

TENDANCES

UPCYCLING : FAIRE  
DU NEUF AVEC DU VIEUX

Bien vieillir

L'EAU DU ROBINET :  
À CONSOMMER  
SANS MODÉRATION

DÉTENTE

EN VACANCES,  
PASSEZ AU VERT !

ircantec

La retraite complémentaire publique

# Les nouvelles de l'Ircantec

LE MAGAZINE POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE – N°68 FÉVRIER 2022

*Grand angle*  
**REPENSER  
LA VILLE**



Retrouvez Les nouvelles  
de l'Ircantec sur  
[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)



# Édito



**Christophe Iacobi,**  
**Président du Conseil**  
**d'administration**

L'année 2021 a vu la mise en place d'un nouveau Conseil d'administration paritaire et engagé au service de l'Institution et de sa valeur phare, la solidarité intergénérationnelle.

L'engagement de ce conseil s'est traduit tout au long de l'année avec notamment l'accompagnement des affiliés, des retraités et l'attention portée aux plus fragiles. Ce numéro en est le reflet avec les pages dédiées au fonds d'action sociale de l'Institution.

Nous avons également poursuivi nos actions en faveur d'une transition écologique, économique et sociale durable et juste au travers de nos différents investissements et de la gestion responsable des réserves du régime. En fin d'année, nous avons entériné un plan quadriennal d'investissement et de gestion des réserves, gage de stabilité financière et de pérennité pour notre Institution.

Par ailleurs, le renouvellement de la certification AFNOR témoigne à nouveau de la qualité et de la performance de la gestion du régime par le service gestionnaire, la Caisse des Dépôts.

Soyez assuré que l'année 2022 verra s'affirmer mon engagement sans faille, celui du Conseil d'administration envers les affiliés, les employeurs et les retraités de l'Ircantec. Nous poursuivrons notre gestion avisée des réserves afin de garantir le paiement des pensions et nous veillerons à garantir le haut niveau de qualité de la gestion de l'Institution.

Je vous souhaite, en mon nom et en celui du Conseil d'administration, une excellente année 2022.

## Votre caisse

### **Panorama** 03

- Agenda de versement des retraites
- Des retraités toujours satisfaits
- Comment modifier mes coordonnées bancaires ?
- Mutualisation des contrôles d'existence

### **Temps forts** 04

- Action sociale
- Action climat
- Fonctionnement de l'Institution
- Loisirs

### **Grand angle** 11

Repenser la ville

### **Tendances** 16

Maison autonome : ces Français en quête d'indépendance énergétique

### **Reportage** 17

Upcycling : faire du neuf avec du vieux

### **Bien vieillir**

#### **Santé** 18

L'eau du robinet : à consommer sans modération

#### **Pratique** 19

Les bons gestes pour protéger Dame Nature

### **Détente**

#### **Évasion** 20

En vacances, passez au vert!

#### **Lecture** 21

Chacun de nos gestes compte pour la planète

#### **Jeux** 22

### **Échange**

Je m'informe sur ma retraite 23



Siège social de l'Ircantec: 131-133 avenue de Choisy 75013 Paris •  
Directeur de la publication: Christophe Iacobi • Rédactrice en chef:  
Isabelle Vergeat-Achaintre • Réalisation: All Contents • Points  
d'information Ircantec: Angers: 02 41 05 25 25 - DRS-Ircantec.ndi@  
caissedesdepots.fr • Crédits photo: AdobeStock, Caisse des Dépôts,  
Freepik.com, Shutterstock • Impression: Imaey Graphic •  
Dépôt légal: février 2022 • ISSN: 1624-4737

## Le chiffre

VALEUR DU POINT  
IRCANTEC  
**0,49241€**  
AU 1<sup>er</sup> JANVIER 2022

Le montant annuel de la retraite est calculé en multipliant le nombre total de points acquis, y compris les majorations, par la valeur du point Ircantec au moment de la liquidation des droits (art. 18 arrêté du 30 décembre 1970 modifié).

91% des  
retraités sont  
globalement  
satisfaits

### Des retraités toujours très satisfaits en 2021

Chaque année, des milliers de retraités sont interrogés sur l'accueil téléphonique, le traitement des courriels et des courriers, le site Internet et l'espace personnel Ma retraite publique. Ces enquêtes annuelles sont aussi l'occasion pour les affiliés de partager leurs attentes. En 2021, 91% des retraités sont globalement satisfaits des prestations et services offerts et plus d'un répondant sur deux est très satisfait de son dernier contact téléphonique avec le régime. La qualité des courriels et des courriers est également saluée, tout comme celle du site Internet et de l'espace personnel Ma retraite publique.



## AGENDA DE VERSEMENT DES RETRAITES

Échéances 2022	Paiement mensuel	Paiement trimestriel	Paiement annuel
Janvier	27 janvier		
Février	24 février		
Mars	29 mars	29 mars	
Avril	27 avril		
Mai	27 mai		
Juin	28 juin	28 juin	
Juillet	27 juillet		
Août	29 août		
Septembre	28 septembre	28 septembre	
Octobre	27 octobre		
Novembre	28 novembre		
Décembre	22 décembre	22 décembre	22 décembre

## COMMENT MODIFIER MES COORDONNÉES BANCAIRES?

- En ligne, simplement et rapidement, avec un relevé d'identité bancaire (RIB) où seront indiqués le BIC et l'IBAN, en vous connectant à votre espace personnel Ma retraite publique via FranceConnect.
- Par courrier, en adressant votre nouveau RIB en précisant bien votre numéro de Sécurité sociale ou votre numéro de contrat à l'Ircantec, à l'adresse suivante: Ircantec - 24 rue Louis Gain 49939 Angers Cedex 9. La demande doit nous parvenir au plus tard un mois avant le paiement de la prochaine échéance, sinon le versement de celle-ci aura lieu sur les références bancaires de l'ancien compte.

**Attention, ne pas clôturer votre ancien compte bancaire avant d'avoir constaté que le paiement de votre retraite s'effectue bien sur votre nouveau compte.**

## MUTUALISATION DES CONTRÔLES D'EXISTENCE

Depuis novembre 2019, la mise en place du service de mutualisation du contrôle d'existence et de situation maritale simplifie les démarches des résidents à l'étranger qui perçoivent une ou plusieurs retraites françaises (personnelles ou de réversion). Si vous habitez à l'étranger, vous recevez désormais chaque année

par mail ou par voie postale une demande afin de transmettre un certificat de vie et/ou une attestation de situation maritale.

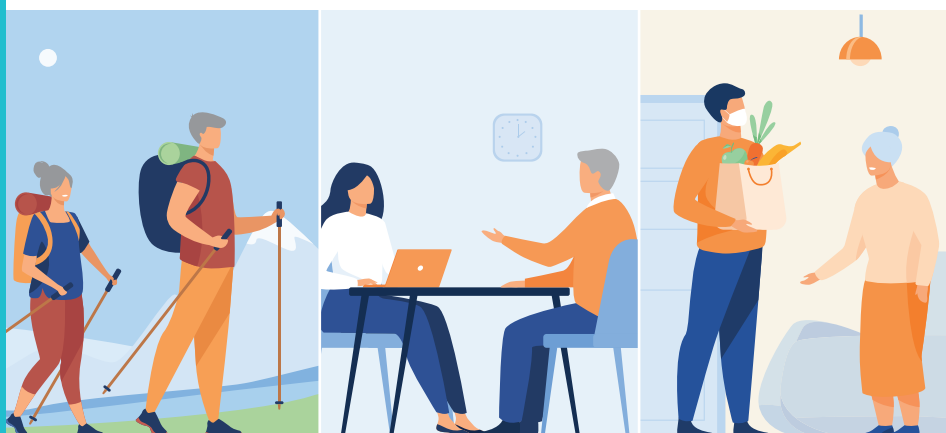
Pour maintenir le versement de vos retraites, vous devez, conformément à la loi, renvoyer les documents demandés, quelle que soit votre nationalité :

- soit à partir de votre espace personnel Ma retraite publique, c'est plus rapide, plus pratique et plus sécurisé ;
- soit en les envoyant par voie postale à l'adresse figurant sur votre certificat de vie.

La transmission des documents vaudra pour l'ensemble des caisses françaises qui versent vos pensions.

