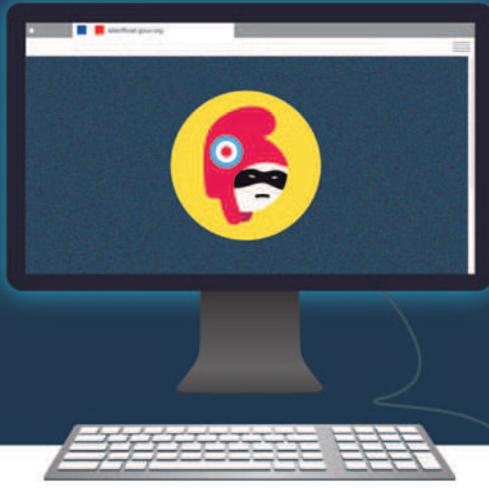
De plus en plus de publicités sur internet proposent des placements à forte rentabilité, qui se révèlent très risqués pour les consommateurs. Renseignez-vous sérieusement sur ces placements et ne vous laissez pas influencer par des promesses de gains rapides et importants !

► **Vente de meubles dans des magasins éphémères :**

Vous êtes invités par téléphone à vous rendre dans un magasin d'ameublement pour y retirer des cadeaux ou dans un local de vente inhabituel, comme un restaurant ou un hôtel, pour



Faux sites administratifs, attention aux arnaques !



6 conseils pratiques

1

Consultez toujours le site officiel de l'administration française www.service-public.fr

2

Se renseigner auprès des sites officiels avant de passer commande et de donner ses coordonnées bancaires à un professionnel

3

Consulter les mentions légales du site pour identifier sa nature et son exploitant - Lire attentivement les conditions générales de vente

4

Vérifiez les adresses

les sites officiels de l'administration française se terminent par « gouv.fr » ou « .fr » jamais par « gouv.org », « gouv.com » ou « -gouv »

5

Sachez que les premiers résultats ne mettent pas forcément en avant les sites officiels

6

Vérifiez le caractère payant ou non, de la prestation



www.ecosmrie.gouv.fr/dgscr



y participer à une démonstration commerciale ? Soyez vigilant : pour vous convaincre, certains vendeurs n'hésitent pas à utiliser des méthodes de vente agressives, voire malhonnêtes !

► Abonnements cachés :

De plus en plus d'offres apparaissent sur Internet pour vous faire gagner des produits gratuitement ou vous les proposer à un prix très intéressant. Mais bien souvent se cache, dans les conditions générales de vente (CGV), un abonnement avec prélèvements mensuels. Attention aux offres trop alléchantes et lisez attentivement les mentions légales et les CGV !

► Incitations à rappeler des numéros surtaxés :

Vous recevez un appel en absence, ou un sms, qui vous incite à rappeler un numéro surtaxé, ce qui permet aux auteurs de l'appel (ou du message) d'encaisser les frais liés à la communication téléphonique. Vérifiez toujours l'origine de ces messages avant d'y répondre ! Si vous n'en connaissez pas l'origine, sachez que vous prenez des risques en rappelant !

► Les escrocs n'en finissent plus d'inonder les téléphones de SMS :

Les escrocs n'en finissent plus d'inonder les téléphones de SMS piègeurs pour mieux voler les données personnelles : abonnement Netflix, vignette Crit'air...

► Carte Vitale: les arnaques SMS

à l'Assurance maladie se multiplient :

Depuis la rentrée, les arnaques se multiplient. Ces derniers jours, une tentative d'escroquerie massive concerne la carte Vitale délivrée par l'Assurance maladie. Les SMS reçus sont trompeurs: bien orthographiés, avec Ameli en en-tête, ils annoncent que la carte Vitale est arrivée à expiration ou qu'une nouvelle carte est disponible. Evidemment, pour la récupérer, il faut se rendre sur un site qui n'a rien à voir avec le véritable site de l'Assurance maladie. A l'autre bout, les escrocs tentent de récupérer vos données personnelles (nom, adresse...), voire vos données bancaires.

Evidemment, il ne faut jamais cliquer sur le lien du SMS. D'autant que ce dernier est envoyé via un numéro de portable, commençant par 06 ou 07, une preuve de plus que l'Assurance maladie n'a rien à voir dans cette histoire. Attention aussi à ne pas divulguer les informations inscrites sur la carte Vitale, à commencer par votre numéro de sécurité sociale. Ce dernier intègre en effet des informations concernant votre sexe, votre département de naissance ou encore votre année de naissance. Et pour peu que le pirate obtienne votre mot de passe Ameli, il pourra alors tenter de passer par le service France Connect pour avoir accès à une multitude de sites, comme celui des impôts.

