



## LES DÉLICES DE L'INDICE

Garde-à-vous. Fixe : c'est de l'indice Insee de novembre dont il s'agit.

Bloqué (!?) à 6,2 % de hausse des prix. Il est vrai que l'alimentation (à 12,2 % -hors produits frais- pourquoi ?) ne compte que pour 16,5 % dans l'indice.

## L'ÉDITO

## Des ministres très en retrait (e)

CE N'EST PAS encore la panique mais déjà une bonne frousse qui gagne le gouvernement, alors qu'Elisabeth Borne doit présenter, très officiellement, sa réforme des retraites le 15 décembre. Et l'annonce, par l'ensemble des syndicats de journées d'action en janvier, si le report de l'âge légal est confirmé, n'a pas de quoi rassurer les ministres, debout sur les freins.

Aussi la réunion gouvernementale du 2 décembre à Matignon a-t-elle tourné à une défense prudente des intérêts catégoriels : chaque ministre ou presque s'est transformé en syndicaliste qui défend ses troupes et veut éviter les emmerdes dans son secteur.

Eric Dupond-Moretti a insisté, par exemple, pour que surveillants pénitentiaires et policiers continuent d'être traités de la même façon (possibilité de départ anticipé à 52 ans après vingt-sept ans d'ancienneté), . Jean-François Carenco a, lui aussi, plaidé pour sa paroisse : il a demandé une forte revalorisation des petites pensions outre-mer.

Ministre de la Fonction publique, Stanislas Guerini a rassuré ses collègues en leur indiquant que les pensions de retraite des fonctionnaires continueraient d'être calculées sur les six derniers mois, et non sur les 25 meilleures années comme dans le privé - et comme l'envisageait la réforme avortée de 2019. Quant à la secrétaire d'Etat à la Jeunesse, Sarah El Haïry, elle a carrément gâché l'ambiance en soulevant un problème qu'elle a jugé capital. Redoutant la mobilisation des lycéens et des étudiants, elle a demandé que les jobs d'été soient « *sortis du calcul de l'éligibilité aux carrières longues* » mais maintenant « *dans le calcul total de la retraite* ».

Pour répondre à ces angoisses ministérielles et, partant, à celles des Français, le ministre du Travail, Olivier Dussopt, a égrené quelques éléments de langage. Il a conseillé à ses collègues de rappeler que cette réforme relevait d'« *un engagement* » du candidat Macron, d'insister sur les déficits qui sont annoncés par le Conseil d'orientation des retraites et de mettre en valeur les aspects sociaux (prise en compte de la pénibilité, revalorisation des petites pensions, emplois seniors...).

Elisabeth Borne leur a aussi dévoilé le document qui sera distribué, la semaine prochaine, aux partenaires sociaux. Une sorte de « Réforme des retraites pour les nuls », où il est exposé ce que « *la réforme fera* » mais aussi ce qu'elle « *ne fera pas* », histoire de rassurer. Par exemple, « *la fermeture des régimes spéciaux ne concernera pas les agents en poste aujourd'hui* ».

C'est la fameuse « *clause du grand-père* », destinée à désamorcer les grèves dans les transports publics ou à EDF.

Mais qui n'empêche pas les ministres de redouter un hiver chaud, au moins dans la rue.



## Comme les chats, le 49.3 a-t-il 7 / 9 vies

Alors que le Sénat a rejeté le projet de budget de la Sécurité sociale pour 2023, c'est la septième fois que la 1ère ministre enclenche de nouveau l'article 49.3 de la Constitution à l'Assemblée nationale, cette fois-ci sur l'ensemble du projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS).

## Retraites : la CGT pose les jalons de la riposte

Salariés, retraités et jeunes se sont mobilisés 3 fois depuis la rentrée

Avant même d'en connaître toutes les fourberies, 70% des Français sont déjà opposés à la réforme des retraites que mijote le gouvernement et s'opposent au recul de l'âge de départ

C'est sur ce rejet massif d'une réforme jugée « régressive » que la CGT pose les bases de la contre-offensive à venir dans la rue.