# L'ACTION SOCIALE : L'IRCANTEC À VOS CÔTÉS

**Grâce à son action sociale, l'Ircantec propose des réponses à vos difficultés et à vos besoins. Un seul objectif : vous aider à bien vivre votre retraite. L'action sociale de l'Ircantec peut intervenir de différentes manières.**



## LES AIDES PROPOSÉES PAR L'ACTION SOCIALE DE VOTRE RÉGIME EN DÉTAIL

### ACTIONS COLLECTIVES

• **Soutien aux aidants avec France Alzheimer** : l'Ircantec soutient l'action de formation des aidants organisée par l'association France Alzheimer et maladies apparentées sur quasiment tous les départements en France. Les aidants affiliés à l'Ircantec ont ainsi accès gratuitement à un accompagnement en tant qu'aidants d'une personne malade d'Alzheimer. Renseignements au : **0800 97 20 97** (appel gratuit).

• **Des conseils et des ateliers pour profiter pleinement de votre vie de retraité.** Des ateliers forme et santé (nutrition, équilibre, mémoire, habitat, risques routiers...) avec des programmes utiles et ludiques sont proposés près de chez vous. C'est l'occasion de créer du lien et de bénéficier de conseils pour bien vivre votre quotidien. Plus d'informations? Consultez notre rubrique «Retraité > Je profite de mon temps libre»/ Les ateliers forme et santé sur notre site.

• **Des vacances à prix réduits.** Grâce aux deux partenaires loisirs privilégiés de votre caisse, Vacances Bleues et Vacances ULVF, partez en séjour ou en location à prix réduit. L'Ircantec s'associe également au dispositif «Séniors en vacances» proposé par l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV). Consultez notre site « Les loisirs/ Nos partenaires ».

### PRÊTS INDIVIDUELS

Les retraités qui répondent aux critères de points et de durée de carrière peuvent solliciter un prêt social. Deux motifs de financement sont possibles : en vue d'effectuer des travaux d'amélioration de votre résidence principale ou bien pour pourvoir à des besoins personnels. Les prêts sont accordés après étude du dossier. Le taux est défini en fonction du niveau de ressources du retraité (0,5% ou 1% pour 2021). Durée de remboursement : cinq ans maximum. L'assurance est prise en charge intégralement par l'Ircantec.

### AIDES INDIVIDUELLES

- **Maintien à domicile**
  - Aide chauffage et énergie (sur présentation d'une facture de gaz ou d'électricité).
  - Aides services à la personne (via la plateforme Domiserve ou en employant vous-même une aide à domicile).
  - Aide amélioration du logement (aide à vos projets de rénovation énergétique, par exemple, ou adaptation du logement).
  - Aide équipement ménager (pour l'achat d'électroménager, literie...).
  - Aide téléassistance.
  - Aide déménagement.
  - Aide au répit (pour l'aidant ou pour celui qui est aidé).
- **Lien social**
  - Aide aux vacances (location, camping ou transport).
- **Prévention du vieillissement**
  - Aide prothèse (dentaire, optique et auditive).
  - Aide dépendance.
  - Aide hébergement cure.
  - Aide matériel médical (petit matériel médical et monte-escaliers).
- **Rénovation énergétique**
  - Aide Anah à la rénovation énergétique de la résidence principale.

#### Attention

Trois critères cumulatifs doivent être satisfaits pour bénéficier des aides :

- avoir cumulé au moins 900 points Ircantec en droit direct ou 450 points en réversion ;
- avoir cotisé au minimum dix ans à l'Ircantec ;
- avoir des ressources comprises dans le barème Ircantec à huit tranches. L'examen des ressources est basé sur le revenu brut global figurant sur votre avis d'impôt 2021 (sur les revenus 2020).

**Notez bien** : les aides individuelles sont financières mais elles peuvent aussi revêtir la forme d'une offre de services à la personne pour vous aider à bien vivre chez vous.

# LES AIDES INDIVIDUELLES PROPOSÉES PAR L'ACTION SOCIALE EN DÉTAIL

Fournissez rapidement votre avis d'imposition 2020 sur les revenus 2019. Il est indispensable pour déterminer votre tranche de revenus.

Les aides Ircantec	Tranches de revenus concernées	Justificatifs à fournir
<ul style="list-style-type: none"> <li>Énergie</li> <li>Hébergement cure thermale</li> <li>Déménagement (résidence principale uniquement)</li> <li>Équipement ménager (une fois tous les 3 ans maximum)</li> <li>Vacances (une fois tous les 2 ans maximum)</li> </ul>	Jusqu'à la tranche 5 des ressources	<ol style="list-style-type: none"> <li>La facture établie au nom du retraité Ircantec, acquittée, datant de moins d'un an.</li> <li>Pour l'aide énergie: copie de la facture d'électricité ou de gaz de la résidence principale obligatoire.</li> <li>Pour l'aide hébergement cure: un justificatif de la participation de la mutuelle/complémentaire santé (hors soins).</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dépendance (uniquement pour les allocataires APA à domicile)</li> <li>Prothèse (sous réserve d'une prise en charge par la Sécurité sociale, sauf implant dentaire)</li> <li>Téléassistance</li> <li>Répit (frais d'hébergement, hors soins)</li> <li>Matériel médical</li> <li>Amélioration du logement (une fois tous les 3 ans maximum)</li> </ul>	Jusqu'à la tranche 8 des ressources	<ol style="list-style-type: none"> <li>La facture établie au nom du retraité Ircantec, acquittée, datant de moins d'un an.</li> <li>Pour le matériel médical: facture et décomptes de remboursement de la Sécurité sociale et de la complémentaire santé + certificat médical.</li> <li>Pour les prothèses: facture et décomptes de remboursement de la Sécurité sociale et de la complémentaire santé.</li> <li>Pour la dépendance: copie du plan APA définitif.</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Services à la personne - 2 formules au choix</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Aide versée en fonction du montant payé par le bénéficiaire</b> et indiqué sur l'avis d'imposition (ligne «emploi d'un salarié à domicile»)</li> <li><b>Aide préfinancée</b> lors de la mise en place de la prestation via l'enseigne Domiserve +</li> </ol>	Jusqu'à la tranche 8 des ressources	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pour l'aide sur avis d'imposition: fournir la ou les attestations fiscales <b>2021</b> des sommes payées pour l'emploi de la personne [communiquée(s) par le CNCESU, l'URSSAF et/ou la structure d'aide à domicile].</li> </ol>



En savoir plus

[ircantec.retraites.fr](http://ircantec.retraites.fr) rubrique «Je suis à la retraite»/Mes aides

## LE BARÈME 2022 DES RESSOURCES

(selon le revenu annuel brut global 2020 figurant sur l'avis d'imposition 2021)

Par exemple, une personne seule disposant de 14 000 euros de ressources annuelles se situe dans la tranche 4 selon le barème des aides Ircantec.

### IMPORTANT

- Il faut fournir l'ensemble des avis d'imposition/non-imposition des personnes du foyer.

Barème des ressources annuelles Ircantec 2022				
Personne seule			Couple	
	10 131€	T1		17 615€
10 132€	10 875€	T2	17 616€	18 819€
10 876€	12 272€	T3	18 820€	20 600€
12 273€	14 398€	T4	20 601€	23 148€
14 399€	15 052€	T5	23 149€	24 007€
15 053€	16 794€	T6	24 008€	25 635€
16 795€	19 216€	T7	25 636€	28 800€
19 217€	22 777€	T8	28 801€	34 310€

Majoration de la tranche par enfant de moins de 21 ans à charge fiscalement: 5 611€.

# DEMANDER UNE AIDE, SUIVRE MA DEMANDE, COMMENT FAIRE ?

**Attention,**  
vous avez jusqu'au  
**30 novembre 2022**  
pour adresser  
vos demandes  
d'aide.

**Avant de solliciter l'action sociale, vérifiez bien que vous remplissez les trois critères d'attribution : points, durée de carrière cotisée, ressources.**



## DEMANDEZ VOTRE FORMULAIRE D'AIDE

**Connectez-vous sur le site [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr),**

allez dans votre espace personnel.

Un tutoriel (mini-vidéo explicative) est à votre disposition dans notre rubrique aide de l'espace Retraité.

## OU

Utilisez le coupon-réponse joint au magazine (cochez la case qui correspond à votre besoin). Attention, il doit être affranchi et ne doit contenir aucune rature, rayure ou surcharge manuscrite.

Renvoyez ensuite l'imprimé **complété, signé et accompagné des justificatifs demandés.**

Envoyez des copies de documents pour les justificatifs. Ils doivent être sincères et lisibles.

## Précautions

La demande d'aide doit se matérialiser par l'envoi du formulaire Ircantec complété et signé ; à défaut, la demande ne sera pas étudiée.

