



Activité UFR

N° 6

Mars - Avril 2011

Sommaire

- p2 - Les assemblées générales
- p5 - Comment financer la protection sociale ?
- p6 - Autonomie
- p7 - Colonialisme
- p8 - Service public : un enjeu de société
- p9 - Louis Renault
- p10 - Film : Route Irish
- p11 - Les bienfaits de l'entraînement et de la natation
- p12 - Découvrir Vaison-la-Romaine

Fédération
des Travailleurs
de la Métallurgie CGT
263 rue de Paris
Case 433
93514 Montreuil Cedex

Tél : 01.48.18.21.32
Fax : 01.48.59.80.66
e mail : ufr@ftm-cgt.fr
site : www.ftm-cgt.fr

Directeur de publication :
P. Martinez
Rédaction : N. Boulanger
Maquette : G. Coulibaly

Bimestriel - prix : 1 Euro
Abonnement annuel : 6 Euros
Imprimé par nos soins

ISSN 1251 9308

Ne pas rester les deux pieds dans le même sabot



Bernard LAMIRAND, membre du Bureau National

La situation des salariés, s'est sérieusement dégradée ces dernières années avec le bas niveau des salaires, le chômage et la précarité. Pour les retraités c'est près de 20 ans de baisse du niveau des retraites. Les retraités étaient considérés dans les années 90 comme « privilégiés » par Balladur et accusés par la droite et le Président Ernest-Antoine Seillière du MEDEF de faire leur retraite sur les générations suivantes. Les retraités dit privilégiés sont aujourd'hui des sacrifiés sur l'autel du profit.

L'idéologie libérale, martèle l'idée que « le privilégié » ne serait pas celui qui amasse les dividendes, mais le retraité, auquel du coup, on a volé 20% de sa retraite en près de 20 ans pour la transférer aux actionnaires grands bénéficiaires de ce transvasement. Coup de billard superbe car, selon le MEDEF, cela devait rétablir l'équilibre salaires-retraites en faveur des actifs. Mais la boule a dévié pour aller se planquer dans les dividendes des actionnaires.

Une grande bataille s'avère indispensable pour faire augmenter les salaires et les retraites.

C'est un duo solidaire. Un bon salaire tisse une bonne retraite à condition que le vol ne puisse se faire par des tripotages lors des revalorisations annuelles, ou sur les retraites complémentaires avec la valeur du prix d'achat du point retraite et la valeur de cession du point retraite abaissée par de savants calculs. Des connivences avec le patronat, ont fortement réduit les retraites complémentaires du régime ARRCO, et encore plus de l'AGIRC. La ponction s'est appliquée sans discontinuer depuis les décrets Balladur et Veil en 1993, tant pour le régime général que pour les complémentaires (avec des accords inacceptables de la part des autres organisations syndicales).

La situation se dégrade pour les retraités. Des hausses de dépenses telles que : le logement, l'électricité et le gaz, la santé et les médicaments, les mutuelles, l'aide à domicile, dont les tarifs

exploient et pèsent sur le pouvoir d'achat ! Elle conduit nombre de retraités à se situer en dessous du seuil de pauvreté.

Le 17 mars à la manifestation de Paris, jour de rassemblements CGT en France pour défendre notre pouvoir d'achat - les revalorisations 2010 étant insuffisantes - et protester contre le gouvernement et le patronat, alors que les entreprises du CAC 40 ont réalisé près de 82 milliards de bénéfices en 2010, un retraité disait : « ils se foutent de nous ». Il a raison !

La colère existe et apparait dans les discussions mais la mobilisation a du mal à s'élever !

Est-ce l'issue provisoire de la lutte pour la retraite à 60 ans ? Est-ce la crise et des effets de fatalité ? Est-ce l'attente des élections 2012 ? Est-ce un peu de tout, avec le rejet politique de ceux qui avaient cru aux promesses de Sarkozy en 2007 ?

Est-ce également le climat malsain qui règne et les relents haineux de la fille de Le Pen pour diviser les travailleurs et les retraités ?

Diviser pour régner, nous connaissons tous ce vieux dicton de la classe possédante et qui montre comment ces divisions sont entretenues dans l'espoir de diviser les travailleurs et retraités entre eux, en laissant du même coup les patrons du CAC 40 empocher près de 82 milliards d'euros en 2010.

Un retraité qui a cotisé toute sa vie pour une retraite décente, il n'y a aucune raison à ce qu'il paye le chômage et la précarité qu'on lui a imposés en activité, la crise et les dettes des banquiers et des spéculateurs.

L'UCR-CGT a raison d'indiquer la nécessité d'agir et de multiplier les initiatives pour avoir des mobilisations à la hauteur de l'enjeu : revaloriser fortement les retraites avec un minimum au niveau du SMIC pour tous, quelle que soit sa carrière ! Ce qui va compter pour les retraités en 2011, c'est leurs luttes !

La meilleure façon d'assurer demain sa retraite et son pouvoir d'achat, c'est de ne pas rester nos deux pieds dans le même sabot et d'agir sans attendre les élections présidentielles.

Assemblées Générales

Renault Trucks Blainville sur Orne (14)

20 présent(e)s dont 2 femmes ayant adhéré au 1^{er} Janvier et le Secrétaire Général du syndicat des actifs. Tous les syndiqués sont abonnés à Vie Nouvelle (inclus dans la cotisation).

Dans son introduction le Secrétaire de la section, Michel Bernard, a abordé la situation au Maghreb, celle de l'emploi, de l'automobile avec les profits considérables annoncés par les groupes, de la dépendance, des retraites à moins de 700 € par mois, des négociations Agirc/Arrco et aussi de la situation politique à gauche (le PS plus préoccupé par les candidatures 2012 que par le développement des luttes). Il y a eu 29 interventions en 3 heures de réunion.

Paroles de syndiqués : tout le monde parle de la Tunisie, mais que font les pays européens en Côte-d'Ivoire pour sortir le peuple d'une situation dont ils sont en grande partie responsables.

- Les peuples luttent contre l'exploitation dont une des conséquences est la spéculation sur les matières premières (le blé, le pétrole...), quelles sont les perspectives pour eux sinon les luttes revendicatives.