► 6 CONSEILS PRATIQUES :

- Consulter toujours le site officiel de l'administration française www.service-public.fr qui recense tous les sites de référence en fonction des documents désirés.
- Se renseigner auprès des sites officiels avant de passer une commande et de donner ses coordonnées bancaires à un professionnel.
- Consulter les mentions légales du site pour identifier sa nature et son exploitant. Lire attentivement les conditions générales de vente (CGV) qui constituent le contrat liant le professionnel et le consommateur.
- Vérifier les adresses : les sites officiels de l'administration française se terminent par « gouv.fr » ou « .fr », jamais par « gouv.org », « gouv.com » ou « -gouv ». Sachez que les premiers résultats de recherche ne mettent pas forcément en avant les sites officiels.
- Le référencement payant est toujours signalé par le mot « annonce ». Vérifier le caractère payant, ou non, de la prestation.
- Tricolore ne veut pas dire officiel ! De la même façon qu'un site en « .fr » ne garantit pas obligatoirement qu'il s'agisse d'un site officiel et que la société qui l'exploite est établie en France (indiqué dans les mentions légales), le recours à la Marianne ou au drapeau tricolore ne garantit pas pour autant la fiabilité du site. Les escrocs ont naturellement recours à ces pratiques pour abuser les internautes.

M.O.

Compte-rendu du Conseil d'Administration du 10 octobre 2022 (sous réserve de l'approbation au prochain CA)
17 membres présents : CGT : 11 - CFDT : 1 - FO : 3 - CFE/CGC : 2 et 7 absents excusés

ADMINISTRATION GÉNÉRALE :

• **Approbation des Procès Verbaux du CA du 30/06/2022 et du Bureau du 20/06/2022**

Approbation à l'unanimité des membres présents

• **Votes sur les propositions de la session du Comité de Coordination concernant la répartition de la dotation 2023**

1°) Principes directeurs 2023

2°) Principes de répartition

3°) Action sanitaire et sociale

Vote CONTRE à l'unanimité sur les 3 propositions

4°) Financement du fond de santé

Vote CONTRE à la majorité, la délégation FO votant POUR

• **Mandatement du Président pour l'AG des Présidents des CMCAS des 12 et 13/10/2022**

Vote POUR à l'unanimité

• **Exercice 2022** : Suivi budgétaire

• **Approbation du budget complémentaire n°2 suite au versement par le Comité de Coordination du fonds de secours relatif au budget 2021 des charges administratives**

Approbation à l'unanimité des membres présents

ACTIVITÉS DÉCENTRALISÉES :

• **Infos sur la mise en ligne du site internet de la CMCAS**

• **Approbation des CGV pour le déploiement de l'appli « Mes Activités »**

Approbation à l'unanimité des membres présents

• **Bilan du séjour Cirque et mini-motos** : du 21 au 27/08/22

35 enfants dont 24 de Rodez et 11 de Tulle-Aurillac.

• **Bilan Fête de CMCAS** : décalée au 4 septembre 2022

Un succès : 253 repas au total.

• **Cadeaux aux pensionnés de + de 80 ans** :

350 colis salés, 60 sucrés. Réunion du Réseau Solidaire fixée le 17/10. Goûter pour la SLVie de Rodez prévu le 05/12.

• **Point sur les arbres de Noël des SLVie** :

Rodez le 09/12 à Sébazac, St Affrique/Millau le 10/12, Nord Aveyron le 13/12

• **Information sur les dates des A.G. de SLVie**

ACTION SANITAIRE ET SOCIALE

Approbation à l'unanimité des dossiers d'aides validés en Commission Santé Solidarité du 26/09/2022.

Approbation à l'unanimité sur l'augmentation de 10% du coefficient social ouvrant droit à l'aide, ainsi que du montant des aides

QUESTIONS DE PERSONNEL :

Application de la RPCC pour la chef de service et de la RPCM pour l'assistante ASS

Vote POUR à l'unanimité.

QUESTIONS DIVERSES :

• Infos sur le challenge pétanque Roger et Patrick Andrieu remporté cette année par l'équipe de D. Blanc, B. Bousquet et A. Debladis.

• Infos sur les négociations des moyens bénévoles 2023

• Infos sur le prochain Festival des Energies à Soulac

Date prochain Bureau élargi : 05/12/2022

Date prochain CA : 12/12/2022

Quand la Solimut rencontre les Lozériens

Réunion d'informations CSMR du 22 novembre



M. Arguel, A. Valls, V. Pètre, B. Joubert

A l'initiative de la Commission Santé Solidarité de la CMCAS de Rodez, une première réunion d'informations avait eu lieu à Rodez le 9 juin 2022. En écho

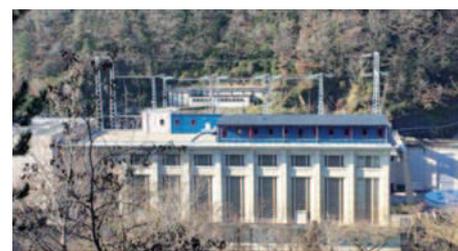
à cette dernière, une nouvelle date a été fixée, principalement pour nos bénéficiaires de la Lozère, pour aborder les thématiques, telles que : le fonctionnement de la CSMR, comment anticiper le passage à la retraite, les évolutions du contrat.

