



LETTRE AUX RETRAITÉS

MARS / AVRIL 2019 N° 61

EDITO

"Monsieur Marcel PAUL nous ruine ! Le Ministre de la Production Industrielle, vient par décret, de créer une catégorie privilégiée de travailleurs, de menacer de ruine tout le secteur privé. Ce décret est un scandale et le contribuable paiera."

Voilà ce qu'on pouvait lire dans le journal « L'Époque » du 30 juin 1946 après la publication du Statut du Personnel des Industries Électriques et Gazières. Sans les repères historiques, nous pourrions nous demander si ce texte n'a pas été écrit tout récemment tant les attaques contre notre Statut deviennent frontales.



Du côté de nos entreprises, c'est un « big bang » qui se prépare chez d'EDF. En parallèle, la France a fait l'objet, début mars, d'une nouvelle injonction de la part de la Commission européenne pour ouvrir à la concurrence ses concessions hydroélectriques. Chez ENGIE, c'est un nouveau plan d'économies drastiques qui s'annonce. Nos centrales charbon sont menacées de fermeture. De nombreuses entreprises non nationalisées se battent pour survivre. Dans ce mouvement devenu perpétuel, il semble qu'on oublie des pièces maîtresses : les femmes et les hommes qui font nos entreprises.

Point de répit pour l'action syndicale. A l'heure où les turbulences se font de plus en plus fortes, plus que jamais la CFE Énergies, en tant qu'organisation syndicale, a un rôle majeur à jouer. Celui, sans cesse, de veiller et d'agir pour préserver les intérêts de celles et ceux qui font, qui ont fait, par leur travail, les industries électriques et gazières.

**La Secrétaire Générale Adjointe
Hélène LOPEZ**

SOMMAIRE

Page 2
**INFORMATIONS
DES IEG**

Page 3
**INFORMATIONS
GÉNÉRALES**

Page 9
**QUELQUES
CHIFFRES**

Page 9
EN BREF

Page 10
**DOSSIER
THÉMATIQUE**

EDF : DÉNONCIATION CALOMNIEUSE



À l'occasion du renouvellement de Jean-Bernard LÉVY à la tête du Groupe et de la parution d'un énième rapport de la Cour des Comptes sur EDF SA, resurgissent des commentaires déstabilisants pour notre entreprise et méprisants à l'encontre de ses salariés.

La CFE Énergies a réitéré ses plus vives protestations en Comité Central d'Entreprise contre ces procès d'intention répétés et ces manipulations grossières d'une opinion qui est plus prompte à chercher des boucs émissaires que des solutions aux difficultés rencontrées, difficultés de la vie quotidienne qui n'épargnent nullement les salariés de notre Groupe.

L'énergie électrique n'est pas un bien commercial comme un autre. Sa production est vitale, sa technicité pointue, sa commercialisation et sa distribution à nulle autres pareilles.

ENGIE : RÉSULTATS MITIGÉS ET CROISSANCE INCERTAINE

Afin de rassurer les marchés, ENGIE annonce un nouveau plan d'économie d'environ 2 milliards d'euros brut, et l'augmentation des dividendes de 50 % en 2019. En même temps, le niveau des investissements nets est en réduction de 25 %.

Pour la CFE Énergies, l'équation financière d'ENGIE reste fragile, les revenus tirés des cessions sont en effet appelés à s'estomper et le Groupe devra dégager des recettes (cash-flow) suffisamment conséquentes pour

financer les dividendes et les investissements. L'équilibre dépendra de la capacité d'ENGIE à trouver des partenaires pour cofinancer les investissements et à optimiser sa trésorerie (cash-flow opérationnel) au moyen de nouveaux efforts demandés aux salariés par un nouveau Lean 2021.

Pour la CFE Énergies, la croissance d'ENGIE ne peut se contenter d'une politique d'austérité sur les coûts mais doit s'appuyer sur un programme d'investissements visibles et ambitieux. En effet, les bons investissements feront la croissance et les résultats de demain.