- C'est dans ces pays que Total a réalisé 10 milliards de profits.

- Avant il y a eu l'Amérique du Sud et ce n'est pas fini. Comment peut-on être solidaire ?

- Si être solidaire c'est créer des emplois chez eux pour qu'ils réimportent les productions chez nous, je ne suis pas d'accord car après ce sont nos usines qui ferment.

- Si on veut qu'ils achètent nos voitures, il faut bien qu'ils aient le droit de fabriquer des pièces.

- Oui mais les ouvriers qui les fabriquent ne gagnent pas assez pour les acheter.

- Ce qu'ils font à l'étranger ce n'est pas par solidarité ni même parce que les salaires sont plus bas mais c'est pour faire plus de bénéfices.

- Attention chez nous aussi il y a de plus en plus de répressions, il y a une multiplication de licenciements pour faute grave dans la boîte car cela leur évite de présenter un Plan de sauvegarde de l'emploi et de payer des indemnités de licenciement.

- Sur la retraite même si on a perdu, le mouvement laissera des traces car des millions

de personnes dans la rue cela ne s'est pas vu depuis longtemps.

- Oui mais il y a la mutualité qui se dépêche de faire de la pub pour proposer des retraites « complémentaires ».

- Pour les négociations Agirc/Arrco, les patrons ne proposent rien donc ce ne sont pas des négociations. Il faut se bouger parce qu'en plus rien ne va, tout augmente mais pas les retraites.

- Sur la dépendance, on voit bien que le gouvernement veut la refiler au privé et de plus Parisot en rajoute.

Décisions :

- 14 camarades inscrits à la journée d'étude sur les retraites du 1^{er} mars à l'UD.

- Présence des camarades devant le Medef et l'UIMM le 24 février.

- La motion adressée au Medef et à l'Arrco a été signée par tous les camarades et envoyée individuellement.

La prochaine AG est fixée au 15 mars elle rediscutera de la cotisation, de son rôle et de son montant qui n'a pas bougé depuis 5 ans.

Compte rendu réalisé par Alain Drieu, membre du Bureau National

Alstom Rateau (93) - 3 février

35 personnes ont assisté à l'assemblée générale. Les scientifiques du GISCOP ont été remerciés ainsi que notre camarade Lucien Grimault, Président de l'UFM, de leur présence.

Situation générale :

Après avoir entendu le rapport général du secrétaire, le débat a porté sur les manifestations de septembre et l'inflexibilité du Président de la République. Il ressort que l'opinion publique a changé d'attitude, une forte majorité s'est prononcée contre la réforme des retraites. Il a été débattu des négociations sur les retraites complémentaires, il s'est avéré que les personnes présentes ne sont pas satisfaites du montant des retraites complémentaires, mais aussi des retraites CNAV. Il a été décidé d'envoyer la motion de la Fédération. Le problème du logement

a été évoqué ainsi que des surloyers, pour inciter les retraités qui sont dans un logement trop grand à accepter un plus petit ou à quitter l'appartement qu'ils occupent depuis des années, sans prendre en compte les problèmes humains que cela crée. La question de la dépendance a été ensuite débattue. L'assemblée a refusé le 5^{ème} risque que veulent mettre en place le Président de la République et son gouvernement. Le problème existant déjà aujourd'hui et étant réglé, pourquoi modifier le système actuel, si ce n'est pour une fois encore créer un système d'assurances privées au détriment des retraités.

Vie de la section :

La section s'est enfin rattachée au syndicat APS. Il subsiste quelques petits problèmes de trésorerie à régler.

Les maladies professionnelles autres que l'amiante :

Les chercheurs du GISCOP (Groupement d'Intérêt Scientifique sur les Cancers d'Origine Professionnelle) travaillent depuis 2002 sur les cancers d'origine professionnelle en Seine-Saint-Denis. La création de ce groupe, est le résultat d'une préoccupation partagée de la part du service de santé publique du Conseil général, de chercheurs, de médecins du travail... depuis la fin des années 80. La Seine-Saint-Denis détenait l'un des taux les plus importants en France de mortalité par cancer, de mortalité dite précoce avant 65 ans, et tous ces acteurs faisaient l'hypothèse que ce qu'on appelle les comportements individuels, ne pouvaient être seuls en cause. L'importance des cancers de la vessie et des mésothéliomes, deux cancers spécifiques d'une origine professionnelle, les orientaient à rechercher du côté de l'activité

professionnelle des explications à cette forte mortalité par cancer. Les cancérigènes identifiés sont au cœur des procédés de travail : l'amiante bien sûr mais pas seulement :

- Les hydrocarbures polycycliques aromatiques (suies, goudrons, composés des bitumes, des huiles brûlées...). Cette exposition est très difficile à identifier, elle résulte des procédés de travail et n'est donc pas un produit étiqueté.
- La silice est présente dans les démolitions,

dans certains types de ciment, dans les moules avec sable réfractaire, lorsqu'il faut gratter, poncer,

- Le benzène,
- Les solvants chlorés très présents dans les produits utilisés dans le nettoyage,
- Les gaz d'échappement,
- Les fumées de soudage.

Finalement, les experts examinent les parcours professionnels par rapport à une liste

d'une cinquantaine d'agents cancérigènes connus. Dans notre base de données, on retrouve 16 personnes qui ont été salariées chez Alstom (une majorité à Alstom Rateau), auxquelles s'ajoutent 5 autres qui travaillaient pour une entreprise sous-traitante. La période d'activité s'étale de 1933 à 2004. Mais pour certaines personnes Alstom ne fut qu'un passage rapide dans leur parcours professionnel. Les expositions signalées ne concernent que leur emploi chez Alstom.

Renault Sandouville (76) - 28 février

L'Assemblée Générale a été ouverte par Gérard Cuvillier, secrétaire adjoint qui rend hommage aux camarades disparus en 2010, ainsi qu'à Maurice Harel, le secrétaire général de la section décédé le 1^{er} Février 2011. Une minute de silence a été effectuée en leur honneur.