Le coup d'envoi en sera donné avant la fin de l'année (des annonces seraient faites "d'ici la fin de la 2e semaine de décembre) Le Gouvernement veut aller vite : un projet de loi est prévu en Conseil des ministres dès le 11 janvier. Histoire de ne pas laisser aux syndicats, qui ont prévu une intersyndicale le 5 décembre, le temps de mobiliser leurs troupes. Pour l'instant, il fait mine de s'intéresser à l'avis des syndicats, pour l'heure tous vent debout jusqu'à Laurent Berger (CFDT).

Pour la CGT, c'est un simulacre de consultation. Le gouvernement a lâché les chiens. Il va essayer de diviser les salariés avec la clause du grand-père et les régimes spéciaux. Concerter ne signifie pas négocier. On nous fait venir (Les OS Nda) en nous expliquant les mesures puis en nous demandant comment on peut se mettre d'accord !

Inadmissible pour la CGT qui appelle à l'unité la plus large pour combattre bec et ongles le cœur de la réforme : à savoir, quel que soit l'artifice retenu, repousser l'âge de départ à 64 voire 65 ans pour une retraite à taux plein.

### Égalité hommes/femmes, fin des exonérations de cotisations

Une ineptie, le modèle français de protection sociale hérité du Conseil national de la Résistance (CNR) pouvant s'équilibrer dès 2032 si les bons choix politiques sont faits.

Par exemple, en mettant fin aux exonérations de cotisations patronales. Avec les aides Covid, beaucoup d'argent n'est pas entré dans les caisses de l'État, tout en sachant que 5 à 6 points de PIB suffiraient pour revenir à l'équilibre.

Autre source de financement : l'instauration d'une vraie égalité salariale entre les hommes et femmes salariées qui, à poste égal, gagnent entre 19 et 28% de moins. Depuis le 4 novembre, elles travaillent gratuitement jusqu'à la fin de l'année. Grâce aux cotisations, on pourrait faire rentrer 5 à 6 milliards d'euros de plus dans les caisses de l'État.

Pour éviter les décotes en tout genre, pour que soient pris en compte les périodes de grossesse, de chômage et l'allongement des études, qui pénalisent doublement voire triplement les femmes (pensions inférieures de 30% en moyenne).

### Métiers pénibles

La crainte que les métiers pénibles ne soient pas reconnus inquiète la CGT. L'idée du Medef selon laquelle il faudrait un accord du médecin du travail est rejeté en bloc. On va vous dire : « Oh, vous n'êtes pas mort, vous pouvez bien bosser 3 ans de plus ! ». On ne descend plus à la mine mais des métiers pénibles il y en a encore beaucoup : les métiers de nuit, les métiers postés... Et de rappeler l'écart abyssal (7 à 8 ans) d'espérance de vie entre un cadre et un ouvrier. Pour commencer l'espérance de vie en bonne santé n'augmente plus.

Ensuite, ben c'est tant mieux si on vit plus longtemps. La retraite n'est pas l'antichambre de la mort. Et balayer, d'un revers de main, l'argument soi-disant imparable selon lequel il faudrait travailler plus longtemps parce qu'on vit plus vieux

....suite page 4

## Dénutrition des personnes âgées : les astuces d'une pro !

### Rassurez-vous, ce n'est pas moi !

\*\*\*\*\*

Permettre à une personne âgée souffrant de dénutrition de retrouver du poids et du plaisir en mangeant !

Pour les 400 000 personnes âgées qui souffrent de dénutrition à domicile et les 270 000 aînés qui en souffrent à l'Ehpad, les repas sont souvent synonymes de contraintes, de difficultés voire d'ennui ou même de dégoût pour certains aliments. Pour ceux qui accompagnent régulièrement ou occasionnellement des personnes âgées, on explique comment aider à retrouver l'appétit.