Cette réunion s'est déroulée toujours en présence de Virginie Pètre (Coordinatrice Solimut-CMCAS), de Michel Arguel (Président de la CMCAS), de Bernard Joubert (Président de la SLVie de la Lozère) et d'Audrey Valls (Assistante Action Sanitaire Sociale).

Cette réunion s'est poursuivie en fin d'après-midi, par l'A.G. de la SLVie où les actifs ont rejoint les inactifs pour assister au bilan d'activités de l'année. Un pot de l'amitié est venu clôturer cette riche après-midi de rencontres.

P.B.

L'usine du Pouget fête ses 70 ans !



Petit rappel de notre dossier du Cardabel'info n°72 de Juin 2021 (page 8) :

« Géré par le Groupement d'usine du Pouget, entité du GEH Tarn Agout et de l'unité Hydro Sud-Ouest, les aménagements ont été conçus et construits aux débuts des années 1950 pour la partie Lézérou auxquelles ont été rattachés l'aménagement de Pinet (1928), et celui de la Jourdanie (1933) (...)

A cette occasion, l'usine a ouvert ses portes, le 22 octobre, pour une visite guidée exceptionnelle, avec pour le clou de la visite, la turbine de 22 tonnes d'acier.

P.B.

Dispositif pour les Patients à Haut Risque Vital (PHRV)

En cas de coupure cet hiver

Suite aux diverses annonces médiatiques, vous êtes nombreux à vous inquiéter et à nous solliciter sur le risque de coupure électrique cet hiver. Ce risque de coupure est le fruit d'une politique libérale de l'Energie qui a transformé EDF, Etablissement Public à Caractère In-



dustriel et Commercial (EPIC), en Société Anonyme (SA). Certains d'entre vous étant sous respirateur redoutent de ne pas être informés de cette coupure. C'est pourquoi, il nous a semblé important de rappeler le dispositif d'informations pour les Patients à Haut Risque Vital (PHRV), existant et mis en place par l'ARS. Cette démarche consiste à compléter un formulaire de demande d'information PHRV (disponible sur le site de l'ARS) et un certificat

médical PHRV et à les envoyer à l'ARS. Une fois validé, le dispositif est activé pour une durée d'un an, il n'y a pas de reconduction automatique.

Ce dispositif permet, en cas de coupure imprévue, de disposer d'un numéro de téléphone dédié, afin de connaître la durée probable de la coupure ou en cas de coupure programmée, d'être prévenue individuellement.

Pour tout renseignement n'hésitez pas à contacter la CMCAS.

Challenge pétanque Roger & Patrick Andrieu

Victoire !



B. Bousquet, D. Blanc, A. Debladis
Nos valeureux vainqueurs

Départ vendredi 23 septembre, vers 13h de La Primaube avec Albert. On récupère le Bruno à Bel Air de Lanuejous et cap sur Les Mathes.

Arrivés vers 18h30 au centre pour récupérer les clés du bungalow, installation et vin d'honneur offert par la CMCAS de La Rochelle : huîtres et vin blanc. Et oui, nous sommes en Charente-Maritime.

Début des parties samedi matin, à 10h. Première partie et Première défaite : 0 à 13 !! Une belle Fanny.

Deuxième partie gagnée. Troisième partie de repêche contre nos adversaires qui nous avaient mis Fanny. On la gagne! Et sortie de poule.

Première partie après poule encore

compliqué puisque nous étions menés 0 à 11 et nous la gagnons : 13 à 12.

Nous clôturons cette journée par une victoire et un apéro-repas, bien mérité !

Dimanche matin 9h, début des demi-finales. Première partie gagnée contre Bordeaux. Deuxième partie, la Finale, gagnée contre Nîmes, quelque chose comme : 13 à 6.

Superbe week-end passé sur le site des Mathes.

Merci à la CMCAS de La Rochelle pour l'accueil et l'organisation.

Merci à Patrick, sans qui, la pétanque n'existerait pas sur le site de Rodez ! Et ces fabuleux week-ends, non plus !

Bravo à mes 2 potes, Albert et Bruno.

D.B.

Séjour vert du 10 au 17 septembre

Convoyage Senior

Il est toujours rassurant et appréciable de savoir sur qui compter. Grâce au réseau solidaire, le voyage a pu être assuré. Suzanne Fossey voulait changer d'air et partir au bord de l'eau afin de profiter des quelques derniers rayons de soleil de septembre.

Le voyage « Aller » pour Vias fut donc assuré par le duo Serge Couronne et Daniel Meyniel; le retour quant à lui, par M. et Mme Théron. Bilan : une bénéficiaire ravie. N'oublions pas de remercier chaleureusement les bénévoles pour leur contribution.