Ensuite Gérard a fait lecture du rapport moral des activités de la section et de l'état d'organisation de la section. De 78 syndiqués en Janvier 2009, la section est passée à 80 syndiqués en Janvier 2010, avec l'objectif d'atteindre les 100 syndiqués fin 2010. Fin 2010 la section approchait les 100 FNI dont 24 femmes, 6 camarades ont arrêté en cours d'année et 1 camarade est décédé.

Pour 2011 : 3 nouvelles adhésions dont 2 femmes. Il fait état de la participation très nombreuse des retraités Renault Sandouville dans la bataille sur les retraites, à laquelle leur journal Trait d'Union et les réunions régulières des syndiqués ont beaucoup contribué.

Le débat sur le rapport moral a amené la nécessité de poursuivre l'activité syndicale sur la défense des besoins des retraités, liée à une activité culturelle, de loisirs et de convivialité, permettant de développer la section en forces organisées.

Serge Thomas, trésorier a fait lecture du rapport financier en expliquant que les cotisations 2010 sont rentrées à 99 %, qu'il a versé les 67 % à Cogétise, et lorsque les comptes seront clos il restera seulement une vingtaine d'euros. La question est donc posée de relever les cotisations en 2012 (+0,50 €) et en 2013 (+0,50 €). Pour rappel les cotisations

n'ont pas bougé depuis 2006. Le financement de la section est à la fois assuré par les cotisations des syndiqués et les multiples activités culturelles et de loisirs de la section qui permettent avec la participation d'extérieurs d'avoir quelques recettes financières. Une moyenne de 47 syndiqués, 20 conjoints de syndiqués, 85 extérieurs participent au moins à une activité durant l'année.

Le Bureau devant démissionner pour être renouvelé et élire un nouveau Secrétaire Général de la section, il a été fait appel aux membres de la section pour prendre des fonctions dans le Bureau et vers d'autres structures. Après plusieurs questions sur le rapport financier et effectifs, le rapport moral, financier, et l'augmentation des cotisations, un vote a lieu à main levée. Le rapport moral, et le rapport financier sont approuvés à l'unanimité. L'augmentation des cotisations, est approuvée à la majorité et un contre.

Le président de séance a déclaré le Bureau dissout et présenté à l'assemblée la nouvelle liste des membres du Bureau qui est suivi d'un vote. La liste est votée à l'unanimité.

Après la réunion du nouveau Bureau, le secrétariat est présenté à l'assemblée : Jean-Luc Giffard, Secrétaire Général
Gérard Cuvillier, Secrétaire Adjoint
Serge Thomas, Trésorier
Claudine Jouanne, Trésorière Adjointe

Nicolas Guermonprez, Secrétaire Général du Syndicat de Renault Sandouville, est intervenu pour donner aux membres de la section un compte rendu de l'activité de l'usine

de Sandouville et de l'actualité sociale, et en fin d'intervention, il fait appel aux retraités pour leur savoir-faire et leur expérience afin d'apporter de l'aide aux élus du syndicat actif. Des questions ont été posées à Nicolas sur la situation du site de Sandouville et de son avenir

Le nouveau Secrétaire Général Jean-Luc Giffard est intervenu pour clore l'assemblée. Il a remercié la section de sa confiance. Il avoue avoir été surpris et hésitant quand Serge lui a téléphoné, quelque temps après le décès de Maurice, en lui demandant de lui succéder. Il ne faisait pas partie du Bureau sortant et sa présence aux réunions ainsi qu'aux activités n'était pas régulière, et de plus, la section fonctionnait formidablement bien, Maurice étant entouré de personnes compétentes : d'un adjoint efficace en la personne de Gérard Cuvillier qui à cause de son éloignement et de ses activités sur Fécamp, n'a pas souhaité se présenter. Puis il est revenu sur la raison d'être de la section avec la défense des revendications, des retraites, de l'autonomie et sur le fait que la section ne doit pas oublier leur fraternité, les différentes manifestations festives et culturelles en étant la traduction. En 2011, il appelle à être attentif au devenir des caisses de retraites complémentaires, au nouveau défi de la mutualité, au pouvoir d'achat. Il termine par une phrase de Victor Hugo « Ce qui est combat dans le présent est victoire dans l'avenir » en remerciant la section de son attention et en appelant à travailler à ce que la volonté de Maurice Harel de dépasser le cap des 100 syndiqués, se réalise très rapidement.

Ugine (73) - 7 février

Lundi 7 Février 2011, devant une assistance nombreuse s'est tenue l'Assemblée générale des Retraités CGT avec la participation de Pierre Berger de l'UD de Savoie et de Thierry Braillon conseiller CGT à la CPAM.

René Burtin a exposé la situation sociale, mis l'accent sur l'importance des luttes en 2010 contre la remise en cause de la retraite à 60 ans, affirmant que si la loi était votée alors que 7 français sur 10 y étaient opposés, le dossier n'est pas clos.

Il continue en annonçant que d'autres pro-

blèmes vont se poser dans un proche avenir, notamment sur la possibilité de partir avant 65 ans sans avoir d'abattement sur la retraite complémentaire, l'accord le permettant étant arrivé à expiration. Se posera également le problème de la dépendance : le gouvernement ayant déjà annoncé que chacun devra mettre la main à la poche pour son financement à travers les compagnies d'assurances. Ensuite, il est venu sur le pouvoir d'achat des retraités que la CGT estime avoir été amputée de 20% depuis 1993 et la

désindexation sur les salaires des retraites complémentaires.

Retraite, pouvoir d'achat, dépendance, syndicalisation, ont été au cœur des débats de l'Assemblée Générale qui s'est terminée sur un exposé du fonctionnement des différentes branches de la Sécurité Sociale animé par Thierry Braillon.

Compte rendu réalisé par René Burtin,
membre du Bureau National

Tarbes (65) - 9 février

Christian Constant a ouvert la séance et René Soler a rendu hommage aux camarades disparus en 2010 et le mois dernier. Certains de ces camarades avaient plus de 20 ans de syndicalisation retraitée. En leur mémoire, une minute de silence a été effectuée. L'A.G. comptait 56 camarades dont 9 femmes. 58 FNI ont été placés et 3 adhésions réalisées dont 1 continuité syndicale.

