

C-O-S
N° 1
2025

Le mot
du
Président



SPÉCIAL RETRAITÉS.

Un vent de fraîcheur sur nos pensions !

Une nouvelle année s'ouvre et, avec elle, une bonne nouvelle pour tous les retraités :

Une augmentation de nos pensions de 2,2% !

Cette hausse, bien que modeste, est un signe fort de reconnaissance pour toutes ces années de travail et de contributions au système.

Les retraités ne sont pas un fardeau, mais une richesse.

Leur expérience, leur savoir-faire et leur engagement sont des atouts précieux pour notre société.

Il est temps de reconnaître leur contribution et de leur garantir une vie digne et sereine.

Mais au-delà de l'aspect financier, cette augmentation est l'occasion de célébrer la solidarité intergénérationnelle qui fonde notre société.

Chaque génération apporte sa pierre à l'édifice, et c'est grâce à ce lien fort que nous pouvons tous bénéficier d'un système de retraite juste et équitable.

En tant que retraités, nous sommes des acteurs clés de notre société.

Notre expérience, notre sagesse et notre engagement sont des atouts précieux.

Continuons à nous investir dans la vie de nos communautés et à transmettre nos valeurs aux générations futures.

C'est le moment de profiter de tous les bienfaits que la retraite peut nous offrir : des activités physiques régulières, des voyages, des rencontres, des apprentissages...

Les possibilités sont infinies !

En effet, en disposant de plus de moyens, nous pouvons contribuer à dynamiser l'économie locale en soutenant les commerces de proximité, les artisans et les associations.

Alors, levons nos verres à cette nouvelle année et à un avenir toujours plus radieux !

Bonne année 2025 à toutes et à tous.

**LA VERSION AUDIO DE CE NUMÉRO EST
DISPONIBLE SUR NOTRE SITE :
UFR CFTC PSE.**

Dominique BERTRAND
06.10.44.81.16
ddomibert@aol.com



CONGRES FÉDÉRAL de Carry-le-Rouet du 4 au 7 novembre 2024.

Le 8ème congrès fédéral s'est tenu du 4 au 7 novembre 2024
au Village club Miléade de Carry le Rouet.



L'UFR était représentée tout au long de ce congrès par une équipe soucieuse de défendre les intérêts de ses adhérents.

Notre leitmotiv : chacun a besoin de l'autre, chacun puise et apporte son expérience.

Il est important que les retraités et futurs retraités des autres composantes de la fédération rejoignent l'UFR afin de préserver le lien social.

L'équipe UFR : Notre Président Dominique BERTRAND, notre Vice présidente Bernadette DECLERIEUX, nos Secrétaires : Yves RAZZOLI et Anne-Marie CASTERA, ainsi que les membres du conseil : Nadine ILY, Martine GALIBERT et Christine LODEWYCKX-GRANGER.

Un nouveau Conseil Fédéral a été élu, comptant deux membres de l'UFR : [Martine GALIBERT](#) et [Bernadette DECLERIEUX](#).

Le Conseil a élu un nouveau Bureau :

Président : Patrick CHRISTOPHE
Secrétaire Générale : Marie LEDERMAN
Trésorier : Jacques PECH
Trésorière Adjointe : Agnès CAMPANT
Vice-présidents : Sylvain FINCK, Sylvie AMBLOT, Chantal CAJAZO
Secrétaires Adjointes : Alan DRUON, Pierre PINEAU, Sandrine GAUDELET
Représentante UFR : Bernadette DECLERIEUX
Représentant Snadeos : Benoit VOLKOFF
Représentant des missions locales : Pierre-André KNIDEL

Formation : Marc BOURGEOIS
Relations avec les UD et UR : Sylvie DEUDÉ
Développement : Grégory THOMAS et Marie-Maudeline BARBE
Conseillers techniques : Ana DANTEC, Sonia RIVOT, Frédéric BELOUZE
Conseillers techniques Comptables : Martine GALIBERT et Hubert BANNER
Présidents d'honneur : Yves RAZZOLI, Cyril CHABANIER et Christine LECERF

L'UFR continuera de participer activement à la vie de la fédération, car il est impératif de conserver ce lien social entre actifs et retraités.