#### Comment dépister la dénutrition ?

Si les causes possibles de cette maladie sont multiples, les critères pour diagnostiquer la dénutrition sont clairement établis par la Haute Autorité de Santé :

- Une perte de poids ( $\geq 5\%$  en 1 mois ou  $\geq 10\%$  en 6 mois ou  $\geq 10\%$  par rapport au poids habituel avant le début de la maladie)
- Un indice de masse corporel inférieur à 22
- Une diminution de la force et de la masse musculaire

#### Comment éviter la dénutrition ?

Pour éviter la dénutrition, il est possible d'agir en prévention. « Ce qui est important, c'est de conserver une alimentation variée, de continuer à faire trois vrais repas par jour, de continuer à manger de la viande, des œufs ou du poisson c'est-à-dire des protéines et des laitages. L'objectif, c'est de maintenir un poids stable et une alimentation variée. Parallèlement, il est primordial de poursuivre une activité physique -adaptée à la personne bien sûr- (par exemple, marcher, monter les escaliers, de suivre des séances de groupe d'activité physique adaptée...). Ce qui compte, c'est de toujours faire travailler ses muscles pour les garder bien fonctionnels. »

#### Dénutrition : quels conseils pour une personne âgée à domicile ?

Lorsqu'on vit seul, l'envie de se cuisiner des bons petits plats peut vite disparaître... Alors comment se nourrir tout en retrouvant l'appétit ? L'essentiel est avant tout de manger ce qui leur fait plaisir ! L'idée, c'est de ne pas être trop rigide sur l'alimentation quand on a des difficultés à s'alimenter. Les personnes âgées peuvent donc manger ce qui leur fait plaisir, sans restriction particulière. Et pour retrouver l'appétit et se faire plaisir en mangeant, le médecin recommande d'utiliser tous les subterfuges... S'il y en a pour qui c'est plus sympa de manger devant la télévision parce qu'ils sont ainsi plus ou moins en compagnie, pourquoi pas ! S'ils aiment les condiments (ketchup, mayonnaise, moutarde...), il ne faut pas s'en priver non plus. Les personnes âgées peuvent donc manger ce qui leur fait plaisir. Quant à l'entourage qui vient rendre visite occasionnellement à une personne âgée dénutrie, il est aussi possible d'agir à son échelle. Quand les aidants viennent une fois par semaine, c'est

l'occasion d'avoir un repas festif. En amont, identifiez bien ce que la personne aime et faites les courses en ce sens. Ensuite, c'est un message important, ne craignez pas de couper l'appétit d'une personne en lui proposant des aliments riches. Il ne faut évidemment pas forcer parce que c'est pénible de manger quand on n'en a vraiment pas envie mais plus on propose, plus finalement la personne va prendre. Enfin, proposez des collations, qui sont plutôt bien acceptées : jus de fruits, gâteaux, viennoiseries, chocolat ou fromage sont des bonnes idées !

Enfin, au-delà des repas, le médecin conseille de ne pas négliger le plan affectif... L'encouragement, c'est important : le fait de dire « c'est possible de reprendre du poids, tu peux reprendre des forces ». Reprendre des forces, c'est souvent un terme auquel ils sont sensibles.

Pas la peine de parler de dénutrition, terme inquiétant qui pour eux peut évoquer la guerre ou la famine, il faut plutôt parler de « reprendre des forces, bouger... »

#### Dénutrition : quels conseils pour une personne âgée en Ehpad ?

Alors que certains Ehpad accordent un soin particulier à la cuisine, d'autres n'ont pas encore pu s'organiser en ce sens. Les repas « tout mixés » sont ainsi peu appétissants et n'empêchent pas toujours les troubles de la déglutition. A contrario, la diversité des couleurs dans l'assiette stimule l'envie de manger... En tant que visiteur, il est possible d'illuminer un peu le quotidien d'un résident d'Ehpad en lui apportant des mets qui lui font plaisir.