Le montant de l'aide attribuée sera communiqué uniquement par courrier, après étude de la demande complète. Aucun montant n'est communiqué par téléphone ou par mail.

## SUIVEZ VOTRE DEMANDE D'AIDE

Suivez en direct et quand vous le voulez le traitement de votre demande sur votre espace personnel.

**Rendez-vous sur le site [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr) rubrique Votre espace personnel.**

## Lutte contre la précarité énergétique : VOTRE CAISSE ENGAGÉE AUX CÔTÉS DES PLUS MODESTES



L'Ircantec et l'Anah se sont engagées mutuellement en faveur de la lutte contre la précarité énergétique des retraités les plus modestes (éligibles à l'action sociale). Cet engagement vise à aider financièrement les retraités qui effectuent des travaux de rénovation énergétique de leur logement principal, dont ils sont propriétaires. La démarche est à initier auprès de l'opérateur local de l'Anah (renseignements au numéro ci-dessous).

Ainsi, un retraité Ircantec pourra bénéficier d'une aide exceptionnelle pouvant aller jusqu'à 1500 € pour financer le reste à charge (après déduction de l'ensemble des aides mobilisées par l'opérateur de l'Anah), ainsi que d'un prêt à taux 0 % pour financer le solde (prêt sous conditions).

Pour mobiliser cette aide, il suffit de signaler à l'opérateur de l'Anah que vous êtes retraité de l'Ircantec. L'opérateur de l'Anah qui vous accompagne prendra contact avec le service d'action sociale pour vous.



En savoir plus  
[www.anah.fr](http://www.anah.fr)

Plus de renseignements sur le programme « Habiter Mieux » de l'Anah : [www.anah.fr/rubrique « propriétaires »](http://www.anah.fr/rubrique%20«%20propriétaires%20») et par téléphone au **0808 800 700** (service gratuit + prix de l'appel).

### Interview



**Simon Corteville,** Responsable rénovation énergétique et politiques sociales à l'Agence Nationale de l'Habitat (Anah)

#### À qui s'adressent les aides de l'Anah ?

Les aides de l'Anah visent les propriétaires qui souhaitent réaliser des travaux dans leur logement. Elles peuvent être délivrées à la fois à des propriétaires habitant leur logement, ou le mettant en location.

Certaines aides sont soumises à des conditions de ressources (consultables sur le site [anah.fr](http://www.anah.fr)), ou, pour la location, à certaines exigences quant aux ressources des locataires et au niveau de loyer.

#### Pour quels projets peut-on demander une aide à l'Anah ?

Les aides de l'Anah permettent de financer des travaux de rénovation énergétique (MaPrimeRénov'), de rénovation d'un habitat ancien et dégradé (Habiter Serein), ou d'adaptation du logement au handicap ou au vieillissement (Habiter Facile). Ces aides peuvent également financer des

travaux réalisés et votés par la copropriété, par exemple en cas de rénovation énergétique. Depuis janvier 2021, tous les propriétaires et toutes les copropriétés sont éligibles aux aides MaPrimeRénov' pour la rénovation énergétique.

#### En tant que retraité de l'Ircantec, comment faire pour bénéficier du soutien de l'Anah dans mon projet ?

Des guichets d'information sont mis à disposition dans le cadre de France Rénov', le service public de rénovation de l'habitat. Ils peuvent être trouvés sur le site [France-renov.gouv.fr](http://France-renov.gouv.fr) ou au 0 808 800 700. Vous serez mis en contact avec un conseiller qui pourra vous aider aux différentes étapes de votre projet et vous apporter l'aide adaptée à votre situation. Pour certains projets de rénovation énergétique, vous pouvez bénéficier d'un financement de l'Ircantec, complémentaire de l'aide de l'Anah.



# L'IRCANTEC RENFORCE SON ENGAGEMENT CLIMATIQUE

**Face à l'urgence climatique, l'Ircantec renforce son engagement en réduisant les émissions carbone de ses réserves. Cet engagement prolonge et renforce la démarche d'investisseur responsable initiée par l'Institution depuis plus d'une décennie tout en continuant à sécuriser les investissements réalisés.**



Le Conseil d'administration de l'Ircantec a décidé d'adopter une trajectoire d'investissement ambitieuse induisant une **réduction annuelle moyenne de 7% des émissions de CO<sub>2</sub>** de son portefeuille d'actions et d'obligations d'entreprises, comme le préconisent les experts internationaux du climat. Cette démarche concourt à la solvabilité à long terme du régime.

Cet objectif repose sur l'**exclusion des sociétés qui refusent d'adopter de bonnes pratiques** dans le secteur des énergies fossiles, le renforcement des **investissements dans la transition énergétique et écologique**, ainsi que sur l'**engagement actionnarial** visant à inciter les entreprises à réduire leurs émissions.

- **La politique d'exclusion** ciblera en particulier les entreprises qui n'adoptent pas de plans de sortie du charbon d'ici 2030, qui poursuivent

l'exploitation de gisements de pétrole et de gaz non conventionnels ou qui développent de nouvelles capacités de production d'énergie fossile.

- L'Ircantec consacrera à l'horizon 2024 au moins 20% de ses réserves à l'**investissement dans la transition énergétique et écologique**, ce qui devrait représenter **près de 3 milliards d'euros**.

- **La politique d'engagement actionnarial** visera à inciter les entreprises à mettre en place des plans de sortie du charbon d'ici 2030, accompagnés de plans de reconversion pour les salariés, mais aussi l'adoption par les entreprises de stratégies compatibles avec la transition énergétique et écologique.

L'Ircantec porte une grande attention à la **crédibilité de ses engagements** et a pour objectif de s'aligner sur les référentiels les plus exigeants.

Le régime s'engage également en matière de **transparence**, avec la publication annuelle de l'ensemble des valeurs détenues en portefeuille, de la liste des entreprises et des montants désinvestis.

Le nouveau plan climat de l'Ircantec illustre l'approche d'investisseur responsable du régime, une approche pragmatique et progressive dont le niveau d'ambition est rehaussé au fur et à mesure des avancées méthodologiques et des consensus scientifiques.

## L'IRCANTEC PRÉSENTE À LA COP26

La Conférence des parties (COP) est un sommet annuel qui réunit 197 nations pour discuter du changement climatique et de la manière dont les pays prévoient de le combattre. Organisée à Glasgow du 1<sup>er</sup> au 12 novembre, l'édition n°26 a pris de nombreux engagements visant à limiter l'impact de l'activité humaine sur le climat.

Christophe Iacoppi et Philippe Sebag, respectivement Président et Vice-président du Conseil d'administration de l'Institution, ont pu mettre en avant les engagements pris par l'Ircantec en faveur du climat, montrant ainsi aux représentants des pays participants la mobilisation dont sont capables les acteurs du secteur.



# LE POINT DE VUE DE PHILIPPE SEBAG



**Philippe Sebag,**  
Vice-président  
du Conseil  
d'administration  
de l'Ircantec

Marquée par la crise sanitaire, l'année 2021 a vu l'Ircantec maintenir son niveau d'exigence en matière de contacts avec les différentes populations qui lui sont rattachées. Ainsi, que vous soyez affilié, retraité ou représentant des employeurs, vous avez pu continuer à échanger avec notre Institution.

C'est dans ce contexte particulier que l'Institution a tenu à maintenir sa présence, dans le respect des normes sanitaires, sur différents salons. Je pense en premier lieu au **Salon des maires et**

**des collectivités locales** dont l'article ci-dessous résume bien l'importance et l'intérêt pour les élus locaux affiliés à l'Ircantec.

Notre Institution a également répondu présente pour le **Salon des séniors**, qui s'est tenu du 5 au 9 octobre à Paris, porte de Versailles. Lors de cet événement dédié aux actifs de plus de 50 ans, quatre conseillers ont pu réaliser près de 270 entretiens sur le stand de l'Institution, et cela à la plus grande satisfaction des affiliés présents.

Par ailleurs, rappelons la présence de conseillers Ircantec aux Journées francophones de biologie médicale à Rennes, en octobre dernier, qui sont allés au contact de praticiens hospitaliers affiliés au régime.

L'année 2022 est certes encore pleine d'incertitudes, mais sachez que l'Ircantec sera à vos côtés et à votre écoute au travers des différents moyens de contact dont elle dispose.