Babeth



JE MANGE OU JE JETTE ?



« Est-ce risqué de manger cette conserve dont la date est dépassée depuis plusieurs semaines ? », « Les yaourts sont périmés, je les jette ? », « Il reste une tranche de jambon. Poubelle ? », On se pose régulièrement ces questions au moment de préparer le repas, ce qui conduit de nombreux aliments à finir leur vie dans la poubelle plutôt que dans notre estomac. Pourtant, avec quelques notions en matière de dates de péremption des aliments, une part importante de ce gaspillage alimentaire peut être évitée, sans pour autant prendre de risque pour notre santé.

❖ *DLC et DDM : maîtrisez le langage des dates de péremption !*

Elles sont fixées par les fabricants et sous leur responsabilité. On en distingue deux types :

✚ **La Date Limite de Consommation (ou DLC)**

- Elle est indiquée sur l'étiquette via la mention « à consommer jusqu'au... »
- Elle s'applique aux denrées très périssables : charcuterie, poisson, viande, produits traiteurs frais, certains produits laitiers frais.
- Les populations fragiles (personnes âgées, immunodéprimées, femmes enceintes et enfants en bas âge) doivent être particulièrement vigilantes au respect des DLC, car le risque sanitaire encouru est plus élevé pour elles.

✚ **Avec la DLC, on ne plaisante pas !** Consommer un produit alimentaire dont la DLC est dépassée peut présenter un risque microbiologique pour la santé humaine. Les produits porteurs d'une DLC ne peuvent d'ailleurs pas être commercialisés une fois la date dépassée.

✚ **La Date de Durabilité Minimale (ou DDM)**

- Elle figure sur l'étiquette via la mention « à consommer de préférence avant le ... » parfois précédée de « pour une dégustation optimale ». Il peut même être explicitement indiqué que le produit peut être consommé après la date.
- Elle s'applique aux produits d'épicerie secs, stérilisés ou déshydratés (tels que café, conserves, biscuits, riz, lait UHT, pâtes), aux produits surgelés ou aux matières grasses (beurre, huile, margarine).
- Au-delà de cette date, le produit peut changer d'aspect (texture, couleur) et son goût peut être altéré, mais il ne présente pas de risque pour la santé. Autrement dit, votre biscotte pourra être un peu ramollo ou votre chocolat un peu blanchâtre, mais vous pouvez les consommer sans souci !
- Pour consommer un produit après sa DDM, soyez néanmoins vigilant à l'altération éventuelle de l'emballage, à toute odeur désagréable ou couleur anormale. Vous ne trouvez aucune date sur votre vinaigre ou votre paquet de sucre ? C'est possible aussi : les fruits et légumes frais, les boissons alcoolisées, les vinaigres, les sels de cuisine, les sucres solides ou encore les chewing-gums, sont exemptés d'afficher une date de péremption.

❖ *Une date rien que pour « œufs » !*

Les œufs bénéficient d'une date sur-mesure : La **Date de Consommation Recommandée ou DCR**. Jusqu'à cette date (28 jours après la ponte), ils sont considérés comme frais.

Passé cette date, **un test simple permet de savoir si un œuf est toujours consommable**. Mettez-le dans un récipient rempli d'eau. S'il coule, il est encore consommable. En revanche, s'il flotte, mieux vaut le jeter.

❖ *Conserves et surgelés : encore bons même après des années ?*

Les conserves peuvent être consommées des années après la date de péremption, à condition qu'elles soient en bon état. En revanche, si la conserve est bombée ou rouillée, que son contenu présente une odeur déplaisante ou un goût qui picote la langue, alors il est impératif de la jeter. De même, **les produits surgelés sont encore consommables longtemps après la date à condition qu'ils soient restés congelés sans rupture de la chaîne du froid**.

❖ *Yaourt périmé ? Vérifiez avant de jeter.*

Le yaourt est un cas particulier : **même s'il porte une DLC, il peut être consommé jusqu'à 3 semaines après**, si les conditions de conservation sont respectées et qu'il ne présente aucune altération (odeur désagréable, moisissure, gonflement).