A partir du rapport introductif de Guillaume Raymond qui portait sur : le dossier des retraites qui n'est pas clos, le pouvoir d'achat des retraités et le besoin d'une forte augmentation des retraites en 2011, la perte d'autonomie dont la CGT revendique qu'elle soit prise en compte par la Sécurité Sociale quel que soit l'âge. La syndicalisation et la continuité syndicale qui se préparent avant que le retraité quitte l'entreprise, l'accès aux soins car il est de plus en plus difficile de se soigner, les luttes à venir dont celles sur les retraites complémentaires, le bilan de la vie syndicale des trois dernières années.

Les débats ont porté sur : la syndicalisation

retraitée et la continuité syndicale ont été souvent soulevées dans les discussions, un camarade propose même de leur offrir un numéro de Vie Nouvelle et de travailler à partir de la connaissance des anciens collègues de travail, que l'on rencontre parfois dans les manifestations ou ailleurs. Les Toulousains eux ont de nombreuses rencontres avec les actifs, car le problème est général dans le pays, trois syndiqués actifs sur dix, restent à la CGT à la retraite, les autres se dispersent dans la nature, et ne sont plus joignables, car le travail ne se fait pas en amont. José Navarro, représentant l'UD, relate les mouvements importants dans le pays, y compris ceux à venir : le 22 Février, une demi-journée d'étude sur les retraites complémentaires puis un rassemblement entre midi et deux devant la CCI le 24 Février, jour où les organisations syndicales et le Medef se réunissent sur les retraites complémentaires. Deux motions ont été adoptées à l'unanimité. Sur les retraites complémentaires et la perte d'autonomie. Compte rendu financier : pour

son premier rapport le trésorier, a présenté un bilan financier 2010 clair, qui a été adopté à l'unanimité sans débat.

- 39^{ème} congrès de notre Fédération : Dany Allaire, a présenté les documents préparatoires au Congrès Fédéral de Reims en Mai 2011. Le département ayant droit à un délégué retraité, Dany a fait appel à candidature parmi les présents. Faute de volontaire, Dany, membre du Conseil National ayant été proposé à notre CE le 3 Février dernier, est donc candidat et élu délégué au Congrès.

- Remise des médailles : depuis 2009, la section remet la médaille CGT de l'U.C.R. aux camarades qui ont ou vont avoir 80 ans dans l'année. En 2009, 66 camarades dont 14 femmes ont reçu cette médaille. Les plus jeunes avaient 80 ans. Le plus ancien, 90 ans. Il a cette année 92 ans et est toujours syndiqué. En 2010, 12 camarades et cette année 5 camarades ont reçu cette médaille qui n'est pas une récompense mais une reconnaissance de fidélité à la CGT.

Foug (54) - 11 mars

Dans le cadre des 1000 points de rencontres, s'est tenue le Vendredi 11 Mars une réunion sur les enjeux des négociations sur les retraites complémentaires ARRCO-AGIRC.

Cette journée faisait suite à la distribution de 1000 tracts sur les enjeux retraites par la section syndicale, qui pour la présentation a demandé aux camarades Jean Billon et Louis André, représentants de l'UFR ; de l'UCR et de l'USR 54, d'animer à l'aide d'un diaporama (très bien fait et également très technique) cette journée qui s'est déroulée

devant 30 participants dont le secrétaire de l'USTM.

Les explications ont été claires malgré la complexité des sujets traités (Régime Général et Complémentaires) et ont permis aux présents de mieux comprendre les enjeux des négociations en cours et la gravité des conséquences néfastes qui pourraient découler si le projet du MEDEF était approuvé. Il y avait donc nécessité de faire connaître aux retraités les positions de la CGT.

Les diverses questions posées, ont mis en

avant l'intérêt que portent les retraités, mais aussi les actifs, sur l'ensemble des régimes de retraites. Après 2 heures de débats le pot de l'amitié à clos cette réunion.

Décisions : Deux conférences de presse auront lieu sur le département : une à Nancy et l'autre à Homécourt le 18 Mars ; deux demandes d'audience ont été faites : une en Préfecture de Nancy pour le 23 Mars, une en Sous Préfecture de Briey pour le 25 Mars. Ces initiatives sont organisées avec l'USR et par la seule organisation CGT.

Comment financer la protection sociale ?

Par Jean-Christophe Le Duigou,

Secrétaire national de la CGT, de février 1999 à décembre 2009,

membre du Bureau Confédéral, chargé des questions économiques et des retraites



Le patronat n'a de cesse de dénoncer « des charges sociales excessives », des « charges si peu sociales » titre même, en connaisseur, le journal « Les Echos ». Le MEDEF martèle dans les négociations en cours sur l'assurance chômage et les retraites complémentaires : « pas un euro de plus de cotisations ». Il faut dire que sa stratégie est payante. Les entreprises ont déjà obtenu, en 15 ans, une baisse de 78% à 65% de la part des recettes de la protection sociale. Elles bénéficient de 30 milliards d'exonérations qui sont mal compensées par l'Etat. Les salariés à qui on avait promis en contrepartie un relèvement de leur salaire individuel n'en ont pas vu la couleur. Ces mesures réduisent par contre les ressources de la Sécurité Sociale et accroissent le déficit actuel. Ainsi s'accroît la pression pour une décelération des dépenses de santé.

A ce stade se pose une question essentielle : comment doit-on continuer à financer la protection sociale ?

Le financement de la Sécurité Sociale continue à reposer pour les deux tiers

sur des cotisations « patronales » et salariales assises sur les salaires. C'est ce que met en cause le patronat. C'est pourtant un socle dont l'importance est la garantie d'une autonomie financière des différentes caisses vis-à-vis de l'Etat qui a ses propres problèmes de financement. Substituer l'impôt à la cotisation comme ressource principale serait à coup sûr condamner la Sécurité Sociale à être un moine quêteur auprès d'un Etat désargenté.

La cotisation n'est pas « l'offense au bon sens » dénoncée par le président de Schneider Electric, Jean Pascal Tricoire, dans une interview récente. Il faut en finir avec un mythe qui a la vie d'autant plus dure qu'il s'appuie sur des conventions statistiques d'organismes comme l'OCDE qui n'ont aucun fondement réel.