HARCÈLEMENT SEXUEL



Depuis le 1^{er} janvier 2019, un référent « harcèlement sexuel » doit être nommé par le Comité Social et Économique (CSE), quel que soit l'effectif de l'entreprise. Celui-ci doit ainsi nommer parmi ses membres élus ou désignés, un référent en matière de lutte contre le harcèlement sexuel et les agissements sexistes. Cette disposition renforce le rôle des représentants du personnel déjà avéré dans ce domaine.

Après les événements de l'automne 2017, la CFE Énergies a immédiatement compris que les représentants du personnel allaient être plus sollicités qu'auparavant pour traiter des situations de harcèlement sexuel ou présumées telles. Dès janvier 2018, elle a déployé auprès de ses militants, un module de formation consacré à ce thème en milieu professionnel permettant d'identifier et de réagir à chaque situation.

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ MALADIE DES RETRAITÉS



Comme vous le savez, les administrateurs CGT du CA de la CCAS ont brutalement décidé l'été dernier de retirer la gestion de la CSMR à Énergie Mutuelle et de la confier à SOLIMUT. Aussi dès l'automne, Énergie Mutuelle a conçu un nouveau contrat pour les retraités, leur garantissant ainsi un niveau de remboursement égal à celui de la CSM des actifs (un peu plus avantageux que l'ex-CSMR) et à un tarif équivalent, voire inférieur pour ceux qui souscrivent un contrat complémentaire (SODELI ou CORT) et bénéficient ainsi de 10 % de réduction.

Le contrat SÉRENITÉ, est entré en vigueur en janvier et toutes les informations sur les

formalités, prestations et cotisations sont disponibles sur le site www.energiemutuelle.fr. En outre, un nouveau contrat est disponible pour les conjoints d'agents qui ne sont pas couverts par la CAMIEG, appelé PRÉFÉRENCE, les informations sont également disponibles sur le site d'Énergie Mutuelle - n° cristal 0 969 32 37 37.

Enfin, rappelons que pour ceux qui partent en retraite, le dispositif CSM Loi Evin reste le plus avantageux pendant les deux premières années.

À noter qu'Énergie Mutuelle assurera toutes les prestations CSMR tant que SOLIMUT ne sera pas en mesure de gérer ce contrat.

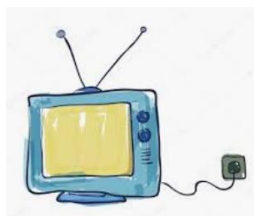
Pour davantage de précisions, l'intégralité de ces informations est consultable sur notre site : <https://cfe-energies.com/>



INFORMATIONS GÉNÉRALES

SANTÉ

Télévision et déclin cognitif chez les quinquas et plus



On dit souvent que la télévision est « abrutissante ». En effet, selon une étude de l'University College de Londres, l'abus de petit écran

serait associé à un déclin de la mémoire verbale chez les quinquas et plus.

Si la télé favorise la sédentarité, avec toutes les conséquences néfastes qui vont avec, elle serait également mauvaise pour le cer-

veau des personnes de 50 ans et plus. C'est ce qu'indique cette étude parue dans la revue Scientific Reports et réalisée sur un échantillon de 3.662 adultes britanniques de plus de 50 ans.

Lors de cette recherche, deux scientifiques britanniques, Daisy FANCOURT et Andrew STEPTOE, ont observé différents facteurs physiques et mentaux, de même que les comportements de ces quinquas et plus. Puis ils ont reconvoqué ces mêmes personnes six ans plus tard.

Ceux qui passaient trois heures et demie par jour devant la télé ont vu le recul de leur mémoire doubler par rapport à ceux qui passaient moins de temps sur leur petit écran. Ainsi, les scientifiques estiment que



les boulimiques de télévision auraient perdu 10 % de leur vocabulaire contre seulement 5 % pour ceux qui regardaient moins la télé.

