

La **Clé** de **contact**

Le magazine des institutions de protection sociale du transport routier



En route p. 10-12

Un pont entre la Moselle et la Normandie



Échappée p.19

Patrimoine :
voyage temporel
à Besançon



Info Carcept p. 7

Transport
de voyageurs :
le défi du recrutement



CONFORME
à la réforme

100% SANTÉ

CARCEPT SANTE KLÉ LA MUTUELLE CONÇUE POUR VOUS

Au fil du temps, les besoins en matière de santé évoluent. Pour être bien remboursé, il est essentiel de choisir une mutuelle adaptée.

CARCEPT SANTE KLÉ vous assure :

LE CHOIX parmi **6 formules** avec des garanties ciblées sur vos priorités : verres progressifs, prothèses dentaires, appareils auditifs, séances de kinésithérapie et de pédicure...

L'OPTIMISATION DE VOTRE BUDGET : aucune avance de frais et des tarifs négociés chez de nombreux professionnels partenaires : optique, audio, dentaire, médecines douces...

DES SERVICES INNOVANTS : appli récompensant votre activité physique, téléconsultation, 2^e avis médical, accompagnement personnalisé en cas de maladie grave, assistance en cas d'hospitalisation...

INFORMATIONS, DEVIS PERSONNALISÉ ET SOUSCRIPTION

santekle-particulier.carcept-prev.fr : c'est simple, rapide et 100 % sécurisé

OU **09 72 72 37 30** (appel non surtaxé) du lundi au vendredi de 9h à 19h

CARCEPT PREV, c'est aussi des solutions pour vous épauler dans les aléas de la vie et compléter votre mutuelle

- Jusqu'à 8 000 € en cas de blessure, de fracture, de brûlure... suite à un accident domestique, de la circulation ou en cas d'agression
- 15, 30 ou 50 € d'indemnité par jour d'hospitalisation
- Un capital de 2 000 à 30 000 € pour aider vos proches en cas de décès



carcept prev

GROUPE KLESIA

Édito

Michel Seyt

Vice-Président de Carcept Prev



Votre magazine « nouvelle formule »

Le projet était dans les cartons depuis un certain temps, mais nous avons retenu ce début de nouvelle décennie pour vous proposer une version complètement rénovée de *La Clé de Contact*. La nouvelle maquette laisse plus de place aux photos et illustrations, pour une lecture plus aisée et agréable. L'enchaînement des rubriques a également été modifié. Par exemple, vos rubriques préférées (Gardons le Contact, Rétroviseur) sont désormais situées en position centrale, afin d'être immédiatement accessibles et, éventuellement, conservées. N'hésitez pas à nous écrire pour nous dire votre sentiment sur cette évolution de votre magazine.

En ce début d'année, c'est aussi la réforme du 100 % santé qui poursuit sa mise en place. Elle est destinée à limiter les frais de santé restant à votre charge dans les domaines de l'optique, du dentaire et des aides acoustiques. Ce dispositif vous est présenté en détail dans ce numéro (voir pages 26/27). Le secteur des transports, tout comme la protection sociale, que ce soit en retraite ou en santé, continue d'évoluer cette année. Le transport de voyageurs est, par exemple, confronté à un véritable défi du recrutement (voir page 7). Nous y sommes attentifs car nous savons que vous êtes concernés. Nous vous invitons à découvrir ces informations dans votre magazine paré de ses nouvelles couleurs.

Excellente Année 2020 à tous !

Sommaire

-  **04 Entre nous**
Les infos qu'il ne fallait pas manquer ce trimestre
-  **06 Info Carcept**
Moisson de récompenses pour Transportez-Vous Bien
Transport de voyageurs : le défi du recrutement
Univi : trois nouvelles résidences seniors en Paca
À retenir en bref
-  **10 En route**
Convoi exceptionnel de « baleines » :
un pont entre la Moselle et la Normandie
-  **13 Hors-normes**
Des cars transformés en dortoirs :
hôtels sur roues
-  **14 Mobilités**
Pour une conduite plus sûre et plus économe :
adopter l'éco-conduite
-  **15 Gardons le contact**
Album - Rétroviseur
-  **19 Échappée**
Voyage temporel à Besançon
-  **22 Chez vous**
Acheter en vrac : que d'avantages !
Tout pour réussir vos cultures en pot
-  **24 Nature & environnement**
Le jardin bio qui se fait (presque) tout seul
-  **26 Santé**
100 % santé : une réforme qui vous veut du bien
-  **28 Juri-pratique**
Finances : des pistes pour arrondir ses fins de mois
-  **30 Pêle-mêle**
Un peu de lecture - Carnet - Nous contacter
Petites annonces - Changement d'adresse

La Clé de Contact 155 – Février 2020. Édité par la **Caisse autonome de retraites complémentaires et de prévoyance du transport (Carcept)**, 4 rue Georges Picquart, 75017 Paris. **Directeur de la publication** : Christian Schmidt de la Brélie. **Rédacteur en chef** : Jean-François Rimoux. **E-mail** : cledecontact@klesia.fr. **Conception éditoriale et graphique** : Tema6TM. **Rédaction** : Tema6TM, Klesia. **Photo de couverture** : © Bruno Bronchain. **Impression** : Nuances Impression, 24 rue St Just, 93130 Noisy-le-Sec. **Tirage** : 29 000 exemplaires. **Commission paritaire** : 0520 G 89415. **Dépôt légal** : février 2020. **ISSN** : 0754-4308. **Abonnement** : 5 € par an. Tél. 01 58 57 07 77. Écrire à la Carcept « Clé de Contact », TSA 59963 75839 Paris CEDEX 17 en indiquant vos nom, prénom, adresse, N° de tél., N° de participant ou de retraité, en joignant un chèque de 5 €.



L'initiative

Pierre Willi, ancien chauffeur routier et auteur de romans

Ancien chauffeur routier international, Pierre Willi est l'auteur de dix romans. Le dernier en date, intitulé « *Le dernier dinosaure* », suit les aventures d'un petit patron routier.

Entre 1983 et 2004, Pierre Willi mène une carrière de chauffeur routier international durant un total de huit années, entrecoupées d'autres activités. L'homme a en effet connu un parcours sinueux : élève infirmier psychiatrique, employé de bureau, analyste programmeur... « *Dans les années 1980, on pouvait travailler à la carte et choisir son patron, le quitter, revenir, se souvenir-il. Je travaillais pour me payer un voilier et m'offrir un voyage de deux années en mer - que j'ai réalisé de 1987 à 1989.* »

Un roman inspiré de sa vie

Son métier de routier lui a permis de rencontrer des personnes qui l'ont marqué et ont donné naissance aux



personnages de son roman, « *Le dernier dinosaure* ». « *Ce polar plonge le lecteur au cœur du transport routier international de marchandises. Il raconte l'histoire d'Émil, petit patron routier dont la boîte est proche du dépôt de bilan. Au fil des pages, Émil fera diverses rencontres : trafiquants,*

douaniers, routiers, etc. ». Un roman fruit du vécu.

L'épopée des lignards

« *L'une des motivations de ce polar est la frustration de n'avoir pas connu l'épopée des lignards. L'autre est la volonté de tordre le cou aux clichés : le camionneur en débardeur, gros bras et petite tête... J'ai beaucoup écouté et mémorisé les témoignages de vrais routiers rencontrés çà et là, sans savoir que j'allais les coucher sur le papier. La curiosité, la mémoire et l'imagination sont les trois clés de l'écriture.* »

Le dernier dinosaure, Pierre Willi, aux éditions Cairn ; 392 pages ; 12 x 18 cm ; 13,00 €.



1980

D'hier
à demain



Une décennie de consécration pour les Scania 142 / 143

La qualité technique et la réussite commerciale des LB 140 et LB 141 à moteur V8 suralimenté ont permis à Scania de devenir, dans les années soixante-dix, une référence européenne en matière de grande puissance. Mais la consécration viendra véritablement avec les séries 2 et 3 qui, dès 1980, fixeront la légende du « *King of the Road* » (Roi de la Route).

Bonne idée

Formation de la relève, une initiative originale

© PHOTOS : DR



L'école buissonnière comme outil de formation ! Onze élèves de terminale CAP conducteur routier, au lycée Brocéliande à Guer (Morbihan), ont pris la route en octobre dernier, direction le tunnel du Mont-Blanc, en Haute-Savoie, pour en visiter les installations. Lors de leur mini tour de France, ils ont aussi fait halte à Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme), où un exercice de mise à quai a été effectué dans une entreprise de transport locale. ●



© CHESKY

 Au compteur

2 092

C'est la longueur, en km, de l'autoroute électrique (sur laquelle les véhicules électriques s'alimentent en roulant) la plus longue du monde qui reliera le Mexique au Canada, empruntant le tracé de l'Interstate 5, « épine dorsale de l'industrie du transport routier ouest américain ». Ce projet, baptisé **West Coast Clean Transit Corridor Initiative**, est en cours de développement aux États-Unis. Objectif : soutenir les expérimentations de camions électriques. ●



DR

Selon le constructeur Magirus, il s'agit d'une première mondiale.

Innovation

Un premier camion de pompier alimenté au gaz

Le constructeur allemand Magirus a lancé la commercialisation du premier camion de pompier alimenté au gaz naturel comprimé. Carrossé en HLF 10 (équivalent en France d'un fourgon mixte incendie/secours routier), ce véhicule se différencie des autres par son porteur, un Iveco Eurocargo GNC, donc à moteur fonctionnant au gaz. ●

2018

Le Conducteur de l'année

Jason Daria, chauffeur routier pour l'entreprise Transports Dubois (Alès, Gard) est le vainqueur de la Cup Trophée des Routiers 2018, organisée par Carcept Prev. Il a remporté la finale qui s'est déroulée à Monchy (Oise) ; outre un week-end pour deux en tant que finaliste régional, il a remporté un chèque de 2000 € et, bien sûr, la reconnaissance de la profession.



© DR

2039

Daimler vise la neutralité carbone

La division Truck et Bus de Daimler entend proposer des produits neutres en CO2 dans leur fabrication pour une utilisation en 2039 en Europe, au Japon et en Amérique du Nord. Dès 2022, ses usines produiront des véhicules utilisant des batteries, et à la fin des années 2020, Daimler proposera des véhicules à hydrogène.