Non, l'employeur ne participe pas en tant que tel au financement de la Sécurité Sociale. Il est seulement un intermédiaire, collecteur de sommes qui font partie de la rémunération globale du salarié.

La comptabilité nationale française, a heureusement, une approche plus correcte de la réalité : il n'y a pas, avec la cotisation de prélèvement supplémentaire sur le profit.

Pour les salariés, les cotisations, qu'elles soient appelées ouvrières ou patronales, constituent un tiers du salaire qu'ils consacrent à acheter des droits aux prestations de Sécurité Sociale. Ces cotisations sont l'héritage du mutualisme fondé sur la solidarité professionnelle. Elles ne représentent pas à proprement parler un « salaire indirect » mais plutôt une « rémunération socialisée ».

Ce qui compte dans les comparaisons internationales, c'est la masse des salaires versés et non leur décomposition en salaires et cotisations sociales. La France n'est plus dès lors dans une

situation exceptionnelle. Elle n'est plus la nation qui « assassine ses entreprises sous le poids de charges sociales himalayennes », pour reprendre l'expression fort peu nuancée d'un dirigeant de PME. Elle se situe dans la moyenne des principaux pays développés.

Réfuter ce jugement à l'emporte pièce ne veut pas dire que le système de financement de la Sécurité Sociale ne doit pas être réformé. Toute évolution devrait s'opérer autour des axes suivants. Il faut tout d'abord confirmer la cotisation comme le moyen privilégié de couverture des besoins de financement. Il est nécessaire ensuite de déterminer les dépenses qui aujourd'hui doivent être prises en charge par la Sécurité Sociale, et cela branche par branche. Dernière illustration de cet enjeu, la dépendance, que le gouvernement veut faire financer, hors Sécurité Sociale, par le seul effort des ménages.

Il est enfin indispensable d'accroître les ressources par plusieurs mesures : mettre en cause l'ensemble des exonérations et exemptions de cotisations ; créer une contribution sur les actifs financiers des entreprises ; moduler la cotisation dite patronale, en fonction des politiques de l'emploi et des choix de gestion des entreprises.

Il est possible de faire rentrer une cinquantaine de milliards d'euros dans les caisses de la Sécurité Sociale et d'inciter les entreprises à limiter le recours à la précarité et à avoir un souci plus grand de la gestion des emplois.

Car, en fin de compte, c'est de l'avenir de l'emploi que dépendra sur le long terme le financement des besoins sociaux.

Autonomie

Intervention de Jean-Marie Schapman au Conseil National du 2 Février 2011

A la faveur des questions posées par Gérard Calvinhac (membre du Conseil National), qui sont pertinentes parce qu'en effet, il y a des aspects politiques auxquels au départ pour répondre il faut faire un peu d'histoire : « il y a plus de retraités qu'avant, ils vivent plus longtemps, le rapport avec le nombre d'actifs augmente, donc il faut allonger la durée de travail à la retraite. Ces mêmes retraités vieillissent et coûtent plus cher, la société ne peut pas le supporter, comme on ne peut pas supporter le coût de la vieillesse, il faut trouver d'autres financements, c'est ça le problème dans les administrations, et il faut trouver d'autres financements parce que les finances publiques sont en déficit donc on ne peut pas payer », c'est ce qu'ils disent et c'est là-dessus qu'il faut qu'on se batte.

La première question, relève du droit et de la place du retraité dans la société même si la perte d'autonomie ne concerne pas que les retraités, ce qui est visé, c'est une partie de la population, c'est un boulet pour les finances publiques, c'est trop cher, et il faut trouver d'autres financements, « Fillon l'a dit, on ne mettra pas un centime puisque la France est en déficit ! »

« Donc ceux qui peuvent sauver le financement, sont les assurances privées, ou les familles, ou l'héritage, « droit sur succession » : On vend la maison et on paie les dettes, c'est ce que dit Fillon ». Et c'est à ça qu'il faut répondre en disant il y a une réponse », elle passe par le financement de la Sécurité Sociale qui assure sur le fond le droit de chacun à la réparation de la vie à la mort.

Il ne faut pas couper les retraités et les personnes âgées de la société et du service public par la Sécurité Sociale, c'est pour ça qu'au départ la CGT dit : « la perte d'autonomie doit entrer dans la branche « maladie » avant d'en inventer une nouvelle, elle existe, il faut donc continuer à financer la branche maladie ». Mais on est attaqué sur ce terrain-là, la copine de Jean Billon, à l'UMP dit : « oui mais en 1945, même Ambroise Croizat n'a pas fait ça ». Mais ça ne se posait pas, il y avait 1 ou 2% des retraités qui vivaient 1 ou 2 ans et maintenant ils vivent 20 ou 30 ans, évidemment que ça n'existait pas au départ, donc cette question ne s'est pas posée.

La place des retraités dans la société : Est-ce que la Sécurité Sociale remplit son rôle ? Il y a un aspect important, qui peut supporter cela ? C'est 9 %, ce n'est pas beaucoup, mais ils ouvrent une porte de démantèlement et de sélection qui doit aller vers autre chose par rapport à la Sécurité Sociale. Il se peut que demain ce soit une autre sélection, pour d'autres catégories dans la société et on ne peut pas permettre au pouvoir la possibilité d'ouvrir cette porte à des centaines de milliers de personnes.



La seconde question, c'est que pour la CGT, la perte d'autonomie, ne peut être automatiquement accolée aux personnes âgées, pour nous elle est pour tous les âges de la vie, parce qu'avant 60 ans si tu as un handicap tu es dans le dispositif « solidarité nationale », au lendemain des soixante ans, tu es dépendant, devenu cher et il faut trouver un autre financement, il y a là un basculement qui n'a pas raison d'être. Sur cet aspect, et il ne faut pas parler de dépendance, mais de perte d'autonomie.

Lors de la première réunion avec Bachelot et les syndicats, elle a parlé des personnes âgées, elle ne veut pas parler du problème de base et elle nous considère un peu comme des fourbes. Elle dit : « il va y avoir des débats après les cantonales, ils vont être pilotés par les Préfets, et par les directeurs nationaux de la santé, mais il faut savoir de quoi on parle, on va former des débatteurs, pour que l'on puisse débattre. » Donc il y aura des sélections de ceux qui savent et de ceux qui ne savent pas, et ceux qui savent, vont nous apprendre quel est le problème !