Emile Théron raccompagne Suzanne Fossey

T.M.

Il reste encore des places !

Inscription Séjour Glisse du

19 au 25 février 2023



Nous vous rappelons que c'est un séjour ouvert aux enfants de nos bénéficiaires de 7 à 12 ans qui se déroule au chalet Marcel PAUL à Laguiole.

Pour cette session, **il reste des places disponibles.**

Nous ouvrons donc les inscriptions aux enfants « extérieurs » (exemple : petits-enfants d'agents, copains des enfants déjà inscrits) selon la même réglementation que pour les séjours adultes.

Vous avez jusqu'au 21 janvier 2023 pour vous inscrire.

Pour tout complément d'information, contactez la CMCAS au 05 65 67 03 46.

P.B.

La SLVie inaugure enfin son nouveau local SLVie de Villefranche-de-Rouergue



L'ancien et le nouveau Président inaugurent ensemble ce lieu de vie, bien entourés

En fin d'année 2019, l'agence Enedis de Villefranche avait aménagé dans ses nouveaux locaux chemin du Radel. Après quelques travaux de finition, nous avons pu investir la salle prévue pour la SLVie à partir de 2020,

et lancer quelques activités, mais la pandémie est arrivée.

C'est donc plus de deux ans après, le jeudi 27 octobre 2022, que nous nous sommes retrouvés une quarantaine autour du Président de notre SLVie,

Brice Baldy, et du Président de la CMCAS, Michel Arguel, et enfin inaugurer officiellement ce lieu réservé aux diverses activités que chacun peut contribuer à mettre en œuvre.

Michel a, en premier lieu, animé une réunion, essentiellement en direction des retraités, axée sur le volet social et les actions relayées par notre CMCAS de proximité.

En fin de journée, les actifs nous ont rejoint et Jean-Luc Gantou, ancien Président de la CMCAS, nous a fait l'historique de la mise en place de cet espace et rappelé la pugnacité dont il a fallu faire preuve pour que ce local SLVie soit ce qu'il est aujourd'hui.

Les participants ont pu profiter de ce moment d'échanges et partager le verre de l'amitié autour d'un joli buffet.

Le Bureau

L'automne à la SLVie, entre grillée de châtaignes et Beaujolais nouveau SLVie de Saint Affrique



Autour d'une belle grillée de châtaignes

L'automne a déployé ses couleurs dans la douceur du climat. Le 27 octobre, les bénéficiaires sud-aveyronnais se sont donc retrouvés en tee-shirt au-

tour d'une grillée de châtaignes. Un bon moment réitéré le 24 novembre avec la sortie du Beaujolais nouveau. A cette occasion, une randonnée de 10 kms était organisée avec le Club des Cardabelles et Randonneurs du Vabrais. Ainsi, c'est une cinquantaine de marcheurs, dont 15 de la SLVie, qui se sont dépensés avant de trinquer autour de bonnes pâtisseries concoctées par ces dames. Toutes les raisons sont bonnes pour lever un verre et partager en groupe un moment de convivialité.

P.B.



Un goûter bien apprécié par nos marcheurs

Don d'ordinateurs au Secours Populaire Français Section informatique SLVie de Millau



Des ordinateurs qui vivront une deuxième vie

Le jeudi 3 novembre 2022, c'est en présence de Patrick Taurines, Président de la SLVie, Michel Arguel, Président de la

CMCAS de Rodez, Martine Ollier, Administratrice à la CMCAS et Maguy Taurines, membre de l'association, que la section informatique de la SLVie de Millau a fait un don de 6 anciens ordinateurs au Secours Populaire français de la ville. Ainsi, de ces matériels obsolètes renaîtront de nouvelles machines qui viendront faire le bonheur de familles modestes. Ce n'est pas la première fois que la CMCAS fait un don au Secours Populaire, association avec la-

quelle elle partage les mêmes valeurs d'entraide et de solidarité, il existe d'ailleurs une Fédération Nationale des électriciens et gaziers du Secours Populaire. Des valeurs on ne peut plus actuelles tant la conjoncture économique et sociale reste tendue. En ces périodes de fêtes où nous pensons à gâter nos proches, nous pouvons aussi penser à faire un geste ou un don à ceux qui se retrouvent dans le besoin.

P.B.

Les Assemblées Générales de SLVie

SLVie de Rodez



Le Bureau de l'AG procède au bilan

Les A.G. de SLVie sont l'occasion pour tous les participants de faire un bilan

des activités de l'année en cours avant de se tourner vers l'année à venir. Ils nomment les délégués à l'A.G. de la CMCAS. C'est un moment de rencontres, d'échanges et de partage avec les bénéficiaires sur chaque site. Cette année encore, les inactifs ont été conviés plus tôt pour un point global sur leurs actualités (CSMR...) Sur Rodez, une quarantaine de bénéficiaires ont répondu à l'appel du Pré-

sident, Michel Arguel, en présence du Président de la SLVie de Rodez, Jean-Paul Calvet, de Nelly Fournier, Chef de Service de la CMCAS. Le bilan de la SLVie a donc été dressé par sections d'activités, les membres du Bureau et les Délégués reconduits. Pour prolonger les discussions, la réunion s'est poursuivie autour d'un verre de l'amitié.