Programme de prévention

Moisson de récompenses pour « Transportez-Vous Bien »



Belle fin d'année pour le programme « Transportez-Vous Bien » de Carcept Prev. Il est en effet lauréat des Trophées de l'Argus de l'innovation mutualiste et paritaire dans la catégorie Prévention des risques, ainsi que médaille d'argent du Trophée du bien-être et de la qualité de vie au travail dans la catégorie Meilleure solution santé et prévention.

▲ L'équipe Carcept (Groupe Klesia) : de g.à d. : Benjamin Laurent, directeur de l'Offre, Julien Legoux, chef de projet Prévention Santé Transport, et Patricia Ourmiah, responsable Innovations et Services.

▼ L'ensemble des lauréats des Trophées de l'Argus 2019.



Lancé en 2017, le programme « Transportez-Vous Bien » permet aux salariés non-cadres de la branche transport de réaliser des actions de prévention afin de cumuler des points de solidarité tout au long de leur carrière. Chaque salarié a la possibilité d'ouvrir un compte personnel, de réaliser des actions de prévention, tout en gagnant de 5 à 40 points par action. Grâce à ces points cumulés durant leur carrière, les salariés du transport peuvent

bénéficier de services d'accompagnement sur mesure en cas de coup dur durant leur vie (accident, décès d'un proche, maladie chronique...).

Le programme se décline sous différentes modalités :

- ▶ des questionnaires d'autoévaluation ;
- ▶ des coachings téléphoniques personnalisés sur les thématiques « facteurs de risques cardiovasculaires et hygiène de vie » ;
- ▶ des consultations de prévention permettant au salarié de disposer, en 45 minutes, d'une consultation médicale dédiée au risque de santé du transport ;
- ▶ des formations dédiées à la prévention santé ;
- ▶ des journées de prévention en entreprise.

Au total, **près d'une trentaine d'actions de prévention** sont proposées au travers du programme « Transportez-Vous Bien », sur les thématiques santé les plus à risque dans le secteur : risques cardiovasculaires, hygiène de vie, sommeil, cancer, troubles musculo-squelettiques (TMS).

Ces prix représentent une véritable reconnaissance du travail effectué par les équipes de Carcept Prev pour concevoir, promouvoir et animer ce programme auprès des conducteurs. ●

Témoignages de participants

« J'ai récemment eu des problèmes de dos et de sommeil. Ce programme me sera très utile dans un futur proche. Je commencerai par la consultation de prévention. » **E.**, conductrice depuis 7 ans

« Transportez-Vous Bien permet de prendre un peu de temps pour venir s'informer sur les dispositifs existants pour prendre soin de sa santé, autour d'un café et sous le soleil. » **H.**, mécanicien depuis 10 ans

« Ce programme est l'occasion parfaite pour informer les salariés sur l'existence d'un programme de prévention et pour répondre aux questions que l'on se pose sur sa santé ou sa retraite. » **W.**, responsable d'exploitation

Transport de voyageurs

Le défi du recrutement



Une activité en progression, mais des besoins de recrutement qui ne parviennent pas à être satisfaits ; c'est le défi auquel est aujourd'hui confronté le transport de voyageurs. Sébastien Giron, chef d'entreprise et président de l'Observatoire prospectif des métiers et des qualifications dans les transports et la logistique Auvergne Rhône-Alpes (OPTL), nous apporte son éclairage.

*Par **Éric Camus***

Les besoins de recrutement sont le signe d'une bonne santé économique. Sous l'effet des « cars Macron », le transport interurbain de voyageurs a confirmé son dynamisme. « Les "cars Macron" ont représenté une campagne de publicité magistrale pour les voyages en autocars, confirme Sébastien Giron, président de l'OPTL Auvergne Rhône-Alpes. Mais cette augmentation de l'activité est partagée par l'ensemble du secteur du transport. Par exemple, le transport de messagerie explose littéralement, dopé par le recours massif aux plateformes de vente en ligne type Amazon. C'est bien

en conséquence de ce dynamisme que s'exacerbe le déficit de candidats pour satisfaire les besoins de recrutement et combler les départs naturels. Dans la mesure où l'âge moyen des salariés de notre secteur ne cesse d'augmenter (45 ans en 2007, 48 ans en 2018), cette tendance représente le principal défi auquel est confronté le transport de voyageurs pour les années à venir. »

Une image en voie de modernisation

« Le transport de voyageurs souffre notamment, ajoute Sébastien Giron, d'une représentation bloquée sur les années soixante, soixante-dix, quand on mettait deux heures pour faire Nice-Menton dans des conditions inconfortables. Là encore, les "cars Macron" ont participé à la modernisation de notre image. Les voyageurs ont réalisé à quel point les autocars d'aujourd'hui, avec leurs sièges inclinables, la climatisation, les prises USB et les toilettes à bord, n'ont plus rien à voir avec ceux d'antan. Dans les forums et salons de recrutement, nous nous

appuyons d'ailleurs sur cette évolution technologique pour améliorer notre attractivité auprès des jeunes. Des procédés de réalité virtuelle les mettent ainsi aux commandes des autocars ultra-modernes actuels, avec leurs sièges ergonomiques au confort de conduite inégalé. »

Abaisser l'âge du permis : une piste envisageable

Ce manque de conducteurs impacte toutes les régions françaises, notamment au niveau des conducteurs de cars scolaires. Et le phénomène est de nature à alerter les pouvoirs publics.

« Le permis de conduire des autocars n'est accessible qu'à partir de 21 ans minimum, explique Sébastien Giron, à la différence du permis poids lourd que l'on peut passer dès 18 ans. Un hiatus temporel que la Fédération nationale du transport de voyageurs (FNTV) tente de combler en militant auprès des pouvoirs publics pour abaisser l'âge du permis "voyageurs" à 18 ans. La prégnance de ce problème de déficit de conducteurs scolaires est notre meilleur argument en la matière. » ●



» Sébastien Giron, président de l'OPTL Auvergne Rhône-Alpes.



► Ci-contre, la résidence autonomie Saint-Paul, à Marseille (13).
Ci-dessus, l'Ehpad La Maison de Fannie, à Grasse (83).

Groupe Univi

Trois nouvelles résidences seniors en Paca

Depuis le 1^{er} janvier 2020, le groupe Univi compte deux Ehpad et une résidence autonomie supplémentaires. Toutes trois se situent en région Paca ; l'une à Grasse (Var) et les deux autres à Marseille (Bouches-du-Rhône).

Univi regroupe désormais 47 établissements seniors en France. Une acquisition-intégration qui s'inscrit dans une stratégie de croissance durable. Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) La Maison de Fannie (Grasse) et Saint-Barnabé (Marseille), ainsi que la résidence autonomie Saint-Paul (Marseille) de l'opérateur GDP Vendôme, ont été officiellement cédés au groupe associatif Univi fin 2019. « Cette acquisition s'inscrit dans le cadre de notre plan stratégique Univi 2020-2022 : une croissance durable pour le bien de chacun, qui s'appuie sur deux grands volets, la recherche d'activités nouvelles et la construction d'une


identité remarquable », explique Nicolas Utzschneider, directeur général d'Univi. « La région Provence-Alpes-Côte d'Azur (Paca) figure parmi les territoires stratégiques dans lesquels nous souhaitons nous développer. Nous avons l'ambition de bâtir un réseau d'établissements complémentaires, afin d'offrir à la population un parcours d'accueil et de soin le plus complet possible. » En intégrant trois nouvelles résidences seniors, le groupe Univi renforce significativement sa présence et son offre de service en Paca autour de deux grands pôles géographiques : Marseille-Toulon (six établissements, 532 lits) et Nice-Cannes-Grasse (sept établissements, 703 lits).

Univi 2020-2022 : croissance durable pour le bien de chacun

Le groupe Univi est un acteur associatif constitué au mois de février 2019 par la Fédération Agirc-Arrco et les Institutions de Retraite Complémentaire. Avec un réseau de 71 établissements en France et 3 300 collaborateurs, Univi accueille, héberge et soigne des personnes fragilisées par l'âge, la maladie ou le handicap au sein de ses hôpitaux gériatriques, résidences autonomie, résidences services, Ehpad et foyers d'hébergement et de services pour personnes handicapées.

Dans un marché en mutation et en pleine croissance, Univi a bâti, pour les trois années à venir, une stratégie en trois axes : création d'une identité commune et renforcement de ses activités ; développement de son réseau et de projets innovants ; engagement social en faveur de ses personnels ainsi que de ses publics accueillis. ●

Une aide pour choisir son lieu de vie

 **Orizea** Pour un lieu de vie adapté à l'avancée en âge
N°Cristal : 09 69 39 00 54

« Transportez-Vous Bien »

Les lauréats du jeu-concours de Noël

À l'approche de Noël et des fêtes de fin d'année, le thème du jeu-concours 2019, organisé dans le cadre du programme « Transportez-Vous Bien » a séduit de nombreux participants qui nous ont envoyé une photo de leur outil de travail préféré (bus, camion, chariot ...). Les trois photos gagnantes sont les suivantes :

- 1 **Alex Golgot** remporte le 1^{er} prix et 150 € de bons d'achat Décathlon ;
- 2 Le groupe Facebook **Boulettes de Routiers** remporte le 2^e prix et 100€ de bons d'achat Décathlon ;
- 3 **Laurent Silva** remporte le 3^e prix et 50 € de bons d'achat Décathlon.



Des fonds pour les Ehpad

Afin d'amorcer la réforme du grand âge, un plan de soutien à la rénovation de 150 000 places dans les établissements d'hébergement pour les personnes âgées dépendantes (Ehpad) sera amorcé avec une enveloppe de 130 millions d'euros l'an prochain. Les Ehpad bénéficieront par ailleurs de 515 millions d'€ supplémentaires sur deux ans, dont 275 millions seront débloqués en 2020 pour recruter davantage d'aides-soignants et infirmiers, notamment la nuit. ●

Lancement de la Complémentaire santé solidaire (CSS)

Depuis le 1^{er} novembre 2019, la Complémentaire santé solidaire (CSS) remplace la Couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) et l'Aide à la complémentaire santé (ACS) pour ceux n'ayant pas les moyens de payer une mutuelle. Les personnes anciennement éligibles à l'ACS bénéficieront de la CSS, et auront ainsi accès au panier de soins plus protecteur de la CMU-C. Elles verseront une participation financière qui variera en fonction de l'âge et atteindra au maximum un euro par jour pour une personne âgée de plus de 70 ans. Klesia Mut', principale mutuelle du Groupe Klesia, est inscrite dans le dispositif CSS et peut donc gérer vos contrats. ●

Plus d'information : www.klesia-acs.fr

Revalorisation des retraites complémentaires

Les pensions complémentaires versées par les caisses relevant de l'Agirc-Arrco, dont la Carcept, ont été revalorisées de 1 % depuis le 1^{er} novembre 2019. La valeur du point Agirc-Arrco s'établit depuis lors à 1,2714 € (voir ci-dessous). Après une légère augmentation de 0,6 % en novembre 2018, cette nouvelle revalorisation était attendue. Elle s'inscrit ainsi dans l'accord-cadre signé en mai 2019 par les gestionnaires du régime (syndicats de salariés et représentants patronaux), qui établit comme règle la revalorisation annuelle du point selon l'inflation jusqu'en 2022. Cette augmentation concerne tous les retraités dépendant du régime Agirc-Arrco, quel que soit leur niveau de revenus. ●

+ Chiffres clés Carcept

1,27 €

Valeur du point Agirc-Arrco au 1^{er} novembre 2019.