Sevrage tabagique chez les femmes



Face au sevrage tabagique, les femmes et les hommes n'ont pas les mêmes chances de réussite. Les femmes sont désavantagées d'après le

National Institute of Drug Abuse, un organisme américain de lutte contre les addictions, qui estime que les femmes ont 31 % de chances en moins de réussir à arrêter de fumer que les hommes.

L'étude a été réalisée auprès de personnes fumeuses auxquelles les chercheurs ont montré des séries d'images pendant deux semaines. Ces images se déclinaient en trois thèmes : tabagisme, stress et neutre.

L'analyse des réactions des fumeurs et des fumeuses face à ces images montre que les fumeuses ont plus de stress, plus d'émotions négatives et un besoin de fumer une cigarette plus importante que les hommes après avoir visionné une image stressante.

Effectivement, les femmes fument davantage que les hommes lorsqu'elles sont stressées et ont 31 % de chances en moins de réussir leur sevrage, aussi parce qu'elles sont moins réceptives aux substituts nicotiques. Si les femmes fument davantage en réponse au stress, pour autant, elles ne fument pas plus dans la journée que les hommes. Simplement, le stress les fait fumer plus tôt.

Le «bol d'air Jacquier» : solution contre la pollution de l'air

Que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur, en ville ou à la campagne, le taux de pollution est élevé. Chez soi, les appareils de chauffage, de cuisson, les peintures, les moquettes, la fumée de cigarette... sont autant de sources de pollution que l'on respire tous les jours. Ainsi, si l'on inhale

chaque jour entre 10.000 et 15.000 litres d'air, on respire également jusqu'à plus de 3 millions de particules par centimètre cube selon l'endroit où l'on habite.

Le « **Bol d'air Jacquier** » permet de mieux utiliser l'oxygène. Il utilise de l'huile essentielle de résine de pin, riche en alpha-pinènes et beta-pinènes. Il renferme également un peu de L-limonène. Ces substances ont de nombreuses vertus : elles sont antiseptiques, antivirales, expectorantes. Mais pas seulement, grâce au Bol d'air Jacquier, elles s'associent également à l'hémoglobine et favorisent le transport et la délivrance de l'oxygène vers les cellules. Ainsi, on bénéficie d'une oxygénation normale malgré la pollution environnante.



Utiliser l'**huile essentielle de résine de pin** (térébenthine), pour créer un transporteur d'oxygène.

SOCIÉTÉ - CONSOMMATION

Durabilité programmée

C'est l'une des mesures-phares de la feuille de route pour une économie circulaire du Premier Ministre et de la Secrétaire d'État à la transition écologique. Pour lutter contre l'obsolescence programmée, les produits électroniques et électroménagers seront dotés, au 1^{er} janvier 2020, d'un « *indice de réparabilité* », calculé selon dix critères. Tous les industriels n'ont cependant pas attendu le Gouvernement pour se pencher sur le sujet. C'est le **cas en particulier de SEB**.

Quand ses concurrents remplacent systématiquement les produits défectueux sous garantie par du neuf, le spécialiste des autocuiseurs et autres grille-pains propose à ses clients de les réparer. « *Comme on conserve un stock de près de 6 millions de pièces détachées, cela nous coûte en*

général beaucoup moins cher mais surtout, cela nous donne la possibilité de comprendre les défauts de nos produits et de les corriger », selon le directeur de la satisfaction consommateurs.



Quand la garantie est dépassée, SEB vous propose d'envoyer votre appareil à l'un de ses 6.500 réparateurs professionnels agréés dans le monde, dont 220 en France, et vous garantit un forfait de réparation qui ne dépasse pas un tiers du prix d'achat neuf. *« Notre objectif n'est pas que nos clients changent de fer à repasser pour un fer à repasser neuf, mais qu'ils soient suffisamment satisfaits de leur fer à repasser pour avoir envie d'acheter un aspirateur chez nous quand ils en auront besoin »*. Une démarche à l'ancienne dont les fabricants de smartphones feraient bien de s'inspirer.

