

# CLIMATS

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE



Cahier Infos

**Élections CNRACL,**  
Votez, votre voix compte ! p.1

vie quotidienne

Focus sur les moyens  
de se détendre chez soi

p.6



cahier infos

Retrouvez  
votre information retraite p.I à VIII

# Conso : y aura-t-il un avant et un après Covid ?

La crise sanitaire et les confinements qu'elle a engendrés nous ont amenés à revoir nos habitudes de consommation. Des choix dans un premier temps contraints, qui tendent à devenir délibérés..

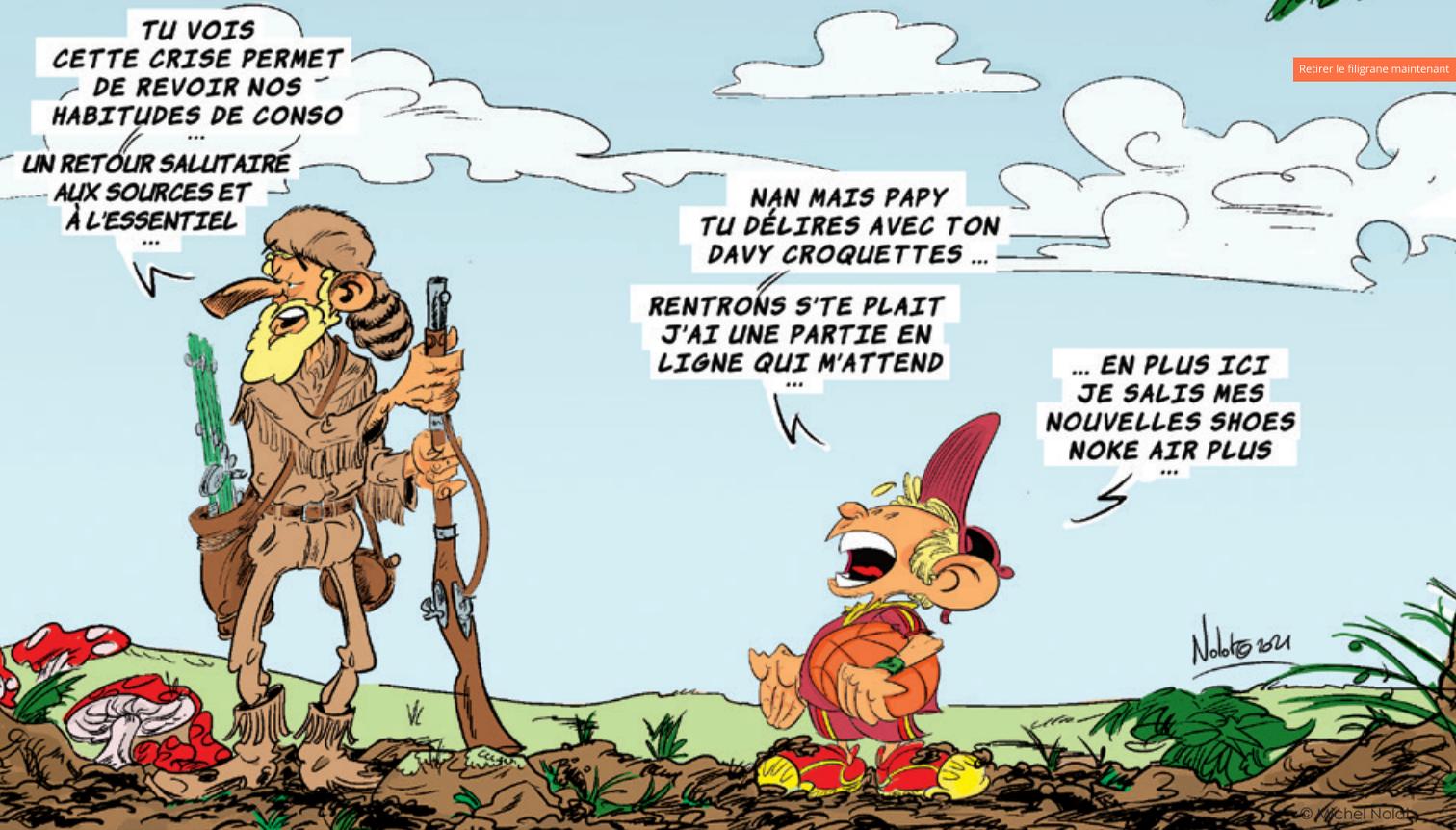
**S**elon la dernière étude de l'Observatoire E. Leclerc, des nouvelles consommations publiée en septembre et réalisée en ligne à l'été 2020, 92 % des Français disent avoir changé leurs habitudes de consommation. « *Pour préserver la planète, les Français sont [...] prêts à agir au quotidien et à bouleverser leurs habitudes, notamment en achetant plus de produits frais (57 %), en consommant plus de produits locaux (55 %), en privilégiant des fruits et légumes de saison (54 %) ou encore en réduisant leur consommation de produits emballés dans du plastique (49 %)* » indique la note.