17,3982 €

Salaires de référence (valeur d'achat du point Agirc-Arrco).

317 690

Nombre d'allocataires Carcept au 1^{er} septembre 2019.



© PHOTOS : BRUNO BRONCHAIN

Convoi exceptionnel de « baleines »

Un pont entre la Moselle et la Normandie

En juin 1944, des passerelles métalliques, appelées « whales » ou « baleines », ont servi au débarquement des alliés sur les plages de Normandie. En 1965, cinq d'entre elles ont servi à la construction du pont de Cattenom-Koenigsmacker, en Moselle. Cet automne, trois de ces « baleines » ont rejoint l'océan... Récit.

Par Pascal Lainé

Ce dimanche 29 septembre 2019, la commémoration du 75^e anniversaire de la libération de Cattenom (Moselle), revêt un caractère exceptionnel. La présence dans le défilé d'un convoi de la société Capelle, qui porte les éléments d'un pont démonté quelques semaines plus tôt, est à tout le moins insolite. Longs de 28 mètres chacun avec leurs remorques, les deux Man et le Volvo rouges ne se sont pas égarés entre les Jeep et les Dodge de l'armée américaine. Les passerelles métalliques sont invitées : elles ont participé au débarquement de Normandie avant d'être recyclées en tablier de

pont en Moselle. Elles entreprennent un voyage de retour qui va durer trois jours pour rejoindre Arromanches, où elles faisaient partie d'un port artificiel préfabriqué en Angleterre et installé pour faire débarquer les troupes alliées. Ce dimanche, elles ne parcourront que quelques centaines de mètres. Le vrai voyage débutera le lendemain lundi.

815 km en trois jours

Une étape courte qui mènera le convoi de Cattenom à Châlons-en-Champagne. 200 km au programme de la journée, avec la traversée de Metz comme principal obstacle. La plus longue étape du voyage

Plusieurs mois de préparation

Reconnaissance du point de chargement et des accès, confection des calages, élaboration de l'itinéraire... : la société gardoise Capelle a travaillé plusieurs mois pour que le transport des baleines se déroule sans accroc. Ses agences de transport du Luxembourg, de Sélestat et d'Alès ainsi que sa filiale Euro Pilot Car, spécialisée dans le guidage des convois, sont intervenues sur ce considérable chantier.

Du 26 au 29 août, ses équipes ont mis en place un camion pour le démontage du pont. L'une des baleines a été déposée sur son socle, le long de la piste cyclable voisine. Une deuxième a été acheminée le 17 septembre sur le site du Hackenberg, un fort de la ligne Maginot. Les trois dernières baleines ont été chargées le vendredi 27 septembre en prévision du « faux départ » du dimanche. Un défilé de 300 mètres au milieu des participants à la cérémonie du 75^e anniversaire de la Libération avant le « vrai départ » du lundi matin.



Page de gauche : les baleines ont été les stars de la commémoration du 75^e anniversaire de la libération de Cattenom, le 29 septembre 2019. **En haut :** le convoi exceptionnel, lors d'une pause sur le trajet. **Ci-dessus, de gauche à droite :** défilé du 29 septembre ; traversée de Thionville, en Moselle ; l'équipe des conducteurs (camions et voitures pilotes) au grand complet.

des « baleines » se déroule le mardi 1^{er} octobre. 340 km entre Châlons-en-Champagne et l'escale suivante, entre Chartres et Dreux. La plus longue et pas la plus tranquille : la traversée de la région parisienne par Fontainebleau et Étampes se fait à l'heure de pointe. « La circulation a été coupée sur plus d'un kilomètre pour que le convoi puisse passer. Certains automobilistes en étaient à insulter les chauffeurs », se souvient Bruno Bronchain, photographe qui a suivi tout le voyage. Du côté d'Orléans, une route barrée pour travaux fait craindre un important retard. Heureusement, le service des routes du Département accepte d'ouvrir la voie pour permettre le passage du convoi.

Orages et route coupée

À ces péripéties, ajoutons les deux orages qui ont détrempé la chaussée sous les roues des camions pour se faire une idée du trajet. « Il a fallu pas mal se battre avec le volant », sourit Willy, l'un des chauffeurs. Le lendemain mercredi, il reste 275 km à parcourir avant d'atteindre Tracy-sur-Mer (Calvados). La veille, le Volvo a roulé un peu plus que les

deux autres. Il dispose d'une autonomie qui lui permet d'atteindre la Normandie sans ravitailler. Logiquement, il sera le premier arrivé. Les deux Man devront être ravitaillés. « Le gabarit empêche l'accès aux stations-service et il est impossible de décrocher les remorques, souligne Nicolas Lemiere, trafic manager à l'agence luxembourgeoise du groupe Capelle. Même si, l'opération est anticipée, cela rajoute de la difficulté. » Vers 18 h, le convoi au complet est à destination, près du stade de Tracy.

La fin du voyage

Le jeudi enfin, le président du Département de la Moselle peut remettre officiellement les trois passerelles à son homologue du Calvados, ainsi qu'aux maires d'Arromanches, de



En chiffres

› 3 tracteurs :

2 Man 6x2 neufs
1 Volvo FH500

› 3 remorques :

attelées, elles font des ensembles de **28 m de long, 4,70 m de large et 4,30 m de haut** pour un poids unitaire estimé à **62 tonnes** au sol

› 6 voitures pilotes

› 14 personnes mobilisées

› Plus de **100 mètres de chaussée** occupés par le convoi

« La dimension mémorielle fait que ce n'est pas un convoi comme les autres. Il y a une pression médiatique et institutionnelle à gérer pour les conducteurs et l'ensemble des intervenants. Il y a aussi une fierté pour les équipes du groupe Capelle de participer à ce type d'événement, cela ajoute un côté exceptionnel à la taille déjà importante des pièces transportées. »

Nicolas et Romain, groupe Capelle



« On s'est pas mal battu avec le volant. » Willy

• • • Tracy-sur-Mer, et de Saint-Côme-de-Fresné, les trois communes auxquelles la Moselle a décidé d'offrir ces « baleines », pour boucler la boucle. Ces dernières vont patienter quelques mois là où elles ont été déchargées, le temps pour les trois communes de leur trouver l'emplacement le plus adapté. En principe, elles seront installées à côté de la mairie de Tracy, à la plage de Saint-Côme-de-Fresné et au musée

du Débarquement d'Arromanches. La fin du voyage d'un convoi exceptionnel, pas seulement par son gabarit. « C'est un convoi assez particulier, souligne l'un des chauffeurs. Ce sont des pièces qu'on ne fait pas tous les jours. L'enjeu, c'est d'arriver au bout avec des pièces historiques. » Mission accomplie ! •

Photos et vidéos à découvrir sur : www.moselle.fr/baleines



L'arrivée des baleines en Normandie, dans le Calvados.



© NATIONAL ARCHIVES

Les baleines sur le site du débarcadère d'Arromanches et l'ancien pont de Cattenom-Kœnigsmacker.



© P. GISELBRECHT

L'histoire des « baleines »

Juin 1943. En Angleterre, les stratèges alliés préparent la reconquête de l'Europe continentale occupée. Le plan prévoit que, dès le lendemain du débarquement, soient construits deux ports artificiels qui permettront à une armée complète de prendre pied sur le sol normand. Ces ports seront constitués de différents éléments préfabriqués en Angleterre et remorqués à travers la Manche. L'un sera installé en secteur anglais, à Arromanches, l'autre en secteur américain, à Omaha Beach. Les ports étaient composés de plusieurs éléments. Des brise-lames flottants, des digues de béton, un barrage d'anciens navires coulés sur place et enfin, des passerelles composées de « whales » (baleines en anglais) qui constituent une chaussée flottante. Chaque passerelle est large de 3,50 m. Sur chaque côté, des pistes métalliques supportent les chenilles des chars et les roues des engins. Au milieu, un passage en lattes de bois permet le passage des fantassins. Commencée le 7 juin, la construction des ports est contrariée par les éléments : le 19 juin, une violente tempête détruit le port américain d'Omaha Beach. Le port britannique d'Arromanches, réparé, servira jusqu'en novembre 1944.

Après la Libération, les parties métalliques seront éparpillées, vendues ou cédées gratuitement. Le pont entre Cattenom et Kœnigsmacker, qui en regroupait cinq, a été construit en 1965 et démonté en septembre 2019. Il est remplacé par un ouvrage neuf construit par le Département de la Moselle et inauguré le 15 octobre dernier.



Des cars transformés en dortoirs

Hôtel sur roues

S'il avait passé avec succès son permis D lors de son service militaire en 1988, Jean-Christophe Bordier n'avait ensuite jamais conduit de bus. Mais ce géomètre de formation – qui a exercé mille métiers –, est un bricoleur invétéré dont l'aisance manuelle est servie par une imagination débordante. « *Disons que je suis curieux* », résume ce Géo Trouvetou de Seine-et-Marne, âgé de 52 ans. Alors qu'il aménageait un autocar en camping-car pour son usage familial, il s'est dit qu'il y avait « *autre chose à faire. Bien souvent, nous l'utilisons pour dormir sur place lorsque nous sortions chez des amis, pour ne pas avoir à conduire après la soirée.* » Ainsi est née l'idée des Cars Hôtel, des bus transformés en dortoirs de seize couchages.