ARGENT

Assurance emprunteur

Depuis janvier 2018, les ménages ayant souscrit un prêt immobilier peuvent résilier leur assurance emprunteur à la date anniversaire du contrat. Une incertitude existait sur cette date. Le Comité Consultatif du Secteur Financier (CCSF) a tranché : la date anniversaire de la signature de l'offre de prêt par l'emprunteur pour tous les contrats a été retenue, sauf demande du client pour une autre date si elle existe contractuellement. Cette mesure sera applicable au plus tard au second semestre 2019 (*avis du CCSF du 27 novembre 2018*).

Comment estimer la valeur d'un bien immobilier

La Direction Générale des Finances Publiques (DGFIP) met à disposition **Patrim**, un simulateur en ligne qui évalue le prix du mètre carré d'un bien immobilier en France. Ce nouvel outil est réservé à l'usage des particuliers.

Avant d'acheter ou de vendre un bien immobilier, le premier réflexe est de s'informer sur le prix du mètre carré du quartier choisi. Afin de vous aider dans cette quête, la DGFIP a compilé, sous forme d'un simulateur, les données des transactions immobilières et foncières sur l'ensemble du territoire, exceptées les régions Alsace-Moselle et Mayotte.

Le service en ligne **Patrim** est très utile aux particuliers dans les situations pour lesquelles il est nécessaire de se faire une idée des prix pratiqués : vente, succession, IFI... Il est réservé à un usage personnel. Son utilisation est limitée à 50 consultations par utilisateur par période de 3 mois. Cette limite dépassée, l'accès au simulateur est bloqué pendant 6 mois.



Pour estimer votre bien immobilier avec le simulateur,

il suffit de se connecter sur son espace particulier du site www.impots.gouv.fr. Une fois sur le site, sélectionner la rubrique « *Données publiques* » « *Rechercher des transactions immobilières pour m'aider à estimer mon bien* ». Puis, il ne reste plus qu'à renseigner les caractéristiques du logement. Une géolocalisation du bien est également proposée par le simulateur.

ASSURANCES - VÉHICULES et autres

Apprentis et permis de conduire

Depuis le 1^{er} janvier, l'État finance une partie du permis de catégorie B pour les apprentis



âgés d'au moins de 18 ans. Une fois la procédure finalisée, l'aide est attribuée en une seule fois et se cumule avec toutes les autres aides perçues par l'apprenti. Elle n'entre pas en compte pour le calcul des plafonds de ressources de son foyer fiscal de rattachement (*Décret 2019-1 du 3 janvier 2019 - JO du 4*).

Réparation automobile

Depuis le 1^{er} mars 2019, les garagistes sont tenus d'afficher la possibilité d'opter pour des pièces détachées issues de l'économie circulaire, moins chères que les pièces neuves. Avant d'effectuer la réparation, ils doivent signifier par écrit le choix du client qu'ils auront informé auparavant sur le prix et les délais d'obtention des différentes pièces requises.

Restriction de l'aide à l'achat d'un vélo électrique

Le dispositif d'aide à l'achat pour les vélos électriques a changé au 1^{er} février. Désormais, il ne s'adressera plus qu'aux personnes seules non redevables de l'impôt sur le revenu. Les personnes morales et les administrations de l'État en sont exclues. Instaurée en 2017 par Ségolène Royal alors Ministre de l'Écologie, l'aide de 200 € en moyenne a été victime de son succès. L'État, qui dans un premier temps avait décidé de le supprimer, s'était finalement ravisé face aux réactions hostiles suscitées.

IMMOBILIER

Un prêt sans intérêt et sans condition de ressources

L'éco-PTZ d'un montant maximum de 30.000 € s'adresse à tout propriétaire d'un logement antérieur à 1990 effectuant certains travaux d'amélioration de la performance énergétique dans leur résidence principale : isolation des murs et

des toitures, pose de doubles vitrages, installation d'équipement de chauffage (ou chauffe-eau) utilisant des énergies renouvelables.



economie.gouv.fr

Le portail de l'Économie, des Finances, de l'Action et des Comptes publics

À compter du 1^{er} juillet 2019, l'éco-PTZ sera étendu à tous les logements achevés depuis plus de deux ans et ouvert également aux travaux d'isolation des planchers bas.