## Consommer moins mais mieux

Selon une étude publiée par l'institut d'études marketing C-Ways en juin 2020 après le 1er confinement, 53% des Français ont déclaré souhaiter continuer à consommer au ralenti et avec frugalité, 19% ayant découvert la

futilité de certains achats. Une limitation de la consommation qui va de pair avec le fait de privilégier des produits jugés plus responsables. Les deux tiers de la population affirment vouloir privilégier l'achat de produits plus respectueux de l'environnement, et notamment de produits d'occasion qui favorisent l'économie circulaire. Un Français sur trois se déclare prêt à se priver de produits neufs pour les vêtements, et ainsi à encourager le marché de l'occasion. En effet, si les plateformes Vinted et Le Bon Coin ont connu un temps d'arrêt dû aux contraintes sanitaires pour l'envoi des colis, elles rencontrent aujourd'hui un fort regain, également lié au fait que les périodes de confinement ont permis aux foyers de faire le tri dans leurs armoires. Dans le secteur des nouvelles technologies, d'après une récente étude Opinion Way pour Rakuten\* (2020), 66% des Français ont déclaré renoncer à l'achat d'un produit technologique dernier cri

**Consommer  
moins mais  
mieux**



au profit d'un produit d'occasion plus ancien mais moins cher. La tendance est également au Do It Yourself\*\* et à la réparation, notamment dans le secteur du vélo, qui a été boostée par le « coup de pouce vélo » proposé par l'État, consistant en l'octroi d'un forfait de 50€ pour faire réparer sa bicyclette. L'objectif, qui était de 300 000 vélos réparés à la fin 2020, a dépassé le million en décembre et a du coup été reconduit jusqu'à fin mars 2021.

### Local et e-commerce

Durant le 1er confinement, de nombreux mouvements de solidarité ont émergé, notamment avec l'apparition de plateformes permettant la mise en relation entre consommateurs et commerces locaux ou producteurs locaux. Dans son étude, l'institut C-Ways a évalué à +113% la livraison de produits locaux et à +331% le choix d'un producteur local au cours de cette période. Une tendance qui devrait se

poursuivre, 74% des Français s'estimant prêts à payer plus cher pour consommer local après la crise (Ipsos, 2020), avec un delta prix acceptable se situant autour de 5% plus cher selon les catégories de produits. Selon l'Observatoire E. Leclerc des nouvelles consommations, 54% des Français pensent que les enseignes de la grande distribution ont le pouvoir de proposer plus de produits locaux.

Parmi les grands gagnants du « monde d'après » figure aussi l'e-commerce. À l'échelle mondiale, il aurait séduit 40% de nouveaux acheteurs uniques. Le développement des drives et des systèmes de click & collect n'y est

pas étranger et devrait perdurer, car selon une étude du cabinet Columbus Consulting sur l'indice de confiance des Français dans le contexte du Covid-19,

55% des Français ont déclaré qu'ils allaient désormais limiter leur venue en point de vente. Pour conserver

### De nombreux mouvements de solidarité

leurs clients, les magasins physiques, et notamment les enseignes de la grande distribution, vont donc devoir résoudre une équation complexe alliant écologie, économie, durabilité, pouvoir d'achat, engagement vis-à-vis des producteurs et responsabilité à l'égard des consommateurs..