P.B.

SLVie de Villefranche-de-Rouergue et Decazeville



Le Réseau solidaire en marche

Jeudi 17 novembre s'est tenue l'Assemblée Générale de notre SLVie. Michel Arguel a dressé un «état des lieux» des entreprises de l'énergie et relaté la période délicate que nous traversons actuellement, avec entre autres la énième remise en cause des

régimes spéciaux et de notre régime de retraite. Nous trouvons là toute l'importance de notre CMCAS de proximité qui reste à taille humaine, notamment pour le traitement des dossiers d'aides spécifiques, plus facilement pris en compte.

Avant de passer au vote pour l'élection du bureau, qui se féminise avec l'entrée de Natacha Cessac, jeune embauchée à l'agence de Villefranche, Brice Baldy a retracé les différentes activités effectuées durant l'année, et évoqué les propositions pour l'année à venir.

Nous avons profité de la présence de quelques aînés pour leur remettre le

cadeau destiné aux plus de 80 ans. La soirée s'est terminée autour du verre de l'amitié.

Le Bureau



Pour la SLVie de Decazeville, l'AG a été aussi l'occasion d'offrir les cadeaux aux 80 ans

La Charente-Maritime du 20 au 24 septembre

Voyage annuel des SLVie en région



Sous le signe du soleil

Départ très matinal (5h30) pour les 40 participants à l'aventure charentaise. Après une grosse matinée de bus, nous arrivons au village de vacances, point de chute de notre séjour. L'après-midi sera consacré à la visite du Zoo de la Palmyre où plus de 110 espèces d'animaux se côtoient. Après une nuit de sommeil réparateur, nous partons visiter l'île d'Oléron; Avec ses 80 kms de côtes, son phare du bout du monde, cette île lumineuse est la plus grande île française de la côte Atlantique. Un temps exceptionnel nous a permis

d'avoir un point de vue unique sur les côtes charentaises. Après quelques agapes, nous partons pour une promenade digestive en bateau autour du fort Boyard, puis retour au village de vacances en profitant du paysage. Le jeudi nous emmène à la découverte de Royan et de la côte de beauté, notamment des habitations troglodytiques qui surplombent

l'estuaire de la Gironde. Façonnées par la Mer et les hommes, elles ont abrité des pirates, des pêcheurs et aujourd'hui des Bobos. L'église Notre Dame de Royan est pour la moins surprenante, son architecture ne laisse personne indifférent. Nous avons aussi pris soin ce jour-là de laisser notre empreinte carbone en Charente avec une excursion en train à vapeur. Le vendredi, visite de Brouage, petite cité fortifiée, mais surtout passage par Marennes, avec à la clé, une dégusta-

tion d'huîtres ou de galettes charentaises, le tout accompagné d'un vin blanc local. Comme à l'accoutumée, les Aveyronnais ont montré qu'ils étaient des hôtes remarquables. L'après-midi, c'est en fins connaisseurs que nous avons dégusté Pineau et Cognac au domaine de Courpron. Il était temps de rentrer au bercail ! Enfin, le samedi, après la visite guidée de Bordeaux et de ses demeures luxueuses, retour vers notre bel Aveyron, avec dans nos bagages, beaucoup de souvenirs, quelques photos bien sûr mais surtout du Pineau, du Cognac et du vin charentais. Quelques-uns d'entre nous ont aussi ramené, bien malgré eux, les symptômes de cette épidémie qui nous pourrit la vie depuis 3 ans. Nous leur souhaitons un bon rétablissement et nous en profitons pour vous recommander une fois encore la plus grande vigilance pour vous et vos familles.

T.B.

Des bords de Loire à Guédelon du 15 au 18 septembre

SLVie de Villefranche



Château de Guédelon - septembre 2022

C'est par une belle journée d'automne que nous embarquons à bord des minibus de la CMCAS pour un périple de 4 jours. Nous sommes 23 à prendre la direction de la Puisaye. Notre première étape sur une aire d'autoroute pour l'instant café-croissant, nous permet de saluer les Decazeillois et faire connaissance avec les nouveaux venus. La pause suivante, aux alentours de midi, se fera à l'aire des "champs d'amour", mais pas le temps de cultiver, nous sommes là pour regarnir nos estomacs affamés. Nous nous dirigeons ensuite vers Vailly sur Sauldre où nous visitons une grange pyramidale essentiellement constituée par une immense toiture. Cette grange permettait de mettre le bétail à l'abri, mais aussi les diverses récoltes et matériels, elle réservait également un espace pour effectuer divers travaux durant l'hiver.