Quatre mois pour aménager l'intérieur

« *J'ai acheté le premier bus aux enchères, auprès d'une régie de transports. Le second, auprès d'un particulier. Deux Renault Tracer, des bus scolaires de 20 ans d'âge qui ont fait leurs preuves, assez raisonnables à l'achat.* » Restait à les aménager. « *C'est long, car il faut tout créer, quitte à beaucoup tâtonner, faire et refaire. Entre l'acquisition du premier bus et sa première sortie, en 2015, il s'est passé quatre mois pendant lesquels j'ai mis en place du bois pour l'aménagement*

intérieur, des tissus et des matelas antifeu et anti-acariens, des literies d'hôtellerie... » Un coin kitchenette avec cafetière est même prévu, ainsi que des toilettes et un lave-main alimentés par un réservoir de 200 litres d'eau. Seule contrainte : disposer d'un raccordement électrique. Mais elle est minime : un câble de plusieurs dizaines de mètres est installé dans le bus.

« Le besoin est le même partout »

« *Les deux Cars Hôtel peuvent desservir un rayon de 60 km autour de Provins, mais, souligne Jean-Christophe Bordier, comme pour donner des idées à d'autres, le besoin est le même partout !* ». Ces dortoirs sur roues constituent le complément idéal à une salle des fêtes pour faire dormir du monde sur place sans avoir à reprendre le volant après un mariage, un anniversaire, un réveillon, ou sur le site d'une compétition sportive, d'un festival, d'un chantier... Précision utile : une fois le bus acheminé jusqu'à son lieu de stationnement, Jean-Christophe Bordier condamne le poste de conduite, avant de repartir sur une moto transportée en soute. Faute de temps (il a repris un travail de commercial), le créateur des Cars Hôtel cherche un repreneur. « *C'est un job saisonnier, une activité de complément, idéale pour un retraité* », conclut notre inventeur. ●

En transformant d'anciens bus scolaires en dortoirs, Jean-Christophe Bordier permet à des groupes jusqu'à seize personnes de dormir sur leur lieu de fête, de compétition sportive, de festival... Ingénieux, pratique et sûr !

Par Franck Caïa



Jean-Christophe Bordier a transformé deux cars achetés d'occasion en dortoirs pouvant accueillir jusqu'à seize personnes.

Pour en savoir plus : www.lescarshotel.com



Chiffres à l'appui

- ▶ Une conduite nerveuse engendre **jusqu'à 40 %** de surconsommation.
- ▶ Modérer sa vitesse réduirait le risque d'accident de **10 à 15 %**.
- ▶ Démonter un coffre de toit évite une surconsommation de **10 à 15 %**.
- ▶ **0,5 bar** de pression en moins sur les pneus, c'est **2,4 %** de surconsommation.
- ▶ Un moteur mal entretenu peut être à l'origine d'une surconsommation **jusqu'à 25 %**.

Rouler à 120 km/h au lieu de 130 permet d'économiser 1 litre de carburant aux 100 km.

Pour une conduite plus sûre et plus économe

Adopter l'éco-conduite

Depuis plusieurs années, les professionnels de la route sont formés à l'éco-conduite, une façon de conduire qui permet à la fois de réduire le risque routier, la consommation de carburant et l'usure des véhicules. Bonne nouvelle : tout le monde peut s'y mettre !

Par Antoine André

Besoin de vous faire accompagner ?

Des centres de sécurité routière et enseignes d'auto-écoles proposent des formations à l'éco-conduite pour les particuliers.

L'éco-conduite se caractérise par une conduite plus souple, plus douce et plus attentive aux autres usagers de la route. À la clé : un impact environnemental mesuré, un véhicule préservé ainsi que des charges de carburant réduites. Sans compter les effets bénéfiques sur le stress et le risque routiers, loin d'être négligeables (*voir chiffres clés*).

Le conducteur : un élément essentiel

Pour devenir un éco-conducteur, il suffit d'accepter de modifier, si nécessaire, ses habitudes sur la route. Par exemple, au démarrage, il convient de passer à la vitesse supérieure rapidement (autour de 2000 tours/min pour un diesel, 2 500 pour un véhicule essence), d'anticiper les changements d'allure en adoptant une distance de sécurité suffisante et de privilégier les rapports de vitesse les plus élevés (en évitant les sous-régimes, tout aussi néfastes). Autres conseils de base : ralentir en

utilisant au maximum le frein moteur et éviter les changements d'allure fréquents, le régulateur/limiteur pouvant s'avérer un partenaire efficace. Attention aussi à utiliser la climatisation de façon mesurée.

AN-TI-CI-PER !

Passer à l'éco-conduite, c'est encore ne pas accélérer plus que nécessaire et, surtout, anticiper ! Lever le pied quelques centaines de mètres plus tôt et c'est, encore une fois, moins de carburant utilisé. Et peut-être même un accident évité, l'anticipation permettant de mieux réagir aux dangers potentiels. Enfin, le conducteur a un rôle essentiel à tenir quant à l'entretien de son véhicule. Car les résultats ne seront pas au rendez-vous si votre véhicule n'est pas correctement entretenu. Un impératif ? La vérification régulière (une fois par mois) de la pression des pneus car rouler sous-gonflé est dangereux, consomme plus de carburant et use les pneus plus rapidement. ●



Numa Blanc
de Marseille (13)

partage avec nous trois photos, dont deux d'un Berliet T 100 prises à Colomb-Béchar, en Algérie, escorté par sa compagnie de circulation routière (CR) 224 à Oran en 1958. Il était à l'époque militaire, chef de détachement de CR, dans le Sud-Oranais. Il a terminé sa carrière dans le civil, comme chauffeur de car sur les grandes lignes : Marseille, Gap, Barcelonnette, Grenoble, Turin... Sur la troisième photo, il pose au dépôt de Dignes-les-Bains en mai 1987. Aujourd'hui âgé de 91 ans, le volant ne lui fait pas peur ! Il adresse ses salutations à tous les routiers.

Jean Lautrie
de Audruicq (62)

nous fait parvenir cette photo de lui avec un ensemble routier. Il a roulé 31 ans, de 1966 à 1997, pour les établissements Becquet, à La Madeleine (59). Il passe le bonjour à tous les chevaliers de la route. « *Au bout de la route, c'est la croûte !* », rappelle-t-il en souvenir des bons gastros de jadis.





**Claudine et
Fernand Pinault
de Boisgervilly (35)**

nous envoient cette photo de leur couple, prise à Rome en 1995. Ils posent devant le car Van Hool T 815 Alizée avec lequel ils ont parcouru une partie de l'Europe. Au cours de leur vie active, ils conduisaient tous les deux pour l'entreprise TVM.



1995



**Ghislaine Contreau
de Nantes (44)**

nous adresse cette photo de son époux, Robert, alors qu'il travaillait pour une entreprise de tourisme marseillaise. Ce cliché a été pris en 1969 lors d'un circuit en Italie dont il était le conducteur accompagnateur. Fidèle lecteur de *La Clé de Contact*, Robert Contreau nous a malheureusement quittés en juillet 2018.



**Jacques Charlez
de Somain (59)**

nous joint deux photos se référant à son activité professionnelle de chauffeur routier, commencée en 1980 chez les Transports Woitrain-Lefebvre à Somain. Licencié économique 10 ans plus tard, il rejoindra les transports Lombard à Brillon (59), jusqu'en 2010 (CFA en 2007). Celui dont le QRZ était « La Limace 59 » garde de bons souvenirs de sa vie de chauffeur et adresse le bonjour à tous ceux qui le reconnaîtront.





▶ **Pascal Danielewski**
de Vitry-le-François (51)

nous envoie deux photos de son dernier camion de chez Corsi Fit, de Saint-Dizier (52), où il a roulé en transport international toutes les semaines pendant ses cinq dernières années d'activité, de 2003 à 2008. Les deux photos sont prises au même endroit, l'une en hiver, l'autre au printemps, en Forêt Noire allemande, dans la région de Freudenstadt. On était au calme dans ce parking à l'écart de la circulation. Pascal nous signale que lorsqu'il travaille, dans son jardin situé le long de la RN4, il passe plus de temps à regarder les milliers de camions qui circulent au loin que ses rangées de légumes... qui ne poussent pas bien vite !



◀ **Norbert Rapeau**
de Saint-Michel-
de-Bannières (46)

est aujourd'hui en CFA, après avoir roulé 34 ans dans le transport routier. Sur cette photo prise lors d'un retour d'Italie, dans les années 80, il pose devant l'ensemble qui lui sera volé quelque temps après, le 29 novembre 1989 à Milan. Il passe le bonjour à tous les routiers et adresse un coup de cœur à la maison Froidefond Transports.

Envoyez-nous vos photos et partagez vos souvenirs ! Gardez le contact avec vos collègues lecteurs de *La Clé de Contact* en nous partageant vos photos, souvenirs de vos années de métier. Merci de votre patience : nous les passons rigoureusement dans l'ordre d'arrivée. Un souvenir, une anecdote à raconter ? Prenez contact avec la rédaction pour vous faire connaître. Un journaliste vous recontactera pour recueillir votre témoignage. **À bientôt dans nos pages...**

Merci le chronotachygraphe !

Pascal Danielewski nous raconte une mésaventure survenue en juillet 1978.
Il avait alors 26 ans et partait livrer des légumes pour Bonduelle, à Cornaredo
en Italie, à bord de son camion frigorifique...



Sur la RD19, avant le péage de Cluses, le conducteur d'une voiture me double alors que la route est couverte de gravillons et qu'il est interdit de dépasser. Je le klaxonne. Contrarié, il freine brusquement et... je le percuté ! Nous descendons de nos véhicules : son pare-chocs est un peu enfoncé ; mon véhicule n'a rien. Une dispute commence. Il m'agresse, m'attrape par les cheveux et... m'en arrache une bonne touffe. Les esprits s'échauffent. Mais il faut discuter pour établir le constat. Pas question pour moi de reconnaître une quelconque responsabilité. Je commence à remplir le document. Soudain, il ne veut plus faire de constat et s'en va, avec le papier incomplet !

Je le retrouve 5 km plus loin, et la discussion reprend. Puis il change à nouveau d'avis et repart avec le constat, après m'avoir annoncé qu'il allait s'assurer tous risques, car il ne l'était qu'au tiers. J'aurais dû déposer une main courante avant de passer la frontière, mais j'étais pressé. J'avais noté l'immatriculation de la voiture, mais je l'ai égarée...