« Nous » (les retraités), on ne sait jamais ! Sur la « retraite » on n'a rien compris, il ne fallait pas manifester. Là sur la perte d'autonomie il va y avoir des « sachants » et des « débattants », il ne faut pas se laisser enfermer dans un débat institutionnel mais comme il y a débat public, on organise des journées d'études qu'il faut décider dans nos sections et nos départements. Débats dans lesquels il faut poser la question de la place de chacun dans la société, et le problème du financement.

Sur le financement je ne serai pas long, dans le dernier journal « Vie Nouvelle » de Décembre il y a un dossier de 12 pages et une explication bien mieux que ce que j'apporte sur la question de la perte d'autonomie et la démonstration au regard de ce que cela coûte. Si l'on prend la perte d'autonomie chez une famille cela coûte très très cher si le financement n'est pas pris en compte, mais si on solidarise d'une manière nationale c'est 1% du PIB.

Il y a un marché, les assurances sont sur le coup d'une manière forte pour essayer de financer ce droit, voilà les éléments que je voulais vous présenter, et il faut savoir que pour notre réflexion, l'ensemble des organisations de retraités, l'ensemble des confédérations de retraités, revendiquent une prestation universelle quels que soient l'âge et l'intégration dans la Sécurité Sociale.

Il faut d'abord des documents, et le document est important. On va vers un appel des personnalités sur cette question, pour que la base de financement se fasse plus vite. La bataille sur la perte d'autonomie va être sur le fond, le plat préféré de la société, c'est : quel financement public ? On a des choses à dire et à faire, c'est montrer que c'est possible avec la Sécurité Sociale dans l'ensemble de sa démarche actuelle, et en même temps, on l'a dit hier, cela se fait dans un système de santé très dégradé, on a l'impression que l'on met toutes nos forces dans cette question-là et non sur le reste comme les remboursements, la cherté des médicaments, etc. ?

On sera sollicité dans les départements sur ces questions, et il ne faut pas oublier les journées de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie)!

Colonialisme : lutter pour le développement endogène de chaque pays dominé

Par Francis Arzalier,

Historien, responsable de la revue Aujourd'hui l'Afrique

«L'ordre» impérialiste du monde régule les relations entre les peuples et les pouvoirs d'État depuis quatre siècles au moins. Sa forme la plus brutale fut la colonisation, jusqu'au XX^e siècle, caractérisée par la gestion politique directe du peuple soumis par les représentants de l'État conquérant, l'éviction même des «indigènes» de leurs terres et leur exploitation souvent féroce : les empires africains de la France, de la Belgique, du Royaume-Uni en furent l'exemple achevé jusque vers 1960 ; la Palestine occupée par l'État d'Israël en offre cinquante ans plus tard un nouvel avatar ; le Sahara occidental occupé par la monarchie marocaine en est un autre exemple anachronique et scandaleux.

Mais cette relation impérialiste est surtout répandue aujourd'hui sous la forme d'États «du Sud» dominés bien qu'indépendants, soumis militairement, politiquement, économiquement aux États d'Occident impérialistes, grandes puissances industrielles et financières, adossées aux sociétés multinationales et aux organismes internationaux qui en sont les porte-voix (Otan, FMI, Banque mondiale, OMC...).

Sous la forme coloniale d'autrefois, ou impérialiste d'aujourd'hui, ce partage inégalitaire du globe a une réalité fondamentale : quels qu'en soient les mécanismes, qui évoluent, les pays et les peuples dominés sont d'exclusifs fournisseurs d'hommes, de matières premières, de sources d'énergie non transformées, non directement comestibles, aux puissances impérialistes industrialisées qui en tirent profit. Ce furent autrefois les esclaves de la traite transatlantique, aujourd'hui les tra-

vailleurs immigrés sans papiers et les cerveaux africains pillés par l'Occident. C'est encore l'arachide du Sénégal, le coton du Sahel, le pétrole du Nigeria, le minerai d'uranium du Niger ou le coton du Congo. Mais on doit acheter de l'huile française à Dakar, des vêtements tissés en Europe ou en Chine au Mali, de l'essence raffinée outre-mer à Lagos, des portables à Kinshasa.

Dans tous ces pays «du Sud», faute d'industries de transformation, qui importent grâce aux royalties versées par les sociétés transnationales, la pauvreté est grande et le chômage immense, ne laissant d'autre solution que le rêve d'un départ vers l'eldorado illusoire de l'Occident.

Briser ce carcan de l'impérialisme exige donc de lutter pour le développement endogène de chaque pays dominé, pour la création d'industries de transformation produisant pour la population vêtements, outils, machines, produits agricoles comestibles...

Les véritables militants anti-impérialistes dans les «pays du Sud» sont ceux qui ont ainsi pour objectif national l'industrialisation, l'autosuffisance alimentaire et l'indépendance nationale qui en est le support nécessaire. Le même critère vaut pour les militants européens, américains ou français, quand ils parlent du sort malheureux des peuples «du Sud». Les gémissements humanitaires sur la pauvreté endémique, les guerres et les réfugiés condamnés à l'exode ne situent en rien les responsabilités.

Dénoncer ce pillage des hommes des pays «du Sud», notamment africains, par les grandes puissances mondiales,

y compris la France, ne contredit en rien notre attachement au droit de tout homme de se déplacer vers le pays de son choix, prévu par la Déclaration universelle de 1948, même s'il est logique que chaque nation ait le pouvoir de réglementer les modalités de ces déplacements.

Mais pour que ce droit ne soit pas vide de sens, il faudrait que chacun ait la possibilité de vivre dans son pays de son travail et en sécurité. Ce n'est actuellement pas le cas. Le monde court à l'apocalypse si les pays du Sud ne peuvent à terme développer industries de transformation et cultures vivrières. Notre devoir de citoyens des pays développés économiquement est d'exiger de nos gouvernements de les y aider.