Dans les mêmes conditions, l'éco-PTZ est aussi accessible aux propriétaires qui louent leur logement à usage de résidence principale.

Ce prêt éco-PTZ est cumulable avec le crédit d'impôt pour la transition énergétique, sans conditions de ressources. Il est accordé par une banque ayant signé une convention avec l'État (*les principales banques l'ont fait, voir la liste sur : <https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/>*). Tous les détails sur le site : <https://www.economie.gouv.fr/cedef/eco-pret-a-taux-zero>.

Rénovation énergétique



Pour trouver des aides pour les travaux, se connecter à <https://www.faire.fr> (faciliter, accompagner et informer pour la rénovation énergétique, anciennement Rénovation info-service) où toutes les offres des acteurs publics y figurent (Ademe, ANAH, ANIL, collectivités) et privés de ce secteur. Des conseillers sont à disposition gratuitement au 0 808 800 700.

Location et punaises

Tout bien immobilier proposé à la location doit être exempt de toute infestation d'espèces nuisibles et parasites. Cette nouvelle obligation s'insère dans l'article 6 consacré à la décence des logements de la loi du 6 juillet 1989 sur les rapports locatifs dans le but de lutter contre la prolifération des punaises de lit (*loi Elan du 23 novembre 2018 – JO du 24 – article 142*).

Retour du crédit d'impôt pour les fenêtres

Depuis le 1^{er} janvier, les travaux de changement de fenêtres à simple vitrage par du double vitrage bénéficient à nouveau d'un crédit d'impôt pour la transition énergétique (CITE) alors qu'ils avaient été exclus en juillet dernier. Son montant est de 15 % des dépenses dans la limite de 100 € par fenêtre (*loi de finances n° 2018-1317 pour 2019 – article 182*).

La revalorisation de l'AAH

L'Allocation aux adultes handicapés (AAH) sera revalorisée à hauteur de 900 € par mois fin 2019 (+ 50 € en 2018 et + 40 € en 2019). Au total, cela représente plus de 2 milliards € sur le quinquennat.

Le droit de vote, de se marier, de se pacser ou de divorcer pour les personnes sous tutelle



Les personnes handicapées sous tutelle pourront désormais voter sans qu'aucun juge ne puisse s'y opposer, dès janvier 2019. Cette mesure sera présente dans le projet de loi Justice, tout comme le

droit de se marier, se pacser ou divorcer, sans recourir à l'autorisation judiciaire pour les personnes sous tutelle.

HANDICAP

Des "droits à vie" à partir du 1^{er} janvier 2019



En s'appuyant sur le rapport Taquet-Serres, deux décrets ont été pris en décembre 2018 pour permettre d'attribuer des

droits à vie aux personnes dont le handicap n'est pas susceptible d'évoluer. Depuis le 1^{er} janvier 2019, cette réforme est effective. Elle va permettre de changer le quotidien de centaines de milliers de personnes handicapées et de leurs familles. Quatre droits sont concernés : l'AAH, au-delà de 80 % d'invalidité ; la RQTH ; la carte mobilité ; l'AAEH jusqu'aux 20 ans de l'enfant.

DIVERS

Alternance

Si vos enfants ou petits-enfants sont tentés par l'alternance et s'interrogent sur cette filière ou comment trouver une entreprise, il est possible de solliciter le *chatbot* (robot virtuel) baptisé « *Walt* », accessible sur Facebook Messenger 24 h/24 et 7 jours/7.

Nouvelle liste noire des compagnies aériennes

La Commission européenne interdit à 115 transporteurs aériens d'exploiter des vols dans l'Union Européenne. Depuis le 28 novembre, 109 compagnies appartenant à 15 États (Afghanistan, Libye, Népal, ...) et 6 autres compagnies (Avior Airlines au Venezuela ...) sont bannies du ciel de l'UE car elles ne respectent pas les normes internationales de sécurité. Elles étaient 120 en juin 2018 (*Règlement d'exécution 2018-1866 de la Commission du 28 novembre*).