Mais attention : cette exception n'est valable que pour les yaourts et **pas pour les desserts lactés** ! La dénomination « yaourt » est officielle et est décrite dans un décret. Ce que nous appelons « yaourt » dans le langage commun, parce qu'il contient du lait et est vendu en pot, ne répond donc pas toujours à cette définition.

Il faudra donc malheureusement jeter votre mousse au chocolat préférée une fois la date dépassée.

❖ *Quelle durée de conservation après ouverture ?*

Après ouverture, les dates de péremption ne sont plus valables. Il faut alors se référer aux recommandations de conservation après ouverture du fabricant : c'est ce qu'on appelle la durée de vie secondaire du produit. Voici quelques repères à avoir en tête :



Lait : le lait cru ou pasteurisé se conserve environ 2-3 jours au réfrigérateur après ouverture, jusqu'à 5 jours pour le lait UHT.



Crème fraîche : se conserve environ 4 jours au réfrigérateur après ouverture.



Sauce pour pâtes : se conserve entre 3 et 5 jours au réfrigérateur après ouverture.



Fromage râpé : se conserve environ 1 semaine après ouverture, voire davantage en surveillant l'apparition de moisissures.



Bocal de compote : se conserve environ 1 semaine après ouverture, voire davantage en se fiant à son goût, sa vue et son odorat.



Pot de confiture : se conserve tant qu'il n'y a pas de moisissure.



Pot de miel : se conserve des mois, voire des années, dans de bonnes conditions (au sec, à l'abri de la lumière et en évitant les pointes de chaleur).



Jus de fruits : se conserve généralement de 3 à 5 jours au réfrigérateur après ouverture.

❖ *Quelques réflexes pour bien conserver ses aliments :*

Un certain nombre de produits doivent être conservés au réfrigérateur. Quelques gestes simples permettent de s'assurer de la bonne conservation des aliments, notamment le respect de la chaîne du froid, depuis le lieu d'achat jusqu'au retour à la maison.

Dans la mesure du possible, il est préférable de séparer, à des étages différents dans le réfrigérateur, les aliments suivants :

- Œufs et produits laitiers
- Viande et poisson
- Fruits et légumes

En effet, ces différentes catégories d'aliments présentent des niveaux de contamination différents.

Il est également conseillé d'ôter les suremballages des aliments (cartons autour des yaourts par exemple) afin d'éviter la contamination des aliments et du réfrigérateur par les micro-organismes qui peuvent se trouver sur ces cartons et plastiques.

Nouveaux seuils à partir desquels un retraité bénéficiera d'un taux réduit de la CSG ou d'une exonération en 2025.

Tout comme les salaires et les allocations chômage, les pensions de retraites sont, en principe, soumises à la contribution sociale généralisée (CSG). Il s'agit d'un impôt visant à financer la sécurité sociale. Le montant de la pension nette, viré chaque mois sur le compte bancaire d'un retraité, est ainsi calculé par sa caisse après déduction de la CSG sur sa retraite brute.

Ce taux de CSG s'applique aussi bien aux retraites de base qu'aux pensions complémentaires et notamment aux retraites Agirc-Arrco.

En principe, tous les retraités payent la CSG, hormis les ménages modestes qui en sont exonérés. Pour les autres, la CSG est calculée à

partir d'un pourcentage dont le taux varie en fonction du revenu fiscal de référence (RFR) du foyer. Il existe ainsi un taux réduit de 3,8 %, un taux médian de 6,6 % et un taux normal de 8,3 %.

Ces taux s'appliquent en fonction de tranches de revenus, revalorisées chaque année, afin de tenir compte du taux d'inflation pour l'avant dernière année, à savoir 2023 pour la CSG appliquée en 2025.

Au regard des chiffres de l'Insee, celles du futur barème applicable en 2025 devraient donc normalement être revalorisées de 4,8 % par rapport à celles appliquées en 2024. Pour l'année 2025, on retient le RFR de 2023 indiqué sur l'avis d'imposition 2024 reçu cet été.