La France consacre chaque année environ 20 milliards d'euros à des dépenses d'impérialisme militaire, qui sont à la fois injustifiées, dangereuses pour la paix et coûteuses. Le bon sens voudrait au contraire :

1. le retour définitif de tous les soldats français engagés dans des conflits, en Afghanistan, au Tchad, en Côte-d'Ivoire, etc. ;
2. la fermeture de toutes les bases militaires françaises à l'extérieur, en Afrique, dans le golfe Persique (Abu Dhabi) ;
3. l'utilisation par la France des milliards d'euros ainsi économisés à des investissements productifs, industriels et agricoles, répondant aux besoins des consommateurs locaux, dans les pays d'Afrique francophone notamment, dont les citoyens sont obligés d'émigrer, faute d'emplois, de ressources et de sécurité.

Service public : un enjeu de société

Ça ne peut plus durer !

Par Danielle Bolle,
Membre du Bureau UFR FERC,
Secrétaire de la Section « Retraités » de la CGT Culture

Depuis des années l'État se désengage de ses missions fondamentales et contraint dans son sillage les autres collectivités publiques à faire de même. Le résultat est là ! Des services hospitaliers, en passant par pôle emploi, ou encore les tribunaux, partout la litanie est la même : files d'attente, services surchargés, décisions renvoyées aux calendes grecques, usagers exaspérés et parfois même désespérés (moyens de transport pas entretenus, retard dans les horaires d'où des licenciements de travailleurs-usagers), personnels au bord de la rupture (suicides) ! Les politiques de démantèlement des services publics au travers notamment de la Révision Générale des Politiques Publiques (RGPP), rendent difficiles voire dangereuses les conditions de travail et de vie de chaque salarié, de leur famille. L'épisode des intempéries l'a démontré, mais les exemples sont multiples. On ne supprime pas impunément des lits dans les hôpitaux, des hôpitaux entiers parce que non rentables au bénéfice de cliniques privées, des postes enseignants ou des salles d'audience. Derrière les chiffres, il y a des patients en attente de soins, des élèves en incapacité d'étudier correctement dans des classes surchargées (suppression de 10 000 postes de RASED), des citoyens attendant des mois ou des années que justice leur soit rendue ! Une société évoluée se reconnaît aussi à sa manière de prendre en charge les personnes les plus fragilisées. Est-ce encore le cas aujourd'hui en France quand les plus fragiles, handicapés, jeunes enfants, personnes âgées, se voient dénier les droits les plus élémentaires (santé, assistance) ? Les coupes sombres dans les budgets, les réformes tous azimut, ont pour effet de fragiliser encore plus le tissu social. Au nom de l'orthodoxie comptable, on supprime missions et service sans

évaluer les conséquences pour les salariés et le coût social pour les usagers : la suppression des exonérations des particuliers employeurs, par exemple, va constituer un véritable plan social pour les salariés de ces secteurs, majoritairement des femmes. Elle va aussi contraindre de nombreuses personnes à renoncer à tous soins ou accompagnements. Faire preuve de responsabilité, avoir une vision politique c'est mesurer les conséquences de ces décisions et imaginer immédiatement d'autres systèmes pour qu'il n'y ait pas de rupture. Cette situation n'est pas digne d'un pays développé ! Comment peut-on croire un seul instant que le développement peut se faire si les citoyens, salariés ou non, vivent dans l'insécurité sociale ? Au-delà des conséquences sociales, cette conception étriquée de l'intervention publique est aussi un non sens économique :

- D'abord parce que n'en déplaise aux tenants de la pensée unique, les services publics font partie de l'économie qui ne se résume pas aux grands groupes ! De très nombreux autres acteurs interviennent souvent de façon déterminante en territoire, c'est le cas des associations et de l'économie sociale et solidaire. Toutes deux sont menacées de ne plus pouvoir fonctionner faute de moyens financiers suffisants (particulièrement en raison de la réforme des collectivités territoriales et de ses conséquences financières.

- Ensuite parce que le lien entre économie et Service Public, maintes fois démontré, exige une vision politique d'ensemble, indispensable à un développement pérenne. En lieu et place les maîtres mots de l'action gouver-

nementale sont court-déterminisme et improvisation.

Il faut stopper cette spirale infernale

C'est parce que nous militons pour un progrès social profitable à toutes et à tous que les services publics font partie de nos revendications majeures. Le Service Public n'est ni un concept, ni l'héritage d'un passé... dépassé ! Il est le mode d'organisation que les sociétés ont choisi depuis toujours pour s'organiser collectivement dans la recherche du bien-être, de l'intérêt de tous : bref pour assurer la cohésion sociale. Garantir le vivre ensemble, l'égal accès de tous aux services publics, les droits de tous, c'est cela être une société développée ! C'est souhaitable mais surtout possible ! Il suffit pour cela que l'action publique et ses financements tournent définitivement le dos à ses orientations actuelles ! L'intervention publique doit servir à répondre aux besoins sociaux et au développement humain durable et non servir les intérêts d'une minorité. Je ne vous parle pas de la casse que la RGPP a fait dans les ministères en les regroupant ou en externalisant certaines missions telles que la surveillance des musées. L'Etat met en ventes le Patrimoine d'Etat (1750 bâtiments classés ou inscrits à l'inventaire). Le projet de Loi autorisant cela a été voté en première lecture au Sénat le 26 janvier. Ce projet de loi s'inscrit dans un contexte pour le moins inquiétant celui d'une politique immobilière qui vise, via son bras armé « France Domaine » à brader le patrimoine de l'Etat sous prétexte de réduire la dette publique. La RGPP supprime 100 000 postes de fonctionnaires mais recrute sur contrat, ce qui précarise les personnels.

Louis Renault

Depuis la Libération, et la nationalisation par de Gaulle de l'entreprise Renault, les tentatives pour réhabiliter Louis Renault, arrêté pour collaboration en septembre 1944 et mort la même année en détention à Fresnes, furent régulières. C'est parce que la dernière en date trouve un soudain écho médiatique et le refus d'un droit de réponse la CGT rappelle quelques faits irréfutables, établis par le travail de l'historienne Annie Lacroix-Riz.

Collaboration Renault

« Ce n'est pas aux juges de dire l'histoire »



Annie Lacroix-Riz : professeur émérite d'histoire contemporaine à l'université Paris-VII Denis Diderot.