**Quelques précautions s'imposent pour bien choisir ces aliments :** « Veillez à apporter des aliments qui sont adaptés à la personne (si elle a des troubles de déglutition ou de mastication notamment). Pensez par exemple aux gâteaux qui sont bien appréciés (avec des emballages faciles à ouvrir). Faites toutefois attention au délai de péremption ! »

Maintenir une bonne hydratation aussi est important. « Souvent, les personnes âgées sont un peu lassées par l'eau plate. Vous pouvez donc proposer de l'eau gazeuse. C'est un bon choix parce que c'est plus facile à déglutir car les petites bulles leur piquent la gorge donc elles savent où est l'eau. De l'eau gazeuse agrémentée de sirop, de la couleur, du goût... ça change et ça fait plaisir ! »

Enfin, et c'est valable à domicile et en Ehpad, et malgré la frustration parfois devant un refus de la personne de s'alimenter suffisamment, ne pas être dans un discours culpabilisant. L'anorexie fait partie de beaucoup de maladies, surtout quand on est âgé. Soyez plutôt encourageant. La perte de poids ne doit pas être banalisée mais il est essentiel de rester positif et de montrer les bénéfices de la reprise de poids sur la santé et le bien-être !

## Retraites : la CGT pose les jalons de la riposte (suite)

Travailler plus longtemps est d'autant moins réaliste que retrouver du travail après 50 ans s'avère souvent difficile, les entrepreneurs rechignent à en supporter le coût. Il faut faire place aux jeunes ! C'est possible et moderne, pas utopique.

La CGT a bon espoir que la partie puisse être gagnée par les salariés. D'une part parce que les régimes spéciaux ne laisseront pas le système « s'uniformiser par le bas ». Ensuite, parce que chat échaudé craint l'eau froide : en 2010, une partie de la population s'est laissée bernier par le travailler plus pour gagner plus de Sarkozy.

In fine, c'est un système à l'anglo-saxonne à base de mutuelles et de Plans d'épargne retraite (PER) que l'on voudrait mettre en place coté gouvernement. Tout cela se négocie déjà dans certaines entreprises pendant les négociations annuelles obligatoires (NAO). Les salariés sont en train de se payer leur retraite. Bientôt on va leur demander de payer leur salaire... »

### Minimum de pension.

Le sujet des petites pensions est revenu sur la table. Car à l'heure de la retraite, avoir travaillé toute sa vie ou n'avoir rien fait ne pèse pas toujours lourd dans la balance. Un salarié ayant accompli toute sa carrière au smic touche à peine plus que celui qui n'a jamais travaillé ni cotisé et peut percevoir l'Aspa (ex-minimum vieillesse), qui s'élève à 953 euros mensuels pour une personne seule.

Macron a promis pendant la présidentielle de porter le minimum de pension à 1 100 euros pour une carrière complète. Un niveau que l'inflation rend déjà caduc.

En outre, le gouvernement n'a pas tranché si seuls les futurs retraités seraient concernés ou si la mesure s'appliquerait aussi aux retraités actuels. Cette option représenterait un coût supplémentaire de 3 milliards d'euros par an. Application au flux ou au stock, tout cela fait partie de la réflexion, sachant qu'il y a des contraintes techniques majeures. Toutes les demandes de retraites au régime général antérieures à 2009 sont des dossiers papiers qui n'ont pas été numérisés. Pour appliquer une mesure de correction sur les retraites avant 2009, il faudrait mener un travail d'investigation et d'ouverture des archives. Autant dire mission impossible.

On le voit, si les Actifs ont tout à perdre avec cette réforme, les retraités eux-mêmes y seront perdants !

Raison de plus pour ne pas rester l'arme au pied et les pieds dans les charentaises



Nous avons bien entendu la revendication d'un repas fraternel pris ensemble après la réunion mensuelle de décembre.

Cependant, on ne va pas « lâcher la revendication » tout de suite !

Il est **INDISPENSABLE** et **NÉCESSAIRE** que nous sachions par avance, combien

de camarades seront présents.

**ALORS N'OUBLIEZ PAS DE TELEPHONER AVANT LE DIMANCHE 18/12/2022.**

Selon le nombre de présents prévus, on vous confirmera ou infirmera pour le repas