Nous continuons cette première journée par la visite du château de Saint Fargeau qui a connu bien des péripéties depuis l'époque Louis XIV, plusieurs fois incendié, plusieurs fois abandonné, il est aujourd'hui toujours habité et entretenu par deux frères.

Enfin, nous prenons possession de nos mobilhomes au camping du Bois Guillaume où après un moment de détente devant un verre d'apéritif, nous dînons au restaurant tenu par nos hôtes.

La deuxième journée commence par une balade sur les berges du lac du Bourdon, qui sert en particulier à alimenter le canal de Briare. Après quelques kilomètres au travers de la forêt poyaudine, le moment est venu de faire une plongée dans le monde médiéval en visitant le chantier de Guédelon. Depuis 25 ans, ce sont les différents corps de métier du bâtiment qui œuvrent en utilisant les techniques d'époque pour construire un château.

Le site se trouve au milieu de la forêt dans une ancienne carrière. Les matériaux de construction se trouvent donc à proximité. Nous avons pu partager et parfaire notre envie de connaissance avec les différents corps de métiers. Les forgerons nous ont appris comment faire

du fer en chauffant de la pierre, l'architecte nous a dessiné, sur une épure en sable, une fenêtre en arc brisé avec simplement un compas et une corde à nœuds, mais il y a aussi les tailleurs de pierres, peintres, charpentiers et bien d'autres. L'après-midi, chacun a le choix, certains vont continuer la visite du chantier, pendant que d'autres s'évaderont au travers des romans de Colette en visitant sa maison natale. On peut, entre autres, citer la série des "Claudine", le blé en herbe, etc.... Le reste de la troupe optera pour une visite des carrières souterraines dont les débuts d'exploitation remontent à l'époque gallo-romaine. Les produits extraits servaient essentiellement à la construction d'édifices publics et châteaux. Aujourd'hui, toute activité industrielle est arrêtée, seules les visites touristiques animent les lieux.

Pour la troisième journée, nous nous dirigeons vers les bords de Loire dans la ville de Briare bien connue pour ses émaux. C'est en visitant la cathédrale Saint Etienne que nous pourrions admirer les belles compositions d'émaux, que ce soit à l'intérieur comme sur la façade.

Qui dit Loire, dit aussi navigation et c'est dans le musée des deux marines que l'on nous fera revivre toutes les activités sur le fleuve, mais aussi sur le canal.

Midi, c'est l'heure de faire une pause resto, où nous pourrions échanger quelques mots de patois. Notre hôte est en effet originaire de Saint Geniez d'Olt.

L'après-midi débute par une balade à bord d'une péniche où l'on

nous retracera l'historique de la création du canal mais aussi celle du pont canal dont les plans ont été faits par Eiffel, la construction de la partie métallique réalisée par une entreprise locale. Eiffel a quant à lui, construit les piliers en maçonnerie.

Pour finir cette journée, nous décidons de goûter à une production locale et c'est dans une famille de viticulteurs que nous faisons une halte. La discussion s'engage sur leur travail de la vigne à l'élaboration du vin en cave, tout ceci autour d'un verre et d'un très bon fromage de chèvre.

Pour notre dernier jour, nous prenons la direction d'Apremont sur Allier. Au passage, petit arrêt à l'écluse des lorrains. Une écluse parfaitement ronde qui relie l'Allier au canal latéral à la Loire.

Après un excellent pique-nique « fait maison » que nous avons dégusté au camping municipal de La Guerche sur l'Aubois dont un espace, avec toutes les commodités, a été mis gracieusement à notre disposition, nous visitons le musée des calèches et le magnifique parc floral d'Apremont sur Allier. Sur une pelouse d'un vert qui nous a laissé pantois, nous avons déambulé, tantôt sous une voûte de glycines, tantôt au bord d'une cascade entourée de bambous ou encore traversé le petit lac sur un pont pagode.

Les meilleures choses ayant une fin, il est temps de prendre la longue route du retour vers notre dernière halte à Buzeins.

C'est autour d'une très bonne table aveyronnaise, que chacun a pu échanger et faire revivre les bons moments de ce voyage en grande partie concocté par notre organisateur historique. La soirée étant déjà bien avancée, nous nous sommes dits au revoir et pourquoi pas à l'année prochaine.

Cs.C.



Château de St Fargeau - septembre 2022

11 randonneurs de Rodez à Matemale du 4 au 11 septembre

SLVie de Rodez



Que la montagne est belle !

Après une petite rando à Odeillo autour du four solaire, nous voici arrivés à la Maison Familiale de Matemale où nous prenons nos marques pour une semaine.

Nous avons tous hâte de découvrir ces beaux lacs des Pyrénées-Orientales ! D'abord, les lacs des Camporells ! Nous montons à travers la forêt domaniale jusqu'au Pic des Mortiers à 2605 m, avec tout au long du chemin, une belle vue sur les lacs en cascades. Au sommet du Pic, un panorama grandiose s'offre à nous sur les Pyrénées ariégeoises. Pour la première journée de rando, nous avons fait fort : 17 kms avec 805 m de dénivelé.