Je suis ensuite parti en vacances pendant deux mois. À mon retour, la police me recherchait. Lorsque je me suis présenté au poste, l'agent m'a dit : « Vous êtes accusé de

coups et blessures et délit de fuite, cela va vous coûter cher ! ». Je lui donne alors ma version, le chronotachygraphe du jour à l'appui. Je n'oublie rien, pas même l'intention du monsieur de s'assurer tous risques. Heureux détail, car il s'est avéré après enquête qu'il avait bel et bien revu ses garanties à la hausse. Je n'ai plus eu aucune nouvelle de cette histoire, mais j'ai perdu une prime de 500 francs à cause de l'accident. En tout cas, je remercie mon mouchard car sans lui, j'aurais eu de sérieux ennuis...●

« **Quelle ne fut pas ma surprise quand j'ai vu mes cheveux dans sa main !** » **Pascal Danielewski**

Patrimoine

Voyage temporel à Besançon



Née pendant la Révolution, la tradition horlogère bisontine fit la fortune de la ville jusqu'au début des années 80. Le Musée du Temps et un parcours urbain nous font cheminer sur les traces de ce glorieux passé. Concepteur et fabricant d'horloges d'avant-garde, Utinam représente une promesse de perpétuation et de transmission de ce savoir-faire enraciné dans l'identité régionale.

Par *Éric Camus*



© PIERRE GUENANT

Ci-dessus : Magnifique monument historique, le Palais Granvelle sert d'écrin au musée du Temps.
Page précédente : Horloge d'édifice, musée du Temps. © DR

Installé dans le fastueux hôtel Renaissance qu'est le Palais Granvelle, au cœur de la vieille ville, **le musée du Temps** est une étape incontournable d'un séjour à Besançon. Outre la richesse des collections dédiées à l'histoire de l'horlogerie, la visite se double d'un intérêt architectural prononcé pour ce magnifique monument historique.

Mesurer le temps

Au premier étage du musée, la galerie de la mesure du temps présente l'évolution technique et esthétique des cadrans solaires aux horloges, en passant par les sabliers et les clepsydres. De l'observation du temps, on passe à sa fabrication. À partir du XII^e siècle, la naissance de l'horlogerie permet l'apparition d'un temps mécanique, créé par l'homme. Le savoir-faire en horlogerie se diffuse lentement et de façon anonyme, à travers le réseau des artisans. Dans ce secteur très technique, les Français se placent en pointe. Mais cette situation privilégiée prend fin du jour au lendemain avec la révocation de l'Édit de Nantes (1685). Huguenots en majorité, nombre d'horlogers fuient en Angleterre ou en Suisse. Ces pays récupèrent techniciens et marchés. Mais la maîtrise du progrès dans la mesure du temps a aussi une di-

mension stratégique. Le calcul de la longitude, très difficile à effectuer si l'on ne dispose pas de montre précise, est, en effet, essentiel à la navigation. Or à cette époque, France et Angleterre se disputent la suprématie navale et l'exploration du monde.

Besançon, capitale de l'horlogerie française

C'est pour remédier à ce déséquilibre défavorable que la Convention décide, en 1793, de relocaliser la production et le savoir-faire sur le territoire national. Sous l'influence de Laurent Mégevand, horloger suisse exilé, Besançon est alors choisie pour être le moteur de ce retour du savoir-faire horloger. La création de ce nouveau pôle industriel national entraîne l'installation à Besançon de 700 horlogers suisses. Le pari fait par Mégevand se base sur le développement d'une myriade d'ateliers locaux fabriquant divers éléments des mécanismes d'horlogeries et travaillant en sous-traitance pour une manufacture centrale d'assemblage. Le lancement de l'industrie horlogère à Besançon est amorcé, et son modèle de développement assuré pour le siècle à venir.

Au XIX^e siècle, la ville devient donc l'incontestée capitale française de la montre, le Jura et le Haut-Doubs produisant, pour leur part, **les célèbres horloges comtoises**. À son



© ERIC CHATELAIN

👉 La galerie de la mesure du temps, au musée du Temps.
👉 Boîtes de montres.



© ERIC CHATELAIN

apogée en 1875, l'horlogerie bisontine emploie 5 150 personnes, soit 10% de la population, et produit annuellement 420 000 montres, soit 90% de la production nationale. Le travail s'organise alors majoritairement à domicile, le regroupement en ateliers reste l'exception. Les Trente Glorieuses verront ensuite l'épanouissement des grandes entreprises emblématiques, dont Lip, Kelton et Yema. Ce nouvel âge d'or prendra fin brutalement à l'orée des années 1980, sous le double impact de la révolution technologique des montres à quartz et de la concurrence mondiale effrénée. Afin de retrouver les espaces et les sites marqués par le passé horloger de Besançon, la municipalité a mis en place un **Parcours du Temps** permettant, au détour des rues, et grâce à de nombreux indices, de faire un véritable voyage temporel.

Utinam, Ô tempora...

Relancer l'innovation horlogère à Besançon en revisitant l'horloge comtoise – cet ornement des vieilles maisons de caractère – est le pari osé qu'a tenté et réussi **Philippe Lebru**. Fondateur et dirigeant d'Utinam, ce **maître horloger** a vu son modèle Hortence récompensé du Grand Prix du Concours Lépine 2005 et de la médaille d'or au Salon de l'invention de Genève en 2006. Hortence et ses sœurs cadettes Constance, Lala et Pop Up incarnent le renouveau de la tradition horlogère bisontine et l'originalité de la signature de Philippe Lebru : « *Sortir l'objet de sa caisse, montrer le mouvement pour en faire un atout esthétique !* ».

De cette vision, associant à l'objet intemporel les dernières avancées technologiques, sont nées également les créations monumentales dans les-

quelles Utinam s'est distingué ; par exemple, la Matrice, installée dans le hall de la gare TGV des Auxons, à Besançon, ou Senestrorsum, sur le fronton du musée des Beaux-Arts de Besançon.

Et ce n'est pas un hasard si Philippe Lebru a choisi d'installer Utinam, boutique et ateliers, en face du musée du Temps, au cœur de la ville : « *Utinam, qui veut dire "si seulement..." en latin, c'est aussi la devise de Besançon. Le choix de ce nom et de cet emplacement exprime notre volonté d'enracinement dans cette vieille capitale horlogère, ainsi que le souhait de chercher à réveiller cette histoire, sans recréer le passé, mais en valorisant notre savoir-faire à travers l'innovation technique et esthétique.* » Une ambition qui pourrait bien se concrétiser en novembre 2020, lorsque l'Unesco décidera de classer au patrimoine immatériel de l'humanité le savoir-faire horloger de l'arc jurassien franco-suisse... ●



© UTINAM

◀ Horloge Pop Up jaune, de chez Utinam.



Vue des quais, à Besançon.

© M. COQUARD ET E. DETREZ BISTJOBERS / BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE TOURISME

À voir

Le Musée du Temps

Palais Granvelle
96 Grande Rue à Besançon
www.mdt.besancon.fr

Le Parcours du Temps

Ce circuit horloger (*photo ci-dessous*) est accessible en solo ou avec un guide conférencier. Pour le plan du parcours, s'adresser à l'office du tourisme de Besançon (Hôtel de Ville, 52 Grande Rue, Besançon).

www.besancon-tourisme.com



© JEAN-CHARLES SEXE

Utinam

117 Grande Rue
(en face du Musée du Temps) à Besançon
utinam.fr

Tendance de consommation

Acheter en vrac : que d'avantages !

✔ Avec l'achat en vrac, finis les emballages superflus et les plastiques à usage unique. En bonus, vos bocaux de produits achetés en vrac vous permettront de créer chez vous de belles étagères.

Depuis quelques années, le marché du vrac connaît une forte croissance. Partout, nous voyons fleurir des boutiques spécialisées, et les grandes surfaces suivent la tendance. Ce mode de consommation présente de nombreux atouts, pour soi, comme pour la planète.

Par Magali Santulli



© VILLOREJO

Le marché du vrac en chiffres

D'une manière générale, un produit en vrac est vendu 5 à 20 % moins cher que son équivalent préemballé. Selon l'association Réseau Vrac, le chiffre d'affaires du secteur a été multiplié par 8 entre 2013 et 2018. Le nombre de points de vente a lui aussi explosé. En France, les épicerie spécialisées n'étaient que 18 en 2015 : on en dénombre aujourd'hui plus de 200. Preuve que ce secteur a de l'avenir : toutes les grandes surfaces s'y sont mises. En revanche, les prix n'y sont pas forcément plus avantageux.

Réduire ses déchets

La vente en vrac est un mode de distribution qui consiste à proposer, en libre-service, des produits non conditionnés. À la clé : pas d'emballages superflus ni de plastiques à usage unique. Vous pouvez emporter vos achats chez vous dans vos propres contenants (sachets réutilisables en tissu, bocaux en verre, etc.). L'absence d'emballage réduit les intermédiaires et supprime, au passage, l'aspect marketing.

En réduisant vos déchets, vous faites un véritable geste pour la planète : moins de déchets à traiter, moins de risque de les retrouver dans la nature... Sans compter que le vrac nécessite moins de transport : un camion peut véhiculer davantage de vrac que de produits emballés individuellement. Beaucoup de magasins spécialisés sont d'ailleurs attentifs à l'impact environnemental et à l'éthique de leurs produits : ils proposent des articles bio, locaux et issus du commerce équitable.

Moins de gâchis et plus d'économies

Autre atout du vrac : en permettant d'acheter uniquement la quantité désirée, il diminue le gaspillage alimentaire et permet de mieux maîtriser son budget. Cela évite ensuite de devoir stocker ou jeter. De plus, de nombreux produits vendus en vrac sont moins chers que ceux conditionnés : logique, vous ne payez pas l'excès d'emballage !

L'achat en vrac est aussi encouragé par la diversité des produits : légumineuses, riz, pâtes, farine, sucre, chocolat, céréales, fruits secs, café, biscuits, huile, etc. Le vrac vous permet de retrouver une vraie relation avec la nourriture. N'acheter que des produits de base non transformés stimule la créativité et permet de se reconnecter à un plaisir simple : la cuisine. De plus, l'alimentaire n'est pas le seul domaine concerné par le vrac : il est désormais possible de remplir ses flacons de lessive, gel douche, shampoing et autres produits ménagers... Alors, convaincus ? ●



© MARIÉSACHA

Conseils de jardinage

Tout pour réussir vos cultures en pot

Sur un balcon, une terrasse ou un patio, les cultures en pot offrent un bel aspect décoratif en apportant de la verdure ou permettent d'avoir son propre potager à portée de main. Dans un jardin, les cultures en pot autorisent notamment de faire pousser des plantes gélives ou plus exotiques : vous pouvez les sortir pendant les beaux jours, puis les hiverner. Pratiques, les pots permettent de déplacer vos plantes où vous le souhaitez dans votre jardin. Leur forme, couleur et taille variant à l'infini, il est possible de jouer sur l'ambiance et de mettre en scène votre extérieur.