## SALON DES MAIRES ET DES COLLECTIVITÉS LOCALES 2021

**L'édition 2021 du Salon des maires et des collectivités locales a été l'occasion, pour les élus locaux, de s'informer sur leur régime de retraite auprès des conseillers retraite de la Direction des politiques sociales (DPS) de la Caisse des Dépôts et des administrateurs du régime présents.**

Six mois après les élections régionales et départementales, l'Ircantec a une nouvelle fois assuré une présence renforcée au Salon des maires et des collectivités locales, qui s'est tenu du 16 au 18 novembre 2021, à Paris, porte de Versailles.

### UNE MISSION : INFORMER SUR LE RÉGIME

Partenaire de longue date de cet événement, l'Ircantec a cette année encore sensibilisé longuement les élus et les collectivités aux services proposés par le régime. Sur le stand de l'Ircantec,

trois conseillers retraite de la DPS étaient présents chaque jour pour répondre aux questions des actifs et des futurs retraités et réaliser avec eux des simulations liées à leur retraite pour qu'ils se fassent une idée du montant et de la date de leur départ. Lors de cette vingt-cinquième édition, près de 350 entretiens ont été réalisés.

### UN STAND ÉCORESPONSABLE

Cette année encore, l'Ircantec a porté son choix sur un standiste certifié ISO 20121, en accord avec la démarche



écoresponsable et les valeurs de l'Institution. Le stand de 30 m<sup>2</sup> a été conçu à partir de bois certifié PEFC et FSC issu de la gestion durable des forêts, qui sera recyclé à l'issue de l'événement. L'Ircantec a, par ailleurs, favorisé la dématérialisation de ses supports de communication, tous accessibles sur le site Internet de l'Institution.

20 % de remise  
sur votre séjour,  
valable toute l'année  
sur les destinations ULVF  
code avantage  
PAR75\*



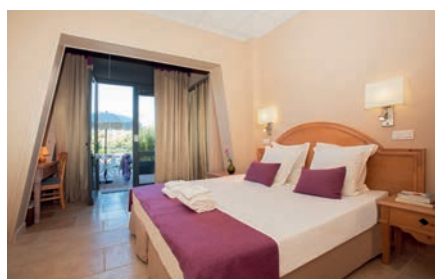
Vacances ULVF, des villages vacances en France où il fait bon de se retrouver. Location, demi-pension ou pension complète, partez à la découverte des terroirs de France pour écrire avec nous de merveilleux souvenirs de vacances.



**Coup de ♥ !**

## Provence/APT LE CASTEL LUBERON

Votre séjour à partir de 325€/sem  
par adulte en pension complète



La Provence parle à vos sens. Lavande, lumière, ocres, olives, vin : tout a le goût du soleil et l'accent chantant. Le domaine du Castel Luberon vous reçoit sur 3 ha, dans ses chambres au style raffiné, en pension ou demi-pension. Vous n'avez qu'à mettre les pieds sous la table ou à piquer une tête dans la piscine. Lâchez prise, vous êtes en vacances.



Goûter la glace à l'huile d'olive de Provence, chez Gwendal, au glacier Scaramouche, à Apt.

Se promener à Sault au cœur des champs de lavande.

Admirer le décor ocre et désertique du Colorado provençal.

- Flâner dans les ruelles étroites des nombreux villages perchés : Gordes, Roussillon...
- Le Festival des arts d'Avignon est l'événement de théâtre et de spectacle vivant le plus important au monde, il rassemble de multiples créations et spectateurs.

**RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS**  
www.vacances-ulvf.com – 04 77 56 66 09 (appel non surtaxé)/Brochure sur demande





# VACANCES BLEUES

Des lieux & des liens



Les vacances étaient bonnes ?

Pour le savoir, certains admirent leur bronzage, d'autres regardent plus loin.

Pour nous, les bonnes vacances sont celles qui rendent heureux. Et meilleur. Celles qui font s'engager et font **évoluer le tourisme**. Celles qui font du bien. Parce qu'elles tissent avec chacun des **liens sincères** et font vivre à tous des moments d'exception.

Voilà déjà 50 ans qu'on y travaille.

## En France...

### Sur la côte méditerranéenne

PLEIN SUD CLUB \*\*\* à Hyères-les-Palmiers

BALMORAL HÔTEL \*\*\* à Menton

LE MÉDITERRANÉE RÉSIDENCE \*\*\* à Saint-Raphaël

### Sur la côte atlantique

ORHOÏTZA HÔTEL \*\*\* à Hendaye

LES JARDINS DE L'ATLANTIQUE CLUB \*\*\* près des Sables d'Olonne

VILLA RÉGINA RÉSIDENCE à Arcachon

DOMAINE DE L'AGRÉOU RÉSIDENCE à Seignosse Océan

### Paris

PROVINCES OPÉRA HÔTEL \*\*\*

## ... et à l'étranger

VOYAGES Tourisme responsable & circuits solidaires



**RETROUVEZ TOUTES NOS DESTINATIONS** au **04 91 00 96 13** ou sur **ircantec.vacancesbleues.fr**

**Partez en toute sérénité avec l'assurance annulation Covid.**

\* -15% de remise permanente sur les hôtels, clubs et résidences Vacances Bleues cumulable avec l'Earlybooking et -5% sur Vacances Bleues Voyage Responsable, soit **jusqu'à 40%** de réduction, pour tout séjour de 7 nuits. Promotions non rétroactives, stock limité.

## Profitez

de vos avantages Ircantec en indiquant le **code IRC**





# REPENSER LA VILLE

**58%**

des Français sont prêts à modifier leur mode de vie pour faire face au changement climatique\*. Et 52 % pensent qu'il faut sortir du mythe de la croissance infinie\*\* qui postule que l'on ne peut progresser qu'avec un PIB en augmentation. Dans les villes, de nouvelles conceptions basées sur la sobriété et la coopération pourraient répondre à ces aspirations.

\* Baromètre Ademe, Les représentations sociales du changement climatique, juillet 2020.  
\*\* Baromètre de la consommation responsable GreenFlex/Ademe, avril 2021.



**Pollution, densité urbaine, embouteillages, énergie... dans tous les domaines, les villes battent des records. Jusqu'ici, le développement durable semblait le mieux indiqué pour inverser la tendance. Or, de plus en plus de voix s'élèvent : c'est la consommation même des cités et de nos besoins, qu'il faut revoir. Un impératif, désormais...**

**Texte de** Christophe Polaszek.

Longtemps perçu par les collectivités comme une solution pour concilier environnement et croissance économique, le développement durable interroge : est-il logique de continuer à chercher à se développer alors que les limites planétaires sont déjà atteintes ? Selon un récent colloque organisé par l'Ademe\*, les politiques publiques en la matière n'auraient finalement pas prouvé leur efficacité. « *La croissance verte est un non-sens car elle ne questionne pas nos réels besoins* », assure Sébastien Maire, Délégué général de France ville durable (FVD).

**Aller + loin** .....

#### Sur Internet

- Association France ville durable, [www.francevilledurable.fr](http://www.francevilledurable.fr).
- Le site du ministère de la Cohésion des territoires, [www.cohesion-territoires.gouv.fr/habiter-la-ville-de-demain-preparer-la-ville-et-des-territoires-sobres-resilients-et-inclusifs-0](http://www.cohesion-territoires.gouv.fr/habiter-la-ville-de-demain-preparer-la-ville-et-des-territoires-sobres-resilients-et-inclusifs-0).
- Le site de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) met à disposition plusieurs guides et ouvrages sur la sobriété, disponibles sur [www.librairie.ademe.fr](http://www.librairie.ademe.fr).

#### Les livres

- *Construire plus vite la ville durable : nouveau modèle et partenariats*, José-Michaël Chenu, Éd. Eyrolles.
- *Villes durables - Quelles villes pour demain ?* Christophe Rymarski, Éd. Sciences humaines.
- *Comment consommer avec sobriété - Vers une vie mieux remplie*, Valérie Guillard, Éd. De Boeck.



#### CHANGER LES MENTALITÉS

Plus radicale, la sobriété s'impose dans les débats comme le modèle à suivre pour repenser nos villes. Au cœur de cette notion, la modération, la simplicité ou encore la frugalité. « *Pour l'urbaniste, il s'agit de questionner les véritables besoins des habitants et du territoire et de les satisfaire en limitant leurs impacts sur l'environnement* », précise Sébastien Maire. Dans cette optique, la ville de demain, selon FVD, doit réduire ses consommations avant de chercher à « verdir » la production d'énergie, limiter les déplacements domicile-travail avant de créer des infrastructures de transport, réduire les déchets à la source, réemployer, réparer, avant de recycler...