Le lendemain, nous repartons à la découverte des 12 lacs des Bouillouses. A partir du barrage, nous montons d'abord dans un enchevêtrement de rochers granitiques, au travers de résineux. Au fur et à mesure de notre chemin, nous découvrons ravis, de part et d'autre, ces magnifiques petits lacs de montagne. Quel bonheur que de pique-niquer au bord de l'eau dans une

anse au pied du majestueux Pic du Carlit ! Nous ne pouvons plus quitter ces lacs de montagne, chacun est si particulier ! Un autre circuit nous mène, à partir du haut du village des Angles, à l'Etang de La Balmette, petit certes, mais si romantique. Puis, nous continuons notre montée vers le Mont Llairet, où nous avons toujours et encore une belle vue sur les lacs des Bouillouses, mais aussi sur le lac d'Aude. Un peu plus loin, sur le massif montagneux du Roc d'Aude, nous apercevons le lac de Puyvalador et le barrage de Matemale.

Et si, à présent, nous partions dans la vallée d'Eyne, à la rencontre des marmottes et isards ? Nous débutons notre rando dans un chemin encaissé, le long du torrent d'Eyne, pour peu à peu monter dans les pâturages où nous rencontrons d'abord, un troupeau de vaches «les Blanches des Pyrénées», des chevaux, puis un peu plus loin, voilà des marmottes ! Certains d'entre nous ont préféré s'arrêter là et rechercher des cèpes, d'autres ont avancé dans ces larges alpages formant un cirque, pour une montée longue et dure jusqu'au col de la Nürria à la frontière avec l'Espagne. Un peu de brouillard au sommet mais à la descente, nous apercevons un izard sur la crête nous scrutant comme pour nous saluer !!

Nous terminons notre séjour par une rando au pic de Mauroux, agréable, sur de larges sentiers avec de belles vues sur les sommets environnants. Dans l'après-midi, après la visite de la cen-

trale solaire de Thémis (hélas fermée ce jour là), certains ont souhaité se rendre dans l'enclave espagnole Livia faire quelques achats; D'autres, ont préféré faire, en marche rapide, l'heure du dîner approchant, les 10 kms du tour du lac de Matemale.

Un temps ensoleillé, des rando variées, sans oublier notre circuit, le vendredi, sur le mythique train jaune que nous avons pris à Mont-Louis jusqu'à Villefranche-de-Conflent. Là, certains ont préféré monter au fort Libéria et le visiter, ravis des infos historiques données, d'autres flâner dans la très jolie ville de Villefranche-de-Conflent. Belle semaine de randos et visites, sous la houlette de nos 2 animateurs, Daniel et François, que nous remercions ! Ils ont eu à cœur de rechercher des randos accessibles à tous, de distance modérée de 11 à 14 kms sur la journée, de dénivelé moyen, 350 à 680 m (hors 2 randos possiblement plus longues au choix de chacun). Donc n'hésitez pas ! Le club s'adresse vraiment à tout marcheur, juste aimer la nature et avoir un peu de condition physique. Venez rejoindre un groupe sympa, convivial, solidaire ! Nous n'oublions pas de souligner le professionnalisme de tout le personnel de la Maison Familiale, leur gentillesse, la qualité et la variété des plats et des pique-niques, nous les remercions, cela fait aussi partie de la convivialité du séjour !

Le groupe des 11 marcheurs
Contacts : Daniel : 06 95 07 13 13
François : 06 08 56 02 65

La SLVie de la Lozère se retrouve autour de leur traditionnel repas d'automne



Le vendredi 21 octobre, nous nous sommes retrouvés à Gardés pour notre repas d'automne. La soirée s'est déroulée dans une chaleureuse ambiance amicale grâce à nos fidèles chasseurs Jean-Louis, Philippe et leurs épouses Josiane, Florence qui ont fourni et cuisiné d'excellentes daube, rôti et pâté de tête de sanglier.

Cependant, la logistique de cette soirée n'a pas été sans mal car il a fallu ranger

et nettoyer une partie du désordre laissé par les colonies CCAS de cet été et se mettre en colère pour que le territoire CCAS de Toulouse libère notre salle, conformément au bail de location en vigueur. Mais cela ne m'étonne pas car au mois de juillet nous avons eu « l'honneur » de recevoir des caciques de Paris qui venaient « rencontrer » les jeunes journalistes en herbe de la colonie. Je qualifierais ceux-ci de visiteurs lunaires. Ils ont affiché un total mépris des jeunes sur place et des indigènes élus de la CMCAS d'Aveyron-Lozère qui étions là. Pour exemple, la responsable de la communication de la CCAS était présente et j'ignore le son de sa voix. Ils n'ont eu aucun remerciement envers la CMCAS à laquelle ils avaient pourtant fait des demandes qui ont été