Bien démarrer sa culture en pot

Prendre soin de vos plantations commence par le choix du contenant. D'une profondeur de 25 cm minimum, la taille de votre bac s'adapte au type et au nombre de végétaux, afin de les laisser respirer et se développer. Avant de planter, installez au fond du pot une couche de drainage : billes d'argile expansé, gravier, etc. Cette couche permet au surplus

d'eau de s'évacuer plus facilement, évitant l'asphyxie des racines. De même, équipez-vous de pots percés ou percez-les vous-mêmes si leur matériau le permet. Choisissez un bon terreau et mélangez-le à de la terre. Astuce : allégez votre substrat avec de la vermiculite*. Votre pot sera moins lourd et les racines de vos plantes respireront mieux.

Restez attentif aux exigences de vos plantes

Renseignez-vous sur les besoins de vos plantes, afin de leur assurer un apport régulier en nutriments et minéraux via des engrais organiques ou du compost. Dans un pot, les réserves en eau se font vite rares : un arrosage fréquent est donc impératif. Si vous suspendez vos pots, soyez attentifs à la fiabilité des systèmes d'accrochage. Un pot en plastique sera plus léger qu'un pot en terre cuite, mais ce dernier assurera de meilleures conditions de vie aux racines. Enfin, n'oubliez pas de procéder à un rempotage régulier, afin de permettre un développement correct de vos vivaces. ●

Par préférence ou manque de place, la culture en pot est un choix esthétique et fonctionnel. Plantes décoratives, arbres, arbustes, aromatiques, fruitiers ou légumes, de nombreux végétaux se cultivent en pot.

Par Magali Santulli



© STEFAN KÖRBER

Quelles plantes dans mes pots ?

Quelques variétés intéressantes pour le plein soleil : gazanias, anthémis, ostéospermum, verveines, lantanas...

À l'ombre, préférez : lamiers, impatiens, lobélies, bégonias, lierre, fougère, hosta, fuschia...

Pour la couleur, faites le plein de fleurs vivaces ou annuelles, en choisissant des variétés dont les floraisons s'échelonnent.

Si vous cherchez une protection visuelle, pensez aux arbustes persistants : bambous, thuya, laurier...

Pour la cuisine, de nombreux plants se plaisent en pots : tomates, laitue, persil, courges, pois, betteraves, fraises, radis...

* La vermiculite est un minéral naturel très léger, riche en fer et en magnésium, qui peut s'utiliser au jardin comme substrat de culture.

Permaculture

Le jardin bio qui se fait (presque) tout seul

Terme à la mode, la permaculture représente pour certains une véritable philosophie. En appliquer les principes dans son jardin, c'est une belle manière de produire fruits et légumes en abondance et à moindre effort.

Par Pascal Lainé



© KALIANIYE

Ci-dessus : En permaculture, la terre ne doit jamais rester nue (paillage). **Page suivante :** Il est possible de se lancer sur une toute petite surface, par exemple un carré potager d'un mètre de côté. Les permaculteurs aguerris attachent une grande importance au design de leur jardin. Certains vont jusqu'à créer des « jardins mandalas ».

Produire le plus possible sur une surface réduite et avec le moins d'efforts possible. Le slogan d'un géant de l'agriculture conventionnelle? Pas du tout. C'est l'idée qui anime les maraîchers adeptes de la permaculture. Pour les plus investis, ce terme à la mode représente un mode de vie, voire une philosophie. Certains visent en effet l'autosuffisance alimentaire. Ils font vivre et prospérer plantes et animaux qui leur permettent de nourrir leur famille. La ferme du Bec Hellouin (dans l'Eure), vue dans le documentaire « *Demain* » de Cyril Dion et Mélanie Laurent (sorti en salles fin 2015), en est un bel exemple.

S'inspirer de la nature

Mais pour quiconque dispose de quelques mètres carrés de jardin, c'est plus simplement une façon de produire (assez) facilement des légumes totalement naturels. On trouve en librairie et sur Internet des dizaines d'ouvrages et de vidéos qui permettent d'utiliser, à son échelle, les principes de la permaculture. Des méthodes diverses, qu'il faudra adapter à son jardin, sa situation géographique et... son envie. Partout, le principe est le même: observer la nature, qui démontre depuis des millions d'années qu'elle n'a pas besoin de nous pour être luxuriante, et s'en inspirer. Faire travailler au jardin végétaux et animaux qui la peuplent – bactéries comprises. Et bien sûr, bannir de sa cabane de jardin les pesticides, insecticides et autres produits en « cide » qui s'attaquent au vivant plutôt que d'en tirer profit.

Les feuilles mortes remplacent la bêche

Le paillage, technique fréquemment citée, illustre bien le principe de la permaculture. Prenons l'exemple de quelques mètres carrés de po-



La Grelinette

La Grelinette est « l'outil » des permaculteurs, inventé et breveté par le grainetier André Grelin (1906-1982). Sous divers noms (aéro-fourche, bio-bêche, bio-griffe etc.), on trouve dans le commerce nombre d'instruments qui s'en inspirent. Les prix varient du simple au double, selon la qualité et le nombre de griffes.

La culture sur butte

Difficile de parler de permaculture sans évoquer la culture sur butte qui en est quasiment l'emblème. Pour faire simple, la méthode consiste à décaper le gazon pour délimiter une bande d'un peu plus d'un mètre de large et sur la longueur voulue du futur potager. Sur la terre, on empilera sur une hauteur de soixante à soixante-dix centimètres des cartons et des branchages que l'on arrosera abondamment. Sur ce tas, on placera à l'envers (c'est-à-dire l'herbe en bas) la couche de gazon découpée au début puis une couche d'une vingtaine de centimètres de terreau de compost. Les plantes potagères qui y seront plantées se nourriront du bois et des cartons en décomposition dans les couches inférieures. En ajoutant un paillage (la terre n'est jamais laissée nue en permaculture), l'arrosage deviendra presque inutile. Une butte ainsi réalisée peut être cultivée plusieurs années avant de devoir être reconstruite.



© BRAD PICT



© SIMON22

tager installés à proximité d'un cerisier. À l'automne, le jardinier traditionnel élimine de son carré de légumes les restes des plants de l'été puis retourne la terre. Il ratisse ensuite les feuilles du cerisier et les transporte sur le compost. Au printemps, il enlèvera les petites pousses de plantes indésirables avant d'aller chercher le compost pour l'incorporer à la terre. Passé à la permaculture, le même jardinier va d'un seul geste ratisser les feuilles mortes et les étaler sur son carré de potager avant de laisser passer l'hiver. Au printemps, pas de plante indésirable à enlever : sous la couche de feuilles, elles n'ont pas poussé faute de lumière. Pas davantage de compost à transporter : les feuilles ont pourri sur place, produisant un bel humus. Pas non plus besoin de bêcher : les insectes et autres vers de terre qui ont prospéré sous les feuilles se sont chargés de fertiliser une terre

qu'il suffira d'aérer d'un coup de Grelinette (voir encadré).

Sous une bâche, la nature travaille

Le potager n'existe pas encore mais vous avez envie de faire pousser vos tomates à la place d'un carré de pelouse ? Au début de l'hiver, placez-y une bâche solide. Lorsque vous l'enlèverez quatre mois plus tard, vous constaterez que pas un brin d'herbe n'a survécu à l'obscurité tandis qu'insectes et vers fertilisaient la terre. Là encore, la nature a travaillé toute seule. Le même rapide coup de bio-griffe remplacera les longues heures de pioche et de bêche. Il ne restera qu'à se documenter un peu pour associer des plantes qui aiment pousser ensemble (ce que les permaculteurs avertis nomment « design ») pour démarrer votre potager en permaculture et profiter de légumes en abondance. ●



À voir, à lire, à visiter

► Même s'il est peu probable qu'un jardinier amateur aille aussi loin, les **vidéos de la ferme du Bec Hellouin** sont un régal, comme l'ensemble du site.

www.fermedubec.com

► Pour passer de la théorie à la pratique, le livre « **Débuter son potager en permaculture** », de Nelly Pons est une bonne référence (chez Acte Sud, 8 euros). On pourra y ajouter « **Permaculture, 20 projets de la jardinière au jardin de 250 m²** », de Thomas Alamy (Hachette loisirs, 19,95 euros).



©DR



©DR

► En Bourgogne, **le domaine d'Alòsnys à Cury** (71) se visite du 15 avril au 1^{er} octobre le mercredi et le samedi ; du mercredi au samedi en juillet/août. www.alosnys.com Tél. 06 74 62 93 15



Accès aux soins

100 % santé : une réforme qui vous veut du bien

La deuxième étape de la réforme du « Reste à charge zéro », rebaptisé « 100 % santé », se déploie depuis le 1^{er} janvier 2020. Objectif : renforcer l'accès de tous les Français à des soins dentaires, auditifs et optiques de qualité. À la clé : des économies.

Par Magali Santulli

Les contrats responsables

Près de 95 % des contrats sur le marché sont aujourd'hui responsables ; c'est le cas de la quasi-totalité des complémentaires santé d'entreprise. Ces contrats incitent l'assuré à adopter un comportement responsable : désigner un médecin traitant et le consulter en priorité, respecter le parcours de soins coordonnés, éviter de consulter les professionnels pratiquant de forts dépassements d'honoraires... Il bénéficie du tiers payant et évite ainsi d'avancer la part prise en charge par l'assurance maladie obligatoire.

Chaque professionnel dans les domaines des soins optiques, dentaires et auditifs fixe librement ses prix de vente et de consultation, de nombreux Français renoncent à certains soins pour raisons financières. Même en soustrayant la part de la Sécurité sociale et de la complémentaire santé ou mutuelle, le reste à charge pour l'assuré reste souvent trop onéreux. Par exemple, le reste à charge moyen d'une aide auditive est de 850€ par oreille. Pour une couronne céramique, il est de 195 €. Pour des verres de lunettes simples, c'est 65 €.

Le but de la réforme 100 % santé est que l'acte ou le soin réalisé ne coûte pas un centime au bénéficiaire après remboursement de l'Assurance maladie et des complémentaires. Pour atteindre cet objectif, des actions conjointes sont mises en place : évolution progressive des bases de remboursement de la Sécurité sociale, plafonnement des tarifs des soins

concernés et obligation de prise en charge par la complémentaire santé à hauteur de ces plafonds.