**Claire Bouc**

\* Anciennement PriceMinister, Rakuten est une entreprise française, exploitant Retirer le filigrane maintenant internet d'achat et de vente en ligne.

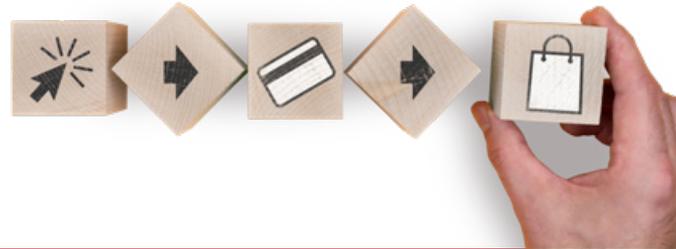
\*\* Faire soi-même

Achats en ligne

Je choisis  
sur le site

Je paye  
en ligne

Je récupère  
ma commande



## Découvrir la « slow life »



Contraints de rester chez eux en périodes de confinement et enjoins à ne pas trop s'en éloigner pendant les vacances, les Français ont découvert les vertus de la « slow life », cet art de vivre qui consiste à ralentir le rythme pour mieux apprécier les choses et être plus heureux, et qui peut s'appliquer à de nombreux domaines : l'alimentation, le travail, la scolarité, le tourisme, etc.

Nombreux sont les Français qui, l'été dernier, ont ainsi réalisé qu'il n'était pas nécessaire de partir loin pour passer de bonnes vacances, mais qu'il suffisait de prendre son temps pour profiter pleinement d'un paysage, d'une rencontre ou d'un bon repas. La « slow life » invite, avant tout, à vivre intensément l'instant présent et à ralentir en douceur pour repenser ses priorités et accorder du temps à l'essentiel. Une tendance qui devrait faire de nombreux adeptes.

Pour tout savoir sur la « slow life » : [www.laslowlife.fr](http://www.laslowlife.fr)



RALENTIR PAS À PAS ET S'ÉPANOUIR

COMMENCEZ ICI !

BIEN-ÊTRE

TRAVAIL

FAMILLE

EXPLORER

LE PODCAST

EN PRATIQUE !

BOUTIQUE





## 2 recettes pour booster votre immunité

Régalez-vous de ce poke bowl riche en omégas 3, 6, 9, antioxydants, fibres, vitamine C et probiotiques pour affronter l'hiver !

### Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 petit pavé de saumon fumé
- 1 demi avocat mûr
- 1 tronçon de concombre
- 1 bol de riz semi-complet cuit ou riz basmati
- graines de sésame
- 1 carotte, 1/4 de concombre et/ou chou, légumes de saison style radis...

### Ingrédients pour un petit bol de sauce poke

- 3 cs huile de sésame
- 3 cc de sirop d'agave
- 2 cs de vinaigre de cidre non pasteurisé ou vinaigre de riz
- 1 cm de gingembre râpé frais ou 1 cc de gingembre surgelé
- 3 brins de coriandre ciselée

**Facultatif :** 1 morceau de piment frais hâché

### Préparation

- Émincez le morceau de concombre (avec peau) en fines rondelles.
- Pelez l'avocat, éliminez son noyau et coupez sa chair en lamelles.
- Éliminez les extrémités des radis. Coupez-les en fines rondelles.
- Émincez le saumon en fines tranches.
- Disposez harmonieusement les aliments dans l'assiette.
- Mélangez les ingrédients de la sauce et versez 1 à 2 cuil. dessus.

### Un smoothie automnal pour 2

Mixez jusqu'à obtention d'une belle onctuosité 1 poire, 1 kiwi, 1 yaourt nature, 1 brin de menthe, 1 cs de germes de blé en pailletteS et, pour sucrer si nécessaire, du sirop d'agave. Garnir ce smoothie de fruits séchés de type cranberries, raisins secs et de noix, amandes...