Attention plante dangereuse !



La **berce du Caucase** est une plante ornementale dangereuse ! Placée sur la liste des plantes invasives préoccupantes par l'Union européenne en 2017, l'*heracleum mantegazzianum* est une vivace coriace qui colonise les espaces très rapidement. Elle est non seulement un danger pour l'environnement mais, aussi et surtout, **une menace sur la santé humaine**. Sa sève provoque de graves brûlures très douloureuses. Un système de surveillance national doit être mis en place afin de limiter sa progression déjà en cours sur le territoire.

On la trouve en Normandie et dans les Hauts-de-France, mais la berce a entrepris son voyage vers le Sud-ouest. L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) demande aux autorités concernées (collectivités et agriculteurs) la mise en place d'un réseau de surveillance et d'éradication de cet envahisseur toxique.

Avant d'arracher la plante, **il est impératif de s'équiper de gants épais de jardinier, de lunettes de protection ainsi qu'un vêtement couvrant le corps** (bras et jambes). En effet, la plante contient une sève particulièrement irritante. Elle provoque des phytodermatites (brûlures) qui se développent à l'exposition solaire. Il faut également veiller à ne pas répandre les graines au sol au moment de l'arrachage, faute de quoi la germination repartira de plus belle.

INTERNET

Faire des recherches efficaces



Lorsque vous recherchez une **réponse précise sur Internet**, selon la requête que vous saisissez, les résultats pourront être plus ou moins précis. Par exemple, si vous tapez les termes *Le coin retraite* sur un moteur de recherche, la liste des résultats affichera toutes les pages qui contiennent les 3 mots dans n'importe quel ordre. Si vous voulez rechercher le terme précis, il faut mettre ces termes entre double quotes : « *Le coin retraite* ». Seules les pages contenant exactement ces termes figureront dans la liste des résultats.

Pour enregistrer ou conserver une page Web au format PDF, appuyer sur **CTRL + P** sous Windows et **Cmd + P** sur MAC.



Pour **récupérer ou restaurer** la dernière page du navigateur que vous avez fermé par erreur, appuyer sur "**Ctrl + Maj + T**". Pour récupérer l'historique, taper **Ctrl + H** sous Windows et **Cmd + P** sur MAC

Pour effacer les caches du navigateur, utiliser **CTRL + MAJ + R**, sous Windows puis actualisez la page.



Si vous avez besoin d'utiliser deux fenêtres côte à côte simultanément, utiliser la touche **Windows** et les flèches **gauche ou droite**. Les touches **haut et bas** permettront de maximiser et minimiser la fenêtre.

QUELQUES CHIFFRES



228.000

mariages ont été célébrés et 192.000 PACS ont été conclus. 128.000 divorces ont été prononcés et 84.700 PACS ont été dissous en 2016 (source : Insee du 27 février 2018 et Ministère de la Justice du 23 mars 2018)

119,20 €

c'est le montant maximal des frais d'enlèvement par la fourrière en 2019 (+ 1,4 % par rapport à 2018). Il est de 150 € à Paris, 125 € à Marseille, Lyon et Toulouse (Arrêté du 28 décembre - JO du 29)

30 %

c'est le taux de prélèvement forfaitaire unique qui s'applique aux revenus du capital depuis le 1^{er} janvier 2018. Il inclut 12,8 % au titre de l'impôt sur le revenu et 17,2 % au titre des prélèvements sociaux

2,6 %

c'est la hausse des tarifs plafonds des taxis, le prix minimal de la course restant inchangé à 7,10 € en 2019

1.000 €

c'est le montant de la prime qu'Action Logement qui sera versée fin mars 2019 aux salariés les plus modestes qui souhaitent déménager pour se rapprocher de leur lieu de travail situé à plus de 30 km de leur domicile actuel (source : Action Logement)

23 %

Des Français louent leur résidence principale à un bailleur privé (source : Insee, tableaux de l'économie française 2017)

EN BREF, ce qui va changer en 2019

La « **participation forfaitaire** », non remboursée par l'Assurance maladie, passera de 18 à 24 € pour certains actes médicaux coûteux (120 € et plus).