Chacun reste libre de ses choix

Seules les personnes ayant souscrit un contrat de complémentaire santé responsable (*lire encadré*) peuvent bénéficier des offres 100 % santé. Les professionnels de santé doivent systématiquement vous proposer les paniers 100 % santé et l'indiquer sur leurs devis.

En optique, votre opticien doit par exemple vous proposer une gamme constituée d'au moins 34 montures pour adultes et 20 montures pour enfants en deux coloris différents, à moins de 30€, avec des verres corrigeant l'ensemble des troubles visuels et comportant des traitements obligatoires (amincissement, anti-rayures et anti-reflets).

En dentaire, près de 46 % des actes prothétiques seront intégralement remboursés grâce au panier 100 %





© SYDA PRODUCTIONS

Avec la réforme du 100 % santé, les prix seront plafonnés sur une sélection de lunettes de vue, prothèses dentaires et appareils auditifs.

« L'Assurance maladie et les complémentaires santé couvriront intégralement les frais engagés sur les paniers 100 % santé, et l'assuré n'aura aucun reste à charge à payer de sa poche.

santé (notamment pour les prothèses sur les dents visibles). Les assurés bénéficient d'un large choix de prothèses fixes ou mobiles, avec une esthétique adaptée à la localisation de la dent.

En audiologie, les équipements proposés dans le panier 100 % santé seront de qualité, aussi bien en termes d'esthétique que de performance technique. La base de remboursement des aides auditives par la Sécurité sociale sera doublée (jusqu'à 400€ par oreille).

À noter que les bénéficiaires peuvent choisir ou non de bénéficier de ces offres. Chacun reste libre de choisir des équipements et matériaux hors paniers 100 % santé.

Mise en place progressive

Depuis le 1^{er} janvier 2019, le reste à charge des assurés diminue progressivement pour aller vers un remboursement total à compter du 1^{er} janvier 2021. Les évolutions réglementaires s'effectuent par étapes, suivant un agenda propre à chaque secteur de soins.

Ainsi, la prise en charge intégrale pour les prestations optiques et une partie du dentaire (couronnes et bridges) est effective depuis le 1^{er} janvier 2020. Pour les appareils auditifs, la prise en charge complète entrera en vigueur le 1^{er} janvier 2021. D'ici là, le plafond tarifaire est encore abaissé cette année de 200€ – comme ce fut déjà le cas en 2019 –, et le remboursement total revalorisé de 50€, soit une diminution supplémentaire du reste à charge de 250€ en moyenne par oreille appareillée (pour les plus de 20 ans seulement).

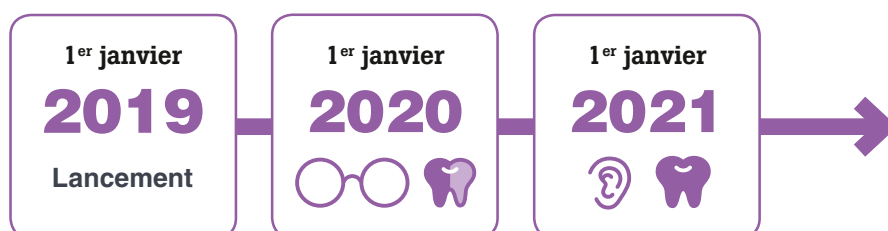
À partir de 2021, le panier 100 %

santé en dentaire sera garanti sans reste à charge pour l'ensemble des prothèses concernées (amovibles notamment). Le panier 100 % santé en audio-prothèses sera également garanti sans reste à charge.

Des prestations non-inclues

L'orthodontie pour enfants ou adultes, la pose d'implants ou la parodontologie ne seront pas nécessairement prises en charge à 100%. Les lentilles de contact ou la chirurgie réfractive (opération de la myopie), les piles des prothèses auditives, ainsi que les soins d'hospitalisation ou les consultations ne sont pas non plus concernés par la réforme 100 % santé. C'est pourquoi il est nécessaire de toujours avoir un contrat de complémentaire santé adapté à vos besoins au-delà du panier de soins 100 % santé, afin de limiter les frais restant à votre charge. ●

Calendrier de la réforme



Finances

Des pistes pour arrondir ses fins de mois

S'offrir un voyage, dépanner ses enfants, gâter ses petits-enfants... On a mille raisons de vouloir améliorer l'ordinaire de sa pension de retraite. L'économie collaborative a considérablement multiplié les pistes pour trouver un revenu d'appoint.

Par Pascal Lainé

387 518

C'est le nombre de personnes qui cumulaient un emploi salarié et une retraite du régime général en France en 2018. Tous statuts confondus, près de 500 000 retraités avaient un revenu professionnel.

Transporter des voyageurs

Le monde change. On ne fait plus d'auto-stop, on covoiture. Si vous traversez la France plusieurs fois par mois pour visiter famille et amis, embarquer des passagers permettra – à défaut de gagner de l'argent – de réduire les frais. Bonne nouvelle: les sommes perçues dans le cadre du covoiturage sont exonérées d'impôt et de cotisations sociales. En revanche, faire un voyage à la demande d'un client (via les plateformes type Uber) devient un travail et exige le statut de micro-entrepreneur. Si vous n'aimez pas discuter avec des inconnus, proposez d'embarquer des colis: la nouvelle plateforme cocolis.fr est le Blablacar du fret.

Louer tout ou partie de sa maison

Par Abritel, AirBnB ou Leboncoin, facile de louer sa maison en son absence. On peut aussi accueillir des voyageurs en leur louant une chambre pour une nuit ou plus. En dessous de 23 000 € par an pour un logement meublé et de 5 100 € par an pour une chambre d'hôte, il ne s'agit pas d'un revenu professionnel. En revanche, il faudra déclarer les sommes perçues aux impôts, dans la catégorie des bénéfices industriels et commerciaux (Bic). Pour ceux qu'Internet rebute, presse locale et journaux gratuits accueillent les petites annonces.

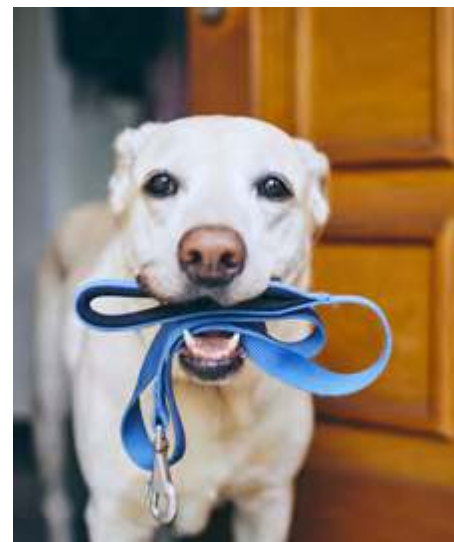
Dépanner ses voisins

Tondre la pelouse du voisin, dépanner la voiture ou l'ordinateur de la

dame du bout de la rue, louer la perceuse que l'on utilise que rarement... S'il est délicat de demander de l'argent à un voisin que l'on aide, des plateformes comme allovoisins.com ou smilee.com permettent d'échanger des services. Sécurisées, elles intègrent un système de paiement. Chèques emploi service (Cesu) ou micro-entreprise permettent de proposer vos services en toute légalité. Pensez aussi à laisser des petites annonces dans les commerces de proximité près de chez vous.

Garder des animaux

On appelle cela le « pet-sitting ». S'occuper d'animaux de compagnie au domicile de leur propriétaire lorsque celui-ci est absent. Jouer une heure avec le chien ou donner sa gamelle au chat peut rapporter une douzaine d'euros. Devinez... Il existe des plateformes dédiées sur Internet, comme



© CHALABALA

© TILIO & PAOLO



animaute.fr ou amimalin.com. Statut de micro-entrepreneur conseillé, Cesu toléré.

Vendre ce que l'on n'utilise plus

Les années passant, nous accumulons tous outillage, matériel de loisirs, vêtements, etc. qui ne servent pas une fois l'an. Les sites de petites annonces ont considérablement simplifié leurs systèmes de publications. À l'exception de l'or, des bijoux et des œuvres d'art, soumis à des plafonds annuels, la revente de son propre matériel d'occasion est exemptée de charges et d'impôt. Allergique à l'ordinateur ou au smartphone? Mettez le cap sur les vide-greniers près de chez vous.

Écrire dans le journal

Sans correspondants locaux, pas de presse locale. Si vous disposez d'un appareil photo, que vous êtes curieux et sociable, proposez vos services à la rédaction du quotidien de votre région qui pourra vous confier la couverture de l'actualité de votre village. En dessous de 15 % du plafond annuel de la sécurité sociale (6 170 € en 2020), les correspondants locaux n'ont pas besoin de s'affilier à la Sécurité sociale. Les journaux veillent la plupart du temps à les maintenir sous ce plafond. ●

Fiches pratiques du ministère de l'Économie: www.economie.gouv.fr/revenus-tires-des-plateformes-en-ligne-ou-activites-non-salariees-que-faut-il-declarer

Focus sur les règles du cumul emploi-retraite

Vous pouvez cumuler intégralement vos pensions de retraite avec des revenus professionnels si vous remplissez les conditions suivantes : vous avez obtenu toutes vos retraites de base et complémentaires et vous remplissez les conditions (d'âge ou de durée d'assurance) ouvrant droit à une pension de retraite de base à taux plein du régime général. Le chèque emploi service (Cesu) est assimilé à un emploi salarié, soumis aux mêmes règles. Si vous reprenez une activité salariée chez votre dernier employeur (de nombreux chauffeurs en retraite reprennent le volant), le cumul emploi-retraite ne sera possible que six mois après votre cessation d'activité chez lui et votre admission en retraite.

Notons que même si les retraités salariés cotisent, ces cotisations n'ouvrent pas de droits nouveaux à la retraite. Même si vous ne remplissez pas les conditions ouvrant droit au cumul emploi-retraite total, vous pouvez reprendre une activité non salariée ou une activité salariée partielle. Il faudra alors respecter certains plafonds de revenu. Dans tous les cas, il faut avertir sa (ses) caisse(s) de retraite.

Attention : les bénéficiaires du congé de fin d'activité (CFA) ne peuvent pas cumuler leur indemnité avec un autre revenu.

 www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F13243



Micro-entreprise ou Cesu?

» **La micro-entreprise** est le meilleur choix pour se faire rémunérer sans tomber dans le travail dissimulé. Le statut s'obtient en quelques clics sur Internet, les déclarations sont hyper simplifiées, les cotisations réduites (à zéro en cas de chiffre d'affaires nul) et les contraintes administratives limitées à une déclaration trimestrielle simplifiée. Aucune limite pour les retraités qui ont atteint les conditions d'une retraite à taux plein. Les autres ont un plafond de revenu à ne pas dépasser.