Logique ! Mais ni les urbanistes, ni les architectes, ni les collectivités n'avaient encore réussi à véritablement l'intégrer dans les rouages de nos villes. « *Il faut accepter une vision du futur différente de celle qui nous a été promise à la fin du* ▶



**« La sobriété coûte bien moins cher au contribuable que le développement durable, pour des résultats bien plus tangibles et mesurables. »**

**Sébastien Maire,**  
Délégué général de France ville durable

\* « *La sobriété : une aspiration croissante... vers un projet de société ?* », Ademe, colloque du 1<sup>er</sup> juillet 2021.



XX<sup>e</sup> siècle. Une vision plus sobre, plus réaliste mais qui peut être aussi plus désirable. C'est un vrai changement de point de vue», assure-t-il. D'autant que la sobriété présente des avantages immédiats pour les collectivités. Dans l'Orne, la commune d'Argentan a pris par exemple la décision d'éteindre l'éclairage public de 23 h 30 à 4 h 30, avec l'approbation de ses habitants, et sans qu'aucune augmentation de la criminalité n'ait été constatée. Résultat ? Une économie sur l'année de 90 000 euros... et une voûte céleste qui se dévoile davantage aux yeux des citoyens. «*Tout l'enjeu est de montrer que la sobriété, c'est aussi une façon d'améliorer la qualité de vie*», poursuit Sébastien Maire.

### FAIRE MIEUX AVEC MOINS

En matière de bâtiment, les collectivités se penchent également sur des choix plus économiques. Confrontée à une forte croissance démographique, la métropole de Bordeaux vient de lancer le label «bâtiment frugal», un nouvel outil qui prône la réhabilitation et la mesure. «*Si performante soit-elle, une construction neuve ne compensera jamais l'économie de foncier, d'énergie, de carbone ou de matériaux que représente un bâtiment existant réhabilité*», souligne ce référentiel qui compte 42 critères. Toutes les phases du projet sont ainsi décortiquées afin que le bâtiment s'adapte aux territoires, aux usages, au climat local et aux besoins.

Dans les écoles d'architecture, d'ingénieurs ou d'urbanisme, les formations évoluent peu à peu pour prendre en compte cet impératif d'une ville durable, plus frugale, utilisant la technologie à

bon escient. Les étudiants apprennent à raisonner à partir de l'existant, en réutilisant des bâtiments et en se servant de matériaux biosourcés et recyclés. La question des besoins réels s'ancre également dans de nouvelles formations qui valorisent la prise en compte des habitants et de leurs usages dans la «fabrique» de la ville. Pour un urbanisme plus participatif, plus attentif. Avec l'idée de redéfinir ensemble les politiques du «juste besoin».

### DES VILLES AUTOSUFFISANTES

Des graines vertes, il s'en sème beaucoup en ville, ces dernières années, et pas que dans les jardins partagés. Balcons nourriciers, toits-jardins, micro-fermes... ces exemples d'agriculture urbaine se développent avec l'objectif de lancer le débat sur l'autosuffisance alimentaire et de

Focus



## MOBILITÉS DE DEMAIN

«*Le véhicule du futur a deux roues et un guidon : c'est un vélo*», écrivait le journaliste Clive Thompson, dans *Wired Magazine*, en 2018. Pas faux... Depuis la crise sanitaire, le vélo connaît un surcroît d'engouement en répondant notamment aux enjeux de la distanciation sociale. Pour les villes, il s'agit d'accélérer le développement d'infrastructures sécurisantes, tout en profitant de la diversification de l'offre au cours des dernières années : vélo classique, mais aussi vélo à assistance électrique (VAE) – certains étant débridés à 45 km/h – ou vélo-cargo (pour le transport de charges) sans oublier la trottinette électrique, le gyroroue... Les VAE sont, en outre, adaptés à des trajets de 10-15 km (soit 30-45 minutes), tout en facilitant la pratique d'anciens automobilistes. Bref, voici un autre exemple des bénéfices – y compris en termes de santé – qui pourraient résulter d'une plus grande sobriété dans nos villes.

réduire le bilan carbone des cités grâce à un approvisionnement de proximité. «*Même si le mouvement prend de l'ampleur, l'agriculture urbaine ne sera jamais suffisante pour nourrir les urbains*», estime Sébastien Maire, qui reste cependant convaincu par sa dimension pédagogique et sociale. D'où l'urgence, selon lui, de concevoir un environnement urbain bien plus en lien avec

sa périphérie. «*La coopération est essentielle. On nous a longtemps enfermés dans l'idée qu'il fallait forcément des territoires en compétition les uns avec les autres pour favoriser le développement. Mais peut-on accepter qu'il y ait des territoires perdants?*» L'objectif est limpide: abandonner l'idée d'être le citoyen d'une ville, mais plutôt l'habitant d'un territoire, d'une planète...

### Témoignage

## «*La ville n'est pas une somme de constructions, c'est un projet social*»



**Économiste et urbaniste reconnu pour ses travaux consacrés à la ville durable, Jean Haëntjens est l'auteur d'une dizaine d'ouvrages dont *Éco-urbanisme, La ville frugale* ou *Smart city, ville intelligente: quels modèles pour demain?* Il est aujourd'hui consultant en prospective territoriale et en stratégies urbaines (Urbatopie).**

### Existe-t-il une architecture de la ville durable ?

**Jean Haëntjens:** Penser qu'il existe une forme de ville idéale est dangereux: on a tenté de le faire avec les grands ensembles, et le moins qu'on puisse dire, c'est que ça n'a pas été un succès... Tout l'art de l'urbanisme, c'est de faire la synthèse, de concilier des contraintes et des désirs. Néanmoins, la ville souhaitable, celle d'ailleurs qui est désirée depuis la crise sanitaire, reste une ville de taille moyenne avec des maisons de ville, des petits collectifs et une vie de quartier – comme Nantes ou Angers. La voiture n'est pas dominante et la plupart des trajets se font en mobilité douce.

### Faut-il faire des villes plus compactes ?

**J.H.:** Certes, on évite l'étalement urbain. Mais l'idée de revenir à la ville compacte qui a prévalu jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, avec la population regroupée autour d'un centre unique, je n'y crois pas. Il faut arrêter de tout centraliser et réfléchir à plusieurs polarités. Des villes comme Bordeaux, Turin ou Barcelone tentent de le faire afin de fluidifier les déplacements

et d'offrir aux citoyens un accès rapide aux services essentiels. On parle à ce propos de la «ville du quart d'heure», où tout peut se faire à pied ou à vélo en moins de 15 minutes à partir de chez soi... ce que les périodes de confinement ont rendu plus désirable.

### L'urbanisme peut-il transformer notre rapport à la ville ?

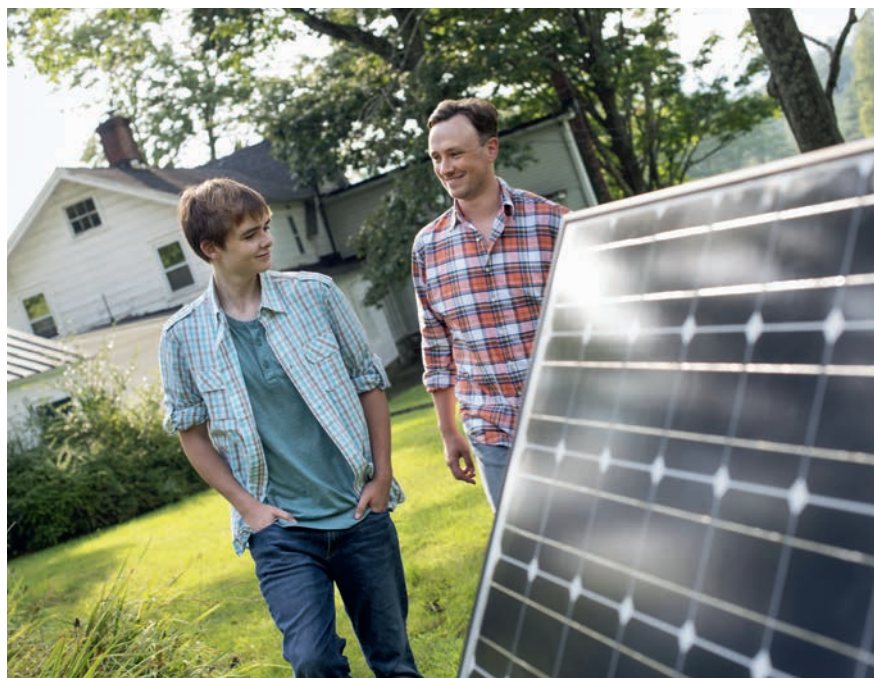
**J.H.:** L'urbanisme raconte ce que nous sommes. Le Moyen Âge a eu ses villes fortifiées et ses cathédrales, le XIX<sup>e</sup> siècle ses boulevards et ses lycées. Nous avons nos zones d'activités et nos lotissements. Rien n'est figé. Actuellement, le secteur de la grande distribution souffre, concurrencé par l'e-commerce et le regain des commerces des centres-villes. Les villes se reconstruiront peut-être sur ces immenses nappes de parkings et remplaceront les hangars en tôle par des habitats écologiques. Pourquoi pas? Une chose est sûre: l'urbanisme doit devenir un moyen d'appropriation de modes de vie plus durables face à l'urgence environnementale.