assurées au mieux pour la réussite du séjour des « jeunes journalistes ». Entre autres, conformément au contenu de la session, j'ai trouvé des interlocuteurs professionnels pour réaliser certains de leurs articles. J'avais également répondu positivement à leurs desideratas concernant l'intendance qu'ils avaient exprimé pour leur visite. L'exemple venant d'en-haut, il ne faut pas être étonné qu'avec de telles pratiques, à la fin du séjour le centre de Gardés ait été laissé dans un aussi sale état. Je pense qu'il est temps de leur rappeler que c'est grâce aux votes des indigènes bénévoles qu'ils ont une légitimité et des « mandats confortables », ce qu'ils avaient manifestement oublié lors de leur périple touristique en Lozère.

Bernard Joubert Président de la SLVie

“ Les Medias contre la rue ”

Acrimed



De décembre 1995 à la dernière réforme des retraites en date, en passant par le Contrat première embauche de Villepin, la loi Travail ou le mouvement des Gilets jaunes, l'ouvrage passe au crible un quart de siècle de morgue et de mépris, disséquant avec humour la façon dont les medias dominants s'acquittent de leur mission de maintien de l'ordre social.

Avec les illustrations de Mathieu Colloghan.

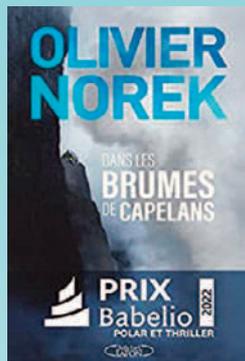
Acrimed : pionnière de la critique radicale des medias, l'association Acrimed (Action Critique Médias) dresse le bilan de vingt-cinq ans d'observations sur son terrain de prédilection : les mobilisations sociales et les mauvais traitements que les medias dominants leur font subir.

“ Dans les brumes de Capelans ”

Olivier Norek

Le grand retour du capitaine Coste, tant attendu par les lecteurs d'Olivier Norek.

Une île de l'Atlantique, battue par les vents, le brouillard et la neige... Un flic qui a disparu depuis six ans et dont les nouvelles missions sont classées secret défense... Sa résidence surveillée, forteresse imprenable protégée par des vitres pare-balles... La jeune femme qu'il y garde enfermée... Et le monstre qui les traque. Dans les brumes de Capelans, la nouvelle aventure du capitaine Coste se fera à l'aveugle.



Via son site ccas.lalibrairie.com, les Activités Sociales vous invitent à la lecture.

En s'appuyant sur un réseau de plus de 2 500 librairies indépendantes, qui sont des lieux de rencontres et de conseils, la CCAS souhaite proposer des lectures de qualité à tarif préférentiel, mais également protéger l'existence des commerces de proximité.

Pour le lancement de cette nouvelle offre culturelle, les Activités Sociales participent à hauteur de 25% du prix des ouvrages référencés dans les catégories suivantes : Arts, Bandes Dessinées, Education, connaissances, Littérature et Jeunesse.

Par ailleurs, aucun frais de port si vous retirez votre livre dans la librairie près de chez vous. Vous souhaitez plutôt vous faire livrer à domicile ? Prise en charge 2€ des frais de livraison : un prix de livraison de 3€ au lieu de 5€.

Bonne lecture à tous

Filet de bœuf en croûte d'agrumes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de filet de bœuf ficelé
- 1 kg de pommes de terre (charlotte ou belle de Fontenay)
- 1 orange et 1 citron non traités
- 2 gros oignons
- 60 g de beurre demi-sel
- 1 cuil. à s. d'huile
- 1 cuil. à s. de graines de fenouil
- Gros sel, poivre en grains

Préparation :

1. Prélevez le zeste de l'orange et du citron en rubans puis hachez-les finement. Ecrasez-les avec les graines de fenouil, une pincée de gros sel et 2 grains de poivre dans une cuillerée d'huile. Déposez le filet de bœuf dans un plat à four, répartissez la préparation aux zestes sur le dessus puis réservez à température ambiante.
2. Dans une sauteuse, faites dorer les oignons hachés avec 20g de beurre. Pelez et émincez les pommes de terre. Placez-les dans la cocotte par couches en les alternant avec des noix de beurre et du poivre concassé. Versez 10 cl d'eau et parsemez de beurre. Couvrez, cuisez 1h à feu moyen en mélangeant une ou deux fois ; elles doivent être fondantes.
3. Préchauffez le four sur Th. 8 (240°C). Enfourez le filet 20-25 min, selon la cuisson souhaitée puis laissez-le reposer. Déglacez le plat avec le jus du citron et de l'orange, laissez réduire 5 min sur feu vif. Salez, poivrez. Servez le filet avec les pommes de terre et la sauce à part.

L'équipe du Cardabel'info vous souhaite de très Belles Fêtes !