» **Le chèque emploi service (Cesu)** fait de vous le salarié de celui qui rémunère vos services. Celui-ci bénéficie d'une déduction fiscale. Le Cesu est généralement réservé à des tâches liées à l'aide à la personne : jardinage, bricolage, aide aux devoirs, ménage...

 www.autoentrepreneur.urssaf.fr / www.cesu.urssaf.fr
www.portail-autoentrepreneur.fr/academie

Un peu de lecture...



Camions Édouard Bernard T3

Dans ce tome III des Camions d'Antan, Pierre Raffin, conducteur dans les années cinquante à soixante-dix, poursuit la saga de la marque des camions Bernard, qui nous sont présentés de façon chronologique et classés par ordre de châssis (quatre roues, six roues, tracteurs). Photos anciennes, véhicules rénovés et entretenus ou à l'état d'épaves, Pierre Raffin est un vrai collectionneur passionné par son sujet.

Éditions Cany, 2019, 35 €.

Carnet

Noces de platine

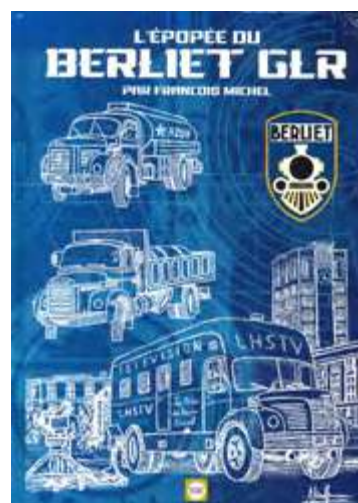
M. et Mme Pierre et Juliette Putau de Saint-Orens-de-Gameville (31) ont fêté leurs 70 ans de mariage le 9 novembre 2019.



Du Bon Accueil au temps d'une pause

Le Relais Routier Le Bon Accueil, situé dans le village d'Athis (Marne), entre Chalons-sur-Marne et Épernay, a reçu plusieurs générations de conducteurs transitant par la RN3. Francis Cany, résident d'Athis, n'a pas choisi cette commune par hasard, mais bien pour satisfaire sa passion des camions et les immortaliser en photos lors de leur halte au Bon Accueil. La sélection de 240 clichés rassemblés dans cet ouvrage permet de revivre la belle époque de la route entre 1990 et 2000.


Éditions Cany, 2018, 35 €.



L'épopée du Berliet GLR

Le camion Berliet GLR, sorti en 1949 des usines lyonnaises du groupe Berliet, aura tellement marqué son époque qu'il est très difficile de lui trouver un concurrent pour illustrer les poids lourds des années cinquante et soixante. C'est toute l'histoire et les évolutions de ce camion mythique et septuagénaire que nous conte François Michel dans ce livre richement illustré.

Éditions Cany, 2019, 45 €.

 **Contact :**
www.editions-cany.fr

Nous contacter

Par mail : utiliser le formulaire de contact de la rubrique contact sur carcept-prev.fr

Par téléphone

- Pour toute question sur la retraite ou la prévoyance : **09 69 36 22 22**, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h.
- Pour toute question sur la complémentaire santé, composer le numéro inscrit au dos de votre carte de tiers payant.
- Pour toute question sur notre action sociale : **09 69 39 00 54**, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h.

Par courrier

- Concernant vos demandes retraite : CS 69 501-34263 Montpellier Cedex-2.
- Concernant vos prestations santé : l'adresse de correspondance figure au dos de votre carte de tiers payant.
- Concernant vos prestations prévoyance : CS 30 027-93108 Montreuil Cedex.
- Concernant vos demandes action sociale : KLESIA Action Sociale, 1-13 rue Denise Buisson, 93554 Montreuil Cedex.

Petites annonces

Nos annonces sont gratuites. Écrire au journal en indiquant en capitales : vos nom, prénom, adresse, téléphone, n° d'allocataire ou de participant, n° de retraité ou de salarié. La Carcept dégage toute responsabilité de la suite donnée à ces annonces.

Locations

► **06. Cannes La Bocca.** Plage à 150 m. Appartement 4-5 personnes dans résidence fermée, avec garage. 2 chambres séparées, cuisine équipée (lave-linge, congélateur, four). Grand balcon plein sud avec vue sur mer et l'Estérel. Piscine privée. Proche tous commerces. Tél. 03 21 86 46 42.

► **29. Trégunc.** Prox. Concarneau. Mobile-home tout confort (TV, micro-ondes...) pour 4 personnes. 1 chambre avec grand lit, 2 chambres avec petit lit. Sur terrain privé, hors camping. 150 m de la plage, face aux îles des Glénan. De 300 à 550 € / semaine (selon saison) et 150 € / week-end. Tél. 02 98 59 87 11 ou 06 78 31 64 25.

► **34. Marseillan-Plage.** Commerces et grande plage à 150 m. Mobile-home tout confort (clim, TV, terrasse abritée). Pour couple sans animaux. Pour 4 semaines : du dimanche 26 juillet au dimanche 23 août Les 4 semaines : 3 000 € au lieu de 3 360 €. Tél. 07 67 26 79 00.

► **65. Arras-en-Lavedan.** Au cœur du Val d'Azun, gîte classé tout confort pour 4 pers. : cuisine équipée, salon, 2 chambres, douche à jets, terrasse. À 3 km d'Argelès-Gazost, doté d'une magnifique vue sur les montagnes, source de calme après une journée

d'activités. À ½ heure des stations nordiques Courraduque/Soulor, idéal pour pratiquer ski de fond, raquettes, luge et initiation ski de piste dans un cadre exceptionnel. À ¾ d'heure de la station Hautacam. Animaux non autorisés. Tarif : de 260 € à 310 € / semaine. Tél. 06 85 53 46 47.

► **07. Rosières.** Gîte 3 clés 3 personnes tout confort : 1 chambre + mezzanine, cuisine équipée, lave-linge, TV, micro-ondes, jardin clos 1 000 m². Village à 500 m, tous commerces. Moyenne saison : 350 € par semaine. Haute saison : 550 € par semaine. Tél. 06 98 64 05 66.

► **83. Sanary/mer.** Appt T2 46 m², dans jolie petite ville provençale, dans une résidence calme (4 personnes maxi), exposition plein sud, tout confort, fermée par code sécurisé, proche centre-ville, commerces, marché et port (10 minutes à pied). Plage à 300 m. Emplacement parking et jardin. Animations nocturnes avec artisanat. Entrée desservant : salon/séjour avec TV écran plat + coin repas, clic-clac en 140 convertible, fauteuils relax. Terrasse plein sud avec salon de jardin et store électrique ; chambre avec lit en 140, placards de rangement ; cuisine équipée avec lave-vaisselle, micro-ondes, four, plaque de cuisson vitrocéramique, cafetière, bouilloire, grille-pain ; salle de bains avec baignoire et douche ; lave-linge ; w.-c. indé-

pendants. Photos disponibles sur demande. Prix semaine : 250 € basse saison (octobre à avril, hors vacances scolaires). Mai-juin-septembre : 350 €. Juillet-août : 530 €. Tél. 06 75 78 96 60.

Vente

► **17487 Empuriabrava, Girona. Espagne.** Vente de particulier à particulier. Appartement de 40 m², exposition sud avec balcon, vue port de plaisance (1^{er} étage). Comprenant vestibule, 1 chambre séparée, séjour/salon/cuisine, salle de bains, w.-c. Meublé, tout équipé avec TV, lave-linge, réfrigérateur, congélateur, four, chauffage, climatisation. Place de parking en sous-sol fermé. À proximité centre commercial tous commerces. À 1 km de la plage. Prix : 90 000 €. Tél. 07 69 66 85 57.

Amitié

► **88. Rehaincourt.** Femme, 71 ans, divorcée, simple, affectueuse, non-fumeuse, lasse de la solitude, cherche homme entre 70 et 75 ans, délocalisable, sobre, non-fumeur. Tél. 06 04 18 05 74.

Divers

► **69. Lyon.** Achète cendriers en céramique forme camion, autocars, publicité transports et autres. Tél. 04 78 48 22 92 ou 06 81 15 86 02.

Changement d'adresse

Merci de nous signaler tout changement d'adresse.

Nom : M., Mme

Prénom

Date de naissance

À retourner à La Clé de Contact 4-rue Georges Picquart 75017 Paris
Conformément à la Loi Informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un accès aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous l'écrire en indiquant vos nom, prénom, adresse et votre référence Carcept.

Ancienne adresse

Maison ou résidence

Bât. Esc. N°

Rue

Localité

Code postal

Tél.

Nouvelle adresse

Maison ou résidence

Bât. Esc. N°

Rue

Localité

Code postal

Tél.

Alzheimer

Parkinson

Sclérose en plaques

Epilepsie

SLA

AVC

Tumeurs cérébrales

Dépression

TOC

Tétraplégie



Notre cerveau, une capacité d'innovation à protéger

_ Votre cerveau est un organe aussi précieux que mystérieux. De lui dépend votre liberté de pensée comme votre liberté de mouvement. Alors que les maladies du système nerveux concernent aujourd'hui 1 personne sur 8, à l'Institut du Cerveau et de la Moelle épinière des experts scientifiques venus du monde entier œuvrent à la découverte et à la mise au point rapide de traitements innovants au bénéfice direct des patients. En bousculant parfois les idées reçues, les 700 chercheurs de l'ICM explorent de nouvelles voies de recherche et repoussent les limites de la connaissance pour guérir demain les maladies d'Alzheimer, de Parkinson, l'épilepsie, la SLA, les AVC, les tumeurs cérébrales, la sclérose en plaques, les maladies psychiques, la tétraplégie...

Les soutenir et vous engager à leurs côtés, c'est investir intelligemment dans une source de progrès indispensable à tous.

Contre les maladies du système nerveux,
Investissez intelligemment dans l'avenir.
Activez les progrès de la recherche sur le cerveau.



Faites un don sur icm-institute.org

75 % du montant de votre don sont déductibles de votre IFI

66 % du montant de votre don sont déductibles de votre Impôt sur le Revenu

ICM - Fondation Reconnue d'utilité publique habilitée à recevoir legs, donations et assurances-vie
Hôpital Pitié-Salpêtrière - 47, boulevard de l'Hôpital 75013 Paris - France - Tél : +33 (0)1 57 27 47 47