# MAISON AUTONOME : CES FRANÇAIS EN QUÊTE D'INDÉPENDANCE ÉNERGÉTIQUE

**Et si vous passiez de 150 l d'eau par jour à 30, et de 6 kWh d'électricité à 1,2 ? C'est la promesse des maisons autonomes qui produisent leur propre énergie. Une initiative écoresponsable qui séduit de plus en plus de Français.**

Texte de **Cassandre Rogeret**.



## Utile

La construction d'une maison autosuffisante ne donne pas lieu à des aides de l'État... En revanche, l'installation de panneaux solaires, si ! Par exemple, la prime à l'autoconsommation, qui oscille entre 222 et 504 € par an sur cinq ans. Des subventions locales peuvent également être versées par les collectivités. Vous souhaitez installer des panneaux solaires hybrides ou thermiques ? Renseignez-vous auprès de votre fournisseur, notamment pour savoir si vous êtes éligible à la prime énergie.

En 2021, l'humanité a commencé à vivre à crédit à partir du 29 juillet, ayant dépensé l'ensemble des ressources que la Terre peut régénérer en une année. Pour réduire leur impact environnemental et contribuer à sauver la Planète bleue, de nombreux Français changent leur mode de vie et optent pour une maison autonome. Leur credo ? Place aux énergies renouvelables !

### RÉDUIRE LE GASPILLAGE DES RESSOURCES NATURELLES

Mais l'autonomie a un prix... Cela requiert tout d'abord d'installer des panneaux solaires photovoltaïques, afin de produire sa propre électricité, tandis que leur version thermique permet de

chauffer le logement sans émettre de particules de CO<sub>2</sub>. Toutefois, il est nécessaire de se munir d'une ou plusieurs batteries de stockage pour conserver les kilowattheures en surplus. Autre alternative : l'éolienne, à condition de vivre dans une région suffisamment exposée au vent. En parallèle, le système de récupération et d'assainissement des eaux de pluie réduit le gaspillage et l'assèchement des nappes phréatiques. Afin d'être 100% autonomes, certains installent même des

 **Pour votre logement,  
pensez aux aides  
de l'Ircantec**

toilettes sèches et consomment la nourriture issue de leur potager. L'isolation et l'orientation de la maison sont également à prendre en considération afin de bénéficier de la chaleur naturelle. Cap sur le Sud !

 *Afin d'être 100% autonomes, certains installent même des toilettes sèches et consomment la nourriture issue de leur potager.*



# UPCYCLING : FAIRE DU NEUF AVEC DU VIEUX

**Plus écologique que le recyclage, le « surcyclage » (ou upcycling) offre une nouvelle vie aux objets en fin de course. Au lieu de jeter nos vieux textiles, transformons-les!**

Texte de Magali Migaud.

Confectionner un sac à vrac avec un vieux tee-shirt permet de délester sa garde-robe encombrée, tout en limitant l'utilisation de sachets en plastique ou en papier.



## ÉTAPE 1

Retourner le tee-shirt et le placer « tête en bas » sur le plan de travail. Tracer un angle droit en regard de l'un des angles inférieurs. Dessiner un rectangle de 25 x 30 cm, puis découper les deux épaisseurs en suivant le trait de craie. Fixer le côté et le fond du sac avec des épingles.



## ÉTAPE 2

Coudre au point droit en marquant un point d'arrêt (point avant, point arrière, point avant) au départ et dans l'angle pour solidifier la couture. En arrivant dans l'angle, maintenir l'aiguille de la machine plantée dans le tissu, lever le pied-de-biche et tourner l'ouvrage à 90°. Poursuivre jusqu'à l'ourlet et marquer un dernier point d'arrêt avant de couper le fil.



## ÉTAPE 3

Retourner le sac sur l'endroit et percer deux petits trous dans l'ourlet (au niveau de la couture initiale). Ces boutonnières doivent être suffisamment ouvertes pour laisser passer une cordelette d'environ 70 cm de long.



## ÉTAPE 4

Utiliser une épingle à nourrice pour insérer la cordelette dans l'ourlet du tee-shirt transformé en coulisse. Facile à laver, le jersey de coton est le tissu idéal pour contenir des fruits, des légumes frais ou secs, des petits objets de mercerie ou même des confiseries.



Utile



## 3 RÉFLEXES POUR LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE VESTIMENTAIRE

- S'inscrire sur une plateforme Internet spécialisée dans l'achat-revente de vêtements : [vinted.fr](https://www.vinted.fr), [videdressing.com](https://www.videdressing.com), [onceagain.fr](https://www.onceagain.fr).
- Donner ses vieux vêtements au Secours populaire, aux compagnons d'Emmaüs ou les déposer propres et secs dans une borne de collecte.
- Acheter des articles « surcyclés » en France à partir de matières de seconde main (sur [polerebrand.com](https://www.polerebrand.com) ou [paumara.fr](https://www.paumara.fr), par exemple)



**Bonus!**  
*Vous pouvez confectionner un second sac avec l'autre côté du tee-shirt.*

# L'EAU DU ROBINET : À CONSOMMER SANS MODÉRATION

**Que doit-on penser de la qualité de l'eau du robinet? Pour chasser les idées reçues des inconditionnels de l'eau en bouteille comme celles des aficionados de l'eau courante, démêlons le vrai du faux.**

Texte de Magali Migaud.

**L'eau du robinet peut être consommée en toute sécurité.**

✓ **VRAI**

Captée dans les nappes souterraines (62 %) ou dans les eaux de surface (rivières, lacs...), l'eau du robinet ne coule pas de la même manière partout en France. Scrutée, analysée et traitée selon la qualité de la ressource, elle est tantôt filtrée et très légèrement désinfectée, tantôt dépolluée grâce à des techniques plus poussées. C'est le produit alimentaire le plus contrôlé.

**L'eau du robinet est bonne pour la santé.**

✓ **VRAI**

L'eau du robinet désaltère, lutte contre les effets de la canicule, facilite la digestion, entretient le squelette, et est riche en minéraux. Bref, notre corps en a besoin tout au long de la journée. Si l'odeur et le goût du chlore vous incommodent, laissez reposer l'eau quelques heures dans une carafe ouverte, mais n'attendez jamais d'avoir soif pour en consommer.