# Attention aux photos postées sur les réseaux sociaux

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, poster une photo sur son compte Facebook ou Instagram n'est pas un acte anodin. En effet cela expose à différents risques qu'il est préférable de connaître.

Tout d'abord se pose la question du droit à l'image. Le principe est que chaque personne bénéficie d'un monopole sur son image et est donc libre d'accepter ou de refuser que son image soit utilisée, diffusée, publiée, etc. Il faut donc une autorisation préalable pour utiliser ou diffuser l'image d'une personne. Seuls trois cas de figure permettent de publier librement. S'il s'agit d'une personne publique prise en photo dans le cadre de son activité professionnelle, celle-ci perd son droit à l'image en raison de son statut. Par ailleurs, si vous captez une image dans un lieu public, il est possible de la diffuser si celle-ci n'isole pas une personne facilement identifiable. Enfin,

il est également possible de publier une photo captée à un événement historique ou d'actualité, le simple fait d'être présent impliquant qu'on accepte que son image soit utilisée afin d'illustrer l'évènement en question.

## **Le droit à l'image des enfants**

Quoi de plus normal que de vouloir partager avec ses amis des photos de ses petits-enfants ! Pourtant, prenez garde de le faire avec le consentement des détenteurs de l'autorité parentale. Aux Pays-Bas, une grand-mère s'est ainsi vue condamner par la justice à retirer les photos de ses petits-enfants qu'elle avait publiées



sur son compte Facebook contre l'avis de leur maman. Le tribunal a en effet jugé qu'on ne pouvait pas exclure que les photos en question puissent se retrouver entre les mains de tiers peu scrupuleux.

### **Protégez-vous !**

Un autre risque auquel vous ne pensez pas forcément en postant vos photos de vacances sur les réseaux sociaux est qu'elles soient vues par des cambrioleurs qui vont profiter de votre absence pour visiter votre logement. La Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) formule sur son site Internet plusieurs recommandations. Tout d'abord,

évitiez de confier à votre communauté vos lieux et dates de vacances, de citer le ou la personne avec qui vous partez, et de poster vos confirmations de réservation (transport et hôtel) sur lesquelles apparaissent les dates de vos vacances. Passez vos comptes Facebook et Instagram en mode privé afin de limiter la visibilité de vos publications à vos seuls amis. Enfin, n'indiquez jamais votre adresse précise !

**Claire Bouc**

# Des lettres pour briser la solitude



Suite aux périodes de confinement qui ont plongé les personnes âgées dans l'isolement, diverses initiatives ont vu le jour afin de leur redonner le sourire.



Parmi elles, « 1 lettre 1 sourire », née de la mobilisation de dix cousins de 14 à 24 ans qui ont lancé en mars 2020 un site Internet pour écrire aux personnes âgées résidant en Ehpad.

« L'idée nous est venue alors que nous prenions un apéritif entre cousins (avant la crise sanitaire). Ce soir-là, mon oncle, qui travaille à la Fondation Partage & Vie qui regroupe des maisons de retraite médicalisées, nous a fait part de son inquiétude pour les résidents d'Ehpad qu'il voyait souffrir chaque jour un peu plus de l'extrême solitude provoquée par le confinement. Nous nous sommes alors demandés ce que nous pourrions faire pour leur venir en aide et nous avons pensé à leur envoyer des lettres » explique Charles Duron.

Les dix cousins partagent leur idée sur les réseaux sociaux et font rapidement des émules. Ils montent alors une association et développent un site Internet avec l'aide de l'association



« Tous au web ». En trois semaines, le site collecte plus de 50 000 lettres et enregistre les inscriptions de 800 maisons de retraite.