L'achat, l'usage et le stockage de produits **phytopharmaceutiques (pesticides de synthèse)** seront interdits aux particuliers et jardiniers amateurs. Les produits pourront être récupérés pour retraitement par les filières de recyclage spécialisées.

Les promotions sur les produits alimentaires dans la distribution ne pourront pas excéder 34 % du prix de vente au consommateur. De fait, les promotions du type "un acheté, un gratuit" seront donc interdites au profit des "deux achetés, un gratuit". Il s'agit d'essayer de rééquilibrer le rapport de forces entre producteurs et distributeurs et lutter contre la guerre des prix.

Le prix de vente des **prothèses auditives** sera **plafonné à 1.300 €**. Le remboursement minimum par la Sécurité Sociale et les mutuelles passera de 199,71 à 300 €. Pour les enfants jusqu'à 20 ans révolus, ces deux montants seront alignés à 1.400 €.



MÉMOIRE : les trucs pour mémoriser

C'est en apprenant et en faisant travailler sa mémoire que l'on constitue, au fil de sa vie, la réserve cognitive qui résistera mieux aux effets de l'âge. Pour garder vos neurones en forme, il faut les oxygéner, les nourrir et les bousculer en les sortant de la routine. Comment se forment les souvenirs ?

L'apprentissage ou encodage

Le cerveau reçoit des informations visuelles, auditives, émotionnelles... et les code sous une forme stockable pour les réseaux de neurones. Il faut être motivé, concentré et attentif. Mais pas trop car le stress perturbe l'encodage.

Le stockage

Les souvenirs, d'abord provisoires sous forme de neuromessagers dans les connexions entre neurones, sont consolidés, transformés en souvenirs durables par la multiplication de connexions entre les régions cérébrales concernées par toutes leurs composantes sensorielles et émotionnelles. Essentiellement pendant le sommeil.

La récupération

Retrouver un souvenir enfoui dans un réseau de neurones fait appel à toutes les mémoires, conscientes et inconscientes. Une seule composante d'un souvenir, qu'il s'agisse d'un mot, d'une musique ou de l'odeur d'une madeleine peut servir d'indice à partir duquel le souvenir resurgit, ou peut être reconstitué au prix d'un effort mental.

POUR MIEUX MÉMORISER

- 1 - Respirez lentement et profondément** afin d'activer les ondes thêta du cerveau, qui devient alors plus réceptif pour retenir de nouvelles informations.
- 2 - Serrez le poing de votre main dominante** avant de mémoriser une information précise. Serrez votre autre main au moment où vous voudrez vous en souvenir.
- 3 - Bougez rapidement les yeux d'un côté à l'autre** durant 30 secondes une fois par jour. Une gymnastique bénéfique pour les muscles oculomoteurs et pour assouplir la mémoire.
- 4 - Respirez 3 gouttes d'huile essentielle de romarin**, réputée depuis l'antiquité pour booster et tonifier le cerveau et la mémoire.
- 5 - Faites une pause juste après avoir appris quelque chose.** Les études du Sergio DELLA SALA, professeur de neuropsychologie à l'université d'Édimbourg et Nelson COWAN, professeur de psychologie à l'université du Missouri, ont montré que passer 10 mn au calme après avoir appris une liste de mots ou de sons améliore leur mémorisation. De 10 % à 30 % chez des sujets sains et encore plus chez des sujets amnésiques (la récupération passe de 7 % à 79 %). Les chercheurs avancent que, comme durant le sommeil, la mise en veille du cerveau construit et consolide de nouvelles connexions entre les neurones mis en jeu lors de la mécanique de récupération de certains souvenirs.



Pour nous SUIVRE ou nous CONTACTER

<http://www.cfe-energies.com>
contact@cfe-energies.com