**L'eau du robinet coûte cher.**

✗ **FAUX**

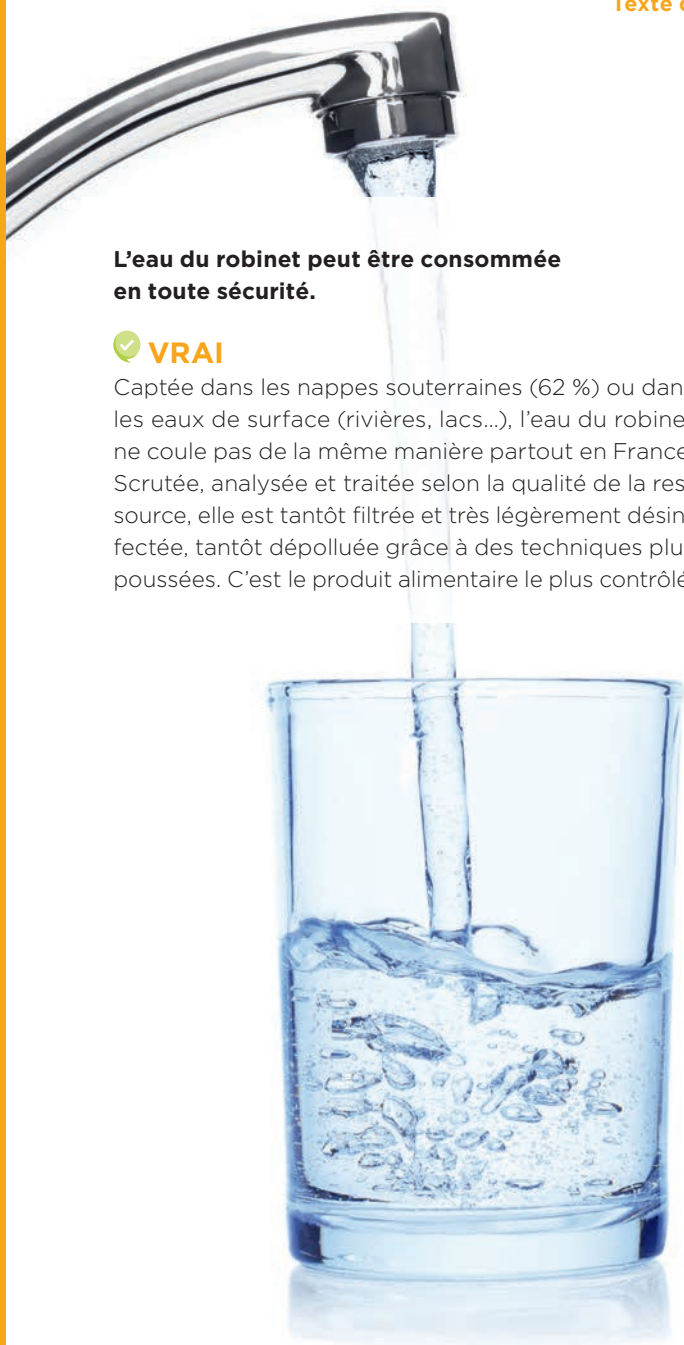
Livrée à domicile et disponible à la demande, l'eau du robinet est un luxe... très abordable! Cette eau d'excellente qualité coûte en réalité 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille (selon les marques). En moyenne, on estime que chaque famille française dépense 1 euro par jour pour s'approvisionner en eau potable (assainissement compris), soit le prix d'une bouteille d'eau minérale d'un litre.

**L'eau du robinet est bonne pour l'environnement.**

✓ **VRAI**

Championne des circuits courts et modèle de démarche zéro déchet, la distribution de l'eau du robinet n'exige pas de mise en bouteille, ne nécessite aucun emballage plastique et se joue du transport. La neutralité de son empreinte carbone est inégalable!

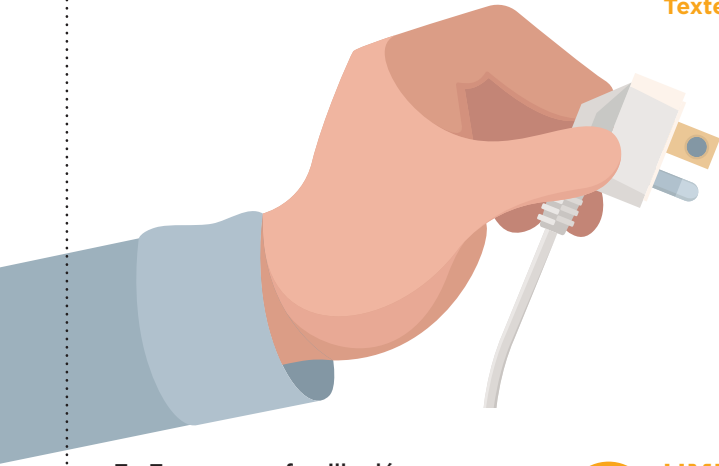
**La qualité de l'eau est notre bien commun.**



# LES BONS GESTES POUR PROTÉGER DAME NATURE

Pour préserver l'environnement et nos ressources naturelles, adoptez de nouveaux réflexes : vous réduirez ainsi votre impact sur la nature et ferez des économies.

Texte de Géraldine Dao.



## 80€

C'est ce que vous coûte en une année le fait de laisser les équipements de votre foyer en veille inutilement.

## 10%

d'économies peuvent être réalisés en les éteignant.

En France, une famille dépense en moyenne près de 2400€ par an pour s'éclairer, se chauffer et alimenter les appareils électroménagers. Réduire cette dépense est possible en changeant quelques habitudes.



### RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION D'EAU

- Privilégiez la douche au bain.
- Faites des machines pleines plutôt que plusieurs en demi-charge.
- Utilisez une chasse d'eau à double débit.
- Récupérez l'eau de pluie pour arroser votre jardin.



### LIMITER VOTRE CONSOMMATION D'ÉNERGIE

- Éteignez la lumière lorsque vous sortez d'une pièce.
- Fermez les fenêtres quand le chauffage ou la climatisation fonctionnent.
- Baissez le chauffage de 1°C pour réduire votre consommation d'énergie de 7%.
- Couvrez les casseroles pendant la cuisson, c'est 4 fois moins d'électricité ou de gaz consommé.
- Lavez votre linge à 30°C au lieu de 90°C, pour dépenser 3 fois moins d'énergie.
- Pensez au programme «éco» de votre lave-vaisselle pour économiser jusqu'à 45% d'électricité par rapport au programme intensif.



### PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT DEPUIS VOTRE CUISINE

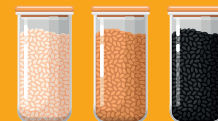
- Privilégiez les produits à base de matières renouvelables ou à base de matières recyclées (par exemple, la cire d'abeille pour remplacer le papier film).
- Optez pour les produits rechargeables (flacon de savon, piles, cartouches d'imprimante...).
- Privilégiez les fruits et légumes de saison dont la production est moins énergivore et pensez aux circuits courts : vente directe, producteurs locaux, AMAP (associations pour le maintien de l'agriculture paysanne)...

Source : Ademe.

### Ne jetez plus !

Carton, plastique, aluminium, la poubelle de votre cuisine a des indigestions qui coûtent cher et polluent. La solution : acheter en vrac ! Listez les aliments que vous consommez beaucoup et vérifiez s'ils existent en vrac. Équipez-vous de sacs en coton

ou en papier pour les transporter, de bocaux en verre pour les conserver durablement, et de cabas en toile de jute naturelle pour faire vos courses. Enfin, conservez vos bidons de lessive et de produits vaisselle : ils feront de parfaits contenants.



<https://madamcadamia.com/2021/04/26/comment-faire-ses-courses-en-vrac-en-5-etapes-astuces-et-conseils/>







# EN VACANCES, PASSEZ AU VERT!

 Pour vos vacances,  
pensez aux aides  
de l'Ircantec

**Cabane dans les arbres, bulle sur l'eau, chalet au cœur des bois... Pour des vacances originales, voici nos idées d'hébergement en harmonie avec la nature. Suivez le guide!**

Texte de Géraldine Dao.

## HABITATS ÉCOLOGIQUES

Vous souhaitez profiter des vacances pour prendre de bonnes habitudes en faveur de la protection de notre environnement ? C'est le moment de vous offrir un séjour dans un chalet écologique. À la montagne ou dans les bois, vous passez votre séjour dans un environnement naturel magnifique et écosensible. Le petit plus ? Sans clou, ni vis, ni eau, ni électricité, votre habitat est respectueux de l'environnement et votre séjour sera nourri de petites attentions écologiques (compost, produits bio, etc.). Prêt pour votre transition écologique ?

## NUITS INSOLITES

Dans une goutte perchée à quelques mètres du sol, ou dans une bulle sur l'eau d'un lac, vous rêvez de passer une nuit hors du temps dans un lieu atypique ? Sachez qu'il est possible de trouver en France plusieurs domaines proposant les hébergements insolites de vos rêves. L'atout ? Certains lieux sont si bien optimisés que vous pouvez

séjourner en famille à votre aise et profiter ensemble de la nuit à la belle étoile. Rien de tel pour se ressourcer!

## RETOUR AUX SOURCES

Vivre au grand air, comme au temps des trappeurs et des Indiens, c'est possible grâce aux séjours dans des tentes de trappeur ou dans des tipis. Vous pouvez prolonger cette expérience inédite dans des logements troglodytes qui vous ramènent, quant à eux, au temps des cavernes, dans un univers calme et totalement dépaysant. Le coup de cœur ? Pour un esprit cocoon extrême, un véritable poêle à bois vous réchauffera le soir.

## PLUS PRÈS DES ÉTOILES

Plus que tout, vous souhaitez prendre de la hauteur ? Séjournez quelques jours dans un phare, histoire de bénéficier de l'air marin. Il existe également de nombreux hébergements installés dans les arbres. Sujet au vertige, s'abstenir ! Souvent spacieux, ces hébergements peuvent accueillir jusqu'à quatre personnes. L'avantage ? proche de la nature, vous voyez loin et élargissez vos perspectives avec une vue à 360°.