TAUX DE CSG SUR LES RETRAITES EN 2025 SELON LES TRANCHES DE REVENUS

Parts fiscales du foyer	CSG à 0 %	CSG à 3,8 %	CSG à 6,6 %	CSG à 8,3 %
	RFR < ou = à :	RFR entre :	RFR entre :	RFR > à :
1 part	12 817 €	12 818 et 16 755 €	16 756 et 26 002 €	26 002 €
1,5 part	16 239 €	16 240 et 21 229 €	21 230 et 32 943 €	32 943 €
2 parts	19 660 €	19 661 et 25 702 €	25 703 et 39 886 €	39 886 €
2,5 parts	23 083 €	23 084 et 30 276 €	30 277 et 46 826 €	46 826 €
3 parts	26 504 €	26 505 et 34 650 €	34 651 et 53 766 €	53 766 €
Demi-part en +	+ 3 422 €	+ 4 474 €	+ 6 940 €	+ 6 940 €

Les retraités se voyant appliquer un nouveau taux de CSG n'ont rien à faire : leur caisse de retraite calculera elle-même leur nouveau montant net de pension à verser en 2025, à partir des informations communiquées par l'administration fiscale.

A noter que ceux qui "sauteraient de tranche" en 2025, parce que leurs revenus ont augmenté, ne subiront pas nécessairement une hausse de leur taux de CSG.

Pour que ce dernier augmente il faut que la tranche correspondant au nouveau taux soit atteinte pendant deux années consécutives.



VENUE du PAPE FRANÇOIS à AJACCIO.



Le pape FRANÇOIS s'est rendu en Corse le 15 décembre, pour conclure un colloque sur "La religiosité populaire en Méditerranée", organisé à l'initiative du diocèse d'Ajaccio et de son évêque, le cardinal François BUSTILLO.

Le prélat, d'origine basque, a convié une dizaine d'intervenants, évêques ou universitaires Corses, mais aussi Sardes, Espagnols, Siciliens, ou encore du Sud de la France, à venir partager leur expérience des différentes expressions de religiosité populaire, aussi bien sur le plan religieux que culturel, politique ou social. Invité discrètement par le cardinal BUSTILLO, le pape FRANÇOIS a donc décidé d'apporter sa contribution personnelle à cette réflexion.

Un choix qui peut surprendre, mais qui peut trouver une explication dans la volonté constante du Pape de mettre en avant le Peuple de Dieu au sein d'une Église souvent tentée par une forme d'élitisme que le Pape désigne comme Le « cléricisme ».

Dans sa dernière encyclique du 24 Octobre 2024, « *Dilexit nos* » consacrée à la piété populaire du Sacré-Cœur de Jésus, le pontife critique d'ailleurs vivement une attitude qui place « Dieu tellement haut, tellement séparé, tellement distant » et en vient, dès lors, à considérer « les expressions sensibles de la piété populaire comme dangereuses et nécessitant un contrôle Ecclésiastique ».

Et contre cette dérive, la Corse peut opposer la vitalité de sa foi populaire.

Suite à la clôture du colloque, le Souverain pontife a célébré une messe au théâtre de verdure du CASONE.

C'est la première fois qu'un pape se rend en Corse !

DES FEMMES...COURAGE !

J'ai toujours eu une grande admiration et un grand respect envers ces femmes « courage ». Dans ma profession de contrôleur aux Allocations Familiales, j'en ai rencontré certaines, obligées de vivre avec 3 fois rien mais avec une seule préoccupation, donner à manger aux enfants. Les enfants c'étaient leur trésor, leurs espoirs.

Mesdames, dans toutes les circonstances de la vie vous êtes formidables et, contrairement à ce que pensent beaucoup d'hommes, nous ne vous arrivons pas à la cheville.

Aujourd'hui je vous transmets, avec son accord, le témoignage d'une dame qui joue au théâtre avec moi. Elle pourrait être des nôtres puisqu'elle a sensiblement notre âge. Je n'ai pas modifié le moindre mot à ce témoignage. Je vous laisse le lire avec peut-être une larme au coin de l'œil.



Mon témoignage :

« La vie nous réserve parfois d'étranges surprises. Et pourtant elle vaut la peine d'être vécue.

J'ai travaillé plus de 40 ans dans un service d'oncologie, j'y ai rencontré beaucoup de personnes courageuses, des médecins et infirmières exceptionnelles et surtout un chef de service d'une humanité rare.

En 2013 on m'a découvert un cancer de l'endomètre. Intervention et curiethérapie, le tout s'est bien passé.