### **Pour écrire une lettre, rien de plus simple !**

Il suffit de renseigner son prénom et son adresse mail (pour recevoir une éventuelle réponse) et de choisir si l'on souhaite écrire à un homme ou à une femme. Si on le souhaite, il est possible de joindre une photo. « Ensuite, deux options s'offrent à vous : soit vous laissez faire le hasard pour l'envoi de votre missive, soit vous choisissez de l'adresser à un établissement bien précis. Les lettres sont ensuite relues par l'équipe, afin de s'assurer qu'elles sont correctes ». Pour cela, la structure a dû grossir ses rangs d'une quarantaine de bénévoles supplémentaires. Au départ,

l'association adressait les lettres aux Ehpad par voie postale. « Lorsque nous avons appris que le virus pouvait se transmettre par le papier, nous avons tout stoppé et opté pour l'envoi par email » explique Charles. Charge ensuite aux établissements de les imprimer, l'association proposant de rembourser

### **Les résidents sont heureux.**

les frais d'impression. Dans certains Ehpad, le personnel lit les lettres en amont afin de bien choisir leurs

destinataires selon les thématiques abordées. D'autres laissent faire le hasard. « Quelle que soit la manière, les résidents sont heureux ! ».

### **Une initiative qui se propage**

Le projet ayant été lancé sur les réseaux sociaux, les auteurs des lettres étaient initialement surtout des jeunes. Puis

les familles s'y sont mises, en faisant participer leurs enfants. « Il y a aussi des personnes âgées seules, dont l'écriture est un moyen de rompre l'isolement ».

Au sortir du premier confinement, les cousins, portés par le succès de leur initiative, choisissent de la pérenniser. Aujourd'hui, plus de 742 000 lettres ont été envoyées et 1 275 Ehpad se sont inscrits en France, Belgique, Luxembourg, Suisse, Canada, aux États-Unis et en Angleterre !

L'association a également développé un partenariat avec les écoles, afin d'inciter les professeurs à faire participer leurs classes, et monté une troupe de théâtre qui a engagé un tour de France des Ehpad. « Confinement ou pas, couvre-feu ou pas, l'aventure " 1 lettre 1 sourire " continue, alors à vos claviers et à vos mots d'amour ! » s'exclame Charles.

La démarche a depuis fait des petits. Du 2 au 9 décembre derniers, des étudiants de l'Université Bordeaux Montaigne ont ainsi proposé, en partenariat avec l'association Petits Frères des Pauvres, d'écrire à des personnes âgées isolées, parmi soixante-dix identifiées par l'association. « Nous sommes ravis de voir que des initiatives similaires se développent un peu partout. Plus on sera nombreux à propager le virus de l'amour, moins de personnes âgées se sentiront isolées » conclut Charles.

**Claire Bouc**

## Un dispositif qui donne le

**Hélène de Lamartinie est animatrice des Vignes de Nanterre. Elle a inauguré l'établissement de 71 résidents à l'occasion de « 1 lettre, 1 sourire » en septembre.**

### > Comment procédez-vous à réception ?

« Au départ, j'en ai donné à tous les résidents. J'ai ensuite rendu compte qu'il était important de passer du temps avec eux pour les aider à les lire et à leur répondre. Donc maintenant j'en distribue moins. Je passe à chaque fois environ une demi-heure avec eux. J'aimerais en distribuer beaucoup plus, mais je n'ai pas de temps. Je privilégie les personnes qui ont des visites ni de nouvelles de leur entourage. J'ai aussi des lettres d'environ 20% des résidents. J'aimerais l'écrire à ceux qui n'ont pas de contacts que tous les trois mois. C'est un très grand nombre (30%). »

### > Quel retour avez-vous des personnes âgées ?

« C'est toujours un moment de plaisir et extrêmement touchées que des personnes qui ne connaissent pas prennent de leur temps pour leur écrire, et ce de manière totalement désintéressée. Ces dernières n'attendent rien en retour. J'aimerais proposer aux résidents un atelier d'écriture afin de leur permettre de répondre à ces lettres, mais de manière co-construite. »



## sourire

rice à l'Ehpad  
crit son  
association  
e dernier.

### n des lettres ?

sidents, puis je me  
ant de passer du  
e, mais aussi pour  
bue moins, car je  
i-heure avec eux.  
s, mais je manque  
ui n'ont jamais de  
, ce qui représente  
tendre à ceux qui  
ois et qui sont aussi

### s âgées ?

r. Elles sont ravies  
ersonnes qu'elles  
r temps pour leur  
ntéressée, puisque  
our. Pour autant,  
atelier d'écriture  
individuellement  
ractive. »