 *Il existe de nombreux lieux insolites pour faire corps avec la nature.*



# CHACUN DE NOS GESTES COMPTÉ POUR LA PLANÈTE

Même si l'avenir du monde dépend des plus gros pollueurs (Chine, États-Unis, Inde, Russie...), nous pouvons agir à notre échelle. « *Pour déplacer une montagne, disait Confucius, commencez par bouger de petites pierres.* »

Texte de Christian Lefebvre.



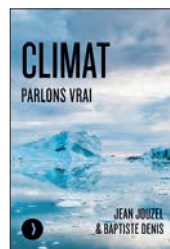
 *Livre*

MARA ET DANN

**Doris LESSING**  
Éd. Flammarion

Une terrible sécheresse accable le monde, qui contraint deux enfants, frère et sœur, à entamer une odyssée vers le nord où existeraient encore des réserves d'eau. Un roman entre fiction fantastique et quête initiatique. Existe en version audio.

8,90 €



 *Livre*

CLIMAT :  
PARLONS VRAI

**Jean JOUZEL &  
Baptiste DENIS**  
Éd. Les Pérégrines 2021

Quand un jeune étudiant interroge un grand scientifique pour démêler la vérité des idées reçues. Deux générations confrontent leurs ressentis (en version papier ou audio). Les interviews des auteurs sont disponibles sur YouTube.

18 €



 *Livre*

INVENTONS  
NOTRE AVENIR !

**Christiana FIGUERES  
Tom RIVETT-CARNAC**  
Albin Michel 2021

La lutte contre le dérèglement climatique est, de fait, l'opportunité de bâtir un monde meilleur. C'est ce défi que nous pouvons relever en étant lucides et réalistes. Tout espoir n'est pas perdu... si les engagements pris sont tenus.

19,90 €



 *Podcast*

LES CHRONIQUES  
ÉCOLOGIQUES

**Professeur Feuillage**

Podcast disponible sur YouTube ou France.tv. Pour les auteurs de ces chroniques écologiques, « *l'humour est une arme de sensibilisation massive* ». Entre autres épisodes décapants, le plastique, la biodiversité, la pollution du Web, la fonte du permafrost...



 *Guide*

BONNES IDÉES ET GESTES MALINS  
POUR LA PLANÈTE

**Caroline de Hugo** Ed. Hugo-Image 2021

Le titre de ce guide annonce le propos : donner des conseils pratiques et simples à mettre en œuvre dans notre vie quotidienne. L'essentiel est dit en quelques pages bien illustrées. À conserver et à consulter souvent.

14,95 €



En savoir plus

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)

## ANAGRAMMES

Retrouvez les mots et leurs anagrammes qui se cachent dans les phrases ci-dessous.

- 1 - Les participants à la dernière COP26 utilisent des ..... (AEEOHMPTRS) pour parler de la dégradation de l' ..... (AEEOHMPTRS)
- 2 - Elle ne s'était pas ..... (EEEIGNRS) à voir les industries utiliser toutes ces ..... (EEEIGNRS) fossiles.
- 3 - La végétation que chacune a ..... (EEALPNT) est un premier pas pour sauver la ..... (EEALPNT).
- 4 - Un groupe de ..... (EIIOMNSS) a activement milité pour limiter l'..... (EIIOMNSS) de méthane dans le Gard.

**Solutions**  
 1/ Métaphores / atmosphère, Résignée / énergies,  
 2/ Plante / planète, Nimrois / émission,  
 3/ Plante / planète,  
 4/ Nimrois / émission.

## QUIZ



Prenons soin de notre planète

- 1 **Pour limiter sa consommation de carburant, un pilote de ligne devrait :**
  - A. prendre la route la plus courte
  - B. suivre les sens des vents
  - C. éviter les nuages et les zones de turbulences
  - D. voler dans le sillage d'un autre avion

- 2 **Trouvez l'intrus : pour limiter sa production de déchets ménagers, un habitant d'une grande ville devrait**
  - A. proscrire les produits jetables
  - B. limiter les emballages
  - C. réduire sa consommation de papier
  - D. mettre un autocollant stop pub sur sa boîte aux lettres
  - E. acheter de l'eau minérale en bonbonnes de 5 l

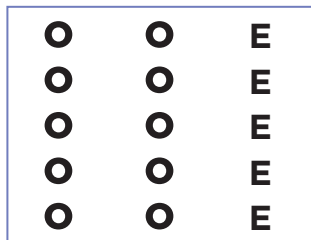
- 3 **Le consommateur d'eau le plus pollueur est celui qui achète**
  - A. de la Volvic quand il habite Clermont-Ferrand
  - B. de l'eau de Vichy quand il vit à Thiers
  - C. de la Contrex quand il demeure à Strasbourg
  - D. de la Badoit quand il réside à Nice

- 4 **Pour limiter sa consommation d'électricité, on devrait**
  - A. revenir au 110 volts
  - B. débrancher toutes les prises des appareils électriques mêmes éteints
  - C. éclairer plus le jour que la nuit
  - D. revenir à l'ampoule à filament car elle chauffait et éclairait en même temps

**Solutions :** 1D, comme les oies sauvages pour économiser entre 5 et 10% de carburant , 2E, 3D - la plus forte empreinte carbone, 4B, même en veille, ils consomment.

## DINGBATS

Retrouvez qui se cache derrière ces deux dessins



A



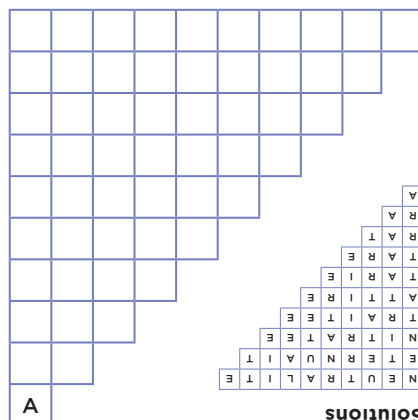
B

**Solutions :** A. Trous dans la couche d'ozone. — B. Fonte de la banquise.

## ESCAMOTS

Passez d'un mot à l'autre en ajoutant une lettre et en vous servant des définitions ci-dessous

- Domaine suisse par excellence
- Manifestait une allergie aux polluants et autres gaz
- L'eau de Bretagne l'est souvent
- L'eau du robinet l'est de plus en plus
- Précède souvent « larigot »
- Source au débit disparu
- Peut apparaître après une exposition radioactive
- D'opéra ou de labo
- Symbole chimique d'un petit métal radioactif



A

**Solutions**

# JE M'INFORME SUR MA RETRAITE



## JE CONTACTE L'IRCANTEC PAR VOIE POSTALE

24 rue Louis Gain  
BP 80726  
49939 ANGERS CEDEX 9



## JE ME DÉPLACE SUR LE SITE DE L'IRCANTEC

Uniquement sur RdV au 02 41 05 25 38  
(sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire)

À ANGERS  
21 rue Auguste  
Gautier

À PARIS  
12 avenue Pierre  
Mendès France (13<sup>e</sup>)

## JE CONSULTE LE SITE DE L'IRCANTEC ET J'ACCÈDE À MON ESPACE PERSONNEL

**Ariane,  
votre agent  
virtuel**

Disponible  
**24h/24** et  
**7j/7** sur le site  
Ircantec et votre  
espace personnel



### Mes services en ligne

- Consulter et éditer mon titre de retraite
- Consulter et éditer mes attestations de paiement
- Consulter et éditer mes attestations fiscales
- Actualiser mes coordonnées personnelles
- Consulter mes paiements tous régimes et mettre à jour mes coordonnées bancaires via FranceConnect
- Demander un formulaire d'aide sociale
- Suivre le traitement de ma demande d'aide sociale
- Demander une pension de réversion

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)



## JE CONTACTE L'IRCANTEC PAR TÉLÉPHONE

### La ligne Retraités

Je devrai saisir les  
13 chiffres de mon  
numéro de Sécurité  
sociale

**02 41 05 25 25**

### L'assistance technique de mon espace personnel

(inscription, connexion,  
mot de passe...)

**02 41 05 30 19**

### L'action sociale

Le lundi de  
9h à 12h et de 13h à 17h  
et du mardi au  
jeudi de 9h à 12h

**02 41 05 25 14**



**Vous avez  
une tablette ou  
un smartphone?  
Flashez ce code**



Si vous souhaitez  
avoir plus d'informations,  
inscrivez-vous à la newsletter  
*Les nouvelles de l'Ircantec*  
[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)  
rubrique **Les nouvelles  
de l'Ircantec**