Je me disais : « Je côtoie tellement de patients et patientes bien plus jeunes et plus malades que moi et cela tous les jours, et, quelque part ils ont besoin de moi et ce n'est donc qu'une étape à franchir.

En novembre 2020, je venais de prendre ma retraite, un cancer du sein gauche a été détecté lors du contrôle ADEMAs. J'ai eu la « chance » de pouvoir compter sur une équipe que je connaissais très bien et être prise en charge par ces personnes.

J'ai des enfants exceptionnels et des amis formidables, qui ont été là pour moi. MERCI.

J'ai eu 13 cures de chimiothérapie que j'ai relativement bien supportées. Intervention en avril 2021, suivie d'une radiothérapie et d'une chimiothérapie jusqu'en août 2022.

J'ai gardé tout le temps le moral, cette devise que j'essayais de transmettre durant toute ma carrière aux patients, car il est un atout important.

En avril 2023 malheureusement une récurrence métastatique disséminée et multiple est apparue.

A nouvelle chimiothérapie hebdomadaire mise en place.

Je n'ai jamais baissé les bras et en mai 2023 mon fils aîné m'a annoncé la venue d'un petit bout d'homme, attendu depuis tellement longtemps.

En octobre 2023 toutes ces métastases avaient disparu et le mois suivant mon petit fils est venu agrandir la famille. Au fond de moi, je suis certaine que ce petit rayon de soleil m'a aidée à gagner la partie. Je fais partie d'une troupe de théâtre et j'ai continué cette activité durant toute cette période. Elle est ma deuxième famille depuis 30 ans.

Actuellement je suis toujours sous traitement d'entretien et mon plus jeune fils vient d'être papa d'une petite fille en novembre 2024.

La vie continue toujours et je suis si fière d'être mamie de ces deux petiots, héritage que je ne pensais plus voir. Et pourtant »

Courage à toutes et tous. Tout est possible, tout est faisable. Être positif c'est le sens qu'il faut donner à sa vie. Quant à moi, je terminerai cet article en souhaitant à toutes les personnes touchées dans leur santé ou leur vie, le même courage que mon amie, de positiver et de toujours croire en l'avenir.

BIENTÔT LA CHANDLEUR !

CRÊPE TATIN AUX POMMES « À MA FAÇON ».

POUR 6
PERSONNES



Préparation : 30 min Cuisson : 15 min

Ingrédients : 5 pommes Golden, 300 g de farine, 220 g de sucre, 25 cl de lait, 3 œufs, 1 sachet de levure chimique, 7 g de beurre doux.

PRÉPARATION :

- 🌀 **Étape 1 :** Lavez les pommes, pelez-les, coupez-les en deux, épépinez-les et émincez-les en petits dés à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- 🌀 **Étape 2 :** Dans une sauteuse bien chaude, faites fondre une noisette de beurre. Dès que vous entendez des crépitements, faites-y dorer et fondre les dés de pommes. Pour éviter de les faire brûler lors de la cuisson, remuez-les régulièrement avec une cuillère en bois.
- 🌀 **Étape 3 :** Pendant ce temps, préparez une pâte à crêpe assez épaisse en mélangeant la farine, la levure chimique, les œufs, le sucre et le lait au fouet dans une jatte, jusqu'à ce que vous obteniez une préparation bien lisse. Vous n'êtes pas obligés de laisser la pâte reposer avant de commencer la cuisson des crêpes.
- 🌀 **Étape 4 :** Dans une autre poêle, chaude et beurrée, faites cuire la pâte à crêpe à feu doux.
- 🌀 **Étape 5 :** Veillez à réaliser une cuisson partielle de votre crêpe. Lorsqu'une face est cuite et celle au-dessus encore crue, faites délicatement glisser la crêpe dans un plat, sans la retourner, côté cru au-dessus.
- 🌀 **Étape 6 :** Retournez-la ensuite sur les pommes dorées dans la poêle. Veillez à ce que le côté cru soit en contact direct avec les pommes pour que le mélange prenne bien.
- 🌀 **Étape 7 :** Couvrez la poêle et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes environ.
- 🌀 **Étape 8 :** Laissez refroidir et parsemez de sucre glace avant de servir à vos convives.