Camions, tanks, moteurs d'avion, avions, bombes incendiaires, canons antichars, roulements à billes, etc., toutes les pièces possibles de l'armement allemand furent construites par Renault pour le Reich. Pour oser réduire la production de guerre à celle des tanks ou pour prétendre que Renault – comme le reste de l'industrie française – avait, en 1940, subi la torture des « réquisitions » allemandes, il faut avoir, au fil des décennies, travesti le sens des archives, d'origine française et allemande, qui accablaient les fournisseurs français de la Wehrmacht, ou il faut s'être dispensé de dépouiller les montagnes d'archives consultables.

Tout servit à la guerre contre l'Est, qui, mentionnons-le au-delà de l'objet réduit de cette mise au point, provoqua l'enthousiasme des classes dirigeantes françaises, à l'avant-garde depuis 1918 dans la croisade contre les bolcheviques. Les dossiers de Louis Renault dans la somptueuse demeure de l'avenue Foch ont pu disparaître, il reste pourtant trace de cette durable passion : les pièces françaises détruites sont parfois compensées par des sources allemandes. Peut-être Renault, que ses biographes nous décrivent mourant ou gâteux depuis 1938, fut-il moins intensément associé au collaborationnisme mondain que ses proches collaborateurs, Lehideux et Peyrecave. Le mourant présumé participa néanmoins, comme sa garde rapprochée, aux mondanités de l'hôtel Ritz en septembre 1941.

Les représentants de la justice d'aujourd'hui doivent admettre qu'ils ne sont pas habilités à dire ou décréter l'histoire, ni à interdire aux historiens de la faire et aux associations de résistance de la diffuser.

Ce qui s'impose n'est pas la réhabilitation d'un Louis Renault qui n'aurait pas « fabriqué de chars pour la Wehrmacht », c'est seulement le retour aux règles méthodologiques de la recherche historique indépendante et la mise à l'écart de la justice et du parlement d'une sphère d'intervention qui n'est pas la leur.

Faut-il réhabiliter Renault parce que tous ses pairs ou presque se virent épargner le châtiment non pas de la seule « collaboration avec l'ennemi », mais aussi d'« intelligence avec l'ennemi » ou de « haute trahison » ? Quand furent transférées en masse à Paris, à la Libération, les copies de la correspondance entre le ministère allemand des Affaires étrangères et ses services en France, ces milliers de pièces complétèrent une instruction française déjà explicite et balayèrent définitivement les « mémoires de défense » et témoignages à décharge, et aggravèrent tous les cas concernés.

60 ans de tentatives avortées

Il n'existe pas de rue Louis Renault à Boulogne-Billancourt, pourtant siège historique de la marque. Pas plus qu'il n'y a de portrait au siège social. La raison en est simple, à chaque tentative, la CGT s'est opposée à toute réhabilitation posthume, et a fourni dans une brochure, en 1995, alors que le cinquantième anniversaire de la firme était prétexte à une énième réhabilitation, chiffres, documents et photos. Et entend veiller à ce que le futur institut d'histoire de Renault respecte la vérité.



Hermann Göring, Adolf Hitler et Louis Renault au Salon de l'automobile de Berlin, en 1937

Route Irish

Film dramatique de Ken Loach (2009) avec Mark Womack, Andrea Lowe, John Bishop - durée 1h49



A l'heure où, au nom de la protection des populations, Nicolas Sarkozy envoie nos avions en Lybie et où le Prix Nobel Obama autorise sa CIA à y mener des opérations secrètes, aller voir « Route Irish » qui est une invitation à exercer sa vigilance à l'égard de toute opération guerrière.

Le cinéma britannique montre une nouvelle fois sa capacité de résistance à propos de l'implication de l'Angleterre dans la guerre en Irak. « In the loop » de Peter Capaldi montrait déjà sous une forme délirante tout ce que cette intervention devait au carriérisme sans limite des politiciens et de leurs entourages. « Green zone » de Paul Greengrass montrait, pour sa part, comment avait été fabriquée la mascarade des armes de destruction massive qui avait justifié l'invasion.

« Route Irish » c'est la route qui mène à l'aéroport de Bagdad. C'est un lieu propice aux attentats dans le chaos engendré par l'invasion américaine de l'Irak. C'est là qu'on a retrouvé le corps de décheté Frankie le copain, le double inséparable de Fergus. C'étaient deux gamins anglais, un peu fâchés avec l'école, qui rêvaient de partir à la découverte du monde pendant qu'ils faisaient l'école buissonnière. On devine que la transformation économique dont l'Angleterre a été le théâtre depuis les années 80, où l'industrie a cédé la place à la finance ne pouvait pas offrir de grande chance d'intégration sociale à ces deux-là. La seule possibilité qu'ils ont pu saisir, c'est la guerre en Irak qui le leur a donné. Comme soldats dans l'armée britannique d'abord. Et puis Fergus a trouvé un autre job où ce

qu'il avait appris dans l'armée pouvait lui servir à gagner sa vie comme mercenaire, et plutôt bien, jusqu'à 10 000 livres par mois, inespéré ! En effet, avec l'Irak, on a vu les gouvernements américain et anglais transformer la guerre en un marché juteux pour des sociétés dites de sécurité, la plus connue est « Blackwater »* qui a obtenu des marchés de sous-traitance de l'armée US pour des milliards de dollars. Le capitalisme dans sa phase néo libérale fait feu de tout bois. La guerre a de l'avenir.

Un sentiment de culpabilité envahit Fergus à la mort de Frankie, car c'est lui qui a entraîné son copain dans cette galère apparemment dorée. De plus les circonstances de sa mort ne lui apparaissent pas claires. Que faisait-il sur cette route Irish de tous les dangers ? Il va donc chercher à en savoir plus. Il découvrira que Frankie traversait une très grosse crise de conscience depuis que ses camarades de combat avaient massacré toute une famille Irakienne dans un attentat. Il devine que Frankie a été liquidé parce qu'il devenait dangereux pour la société de mercenaires qui l'employait. A partir de là, il n'aura de cesse de chercher à venger son copain. L'issue ne peut être que tragique.

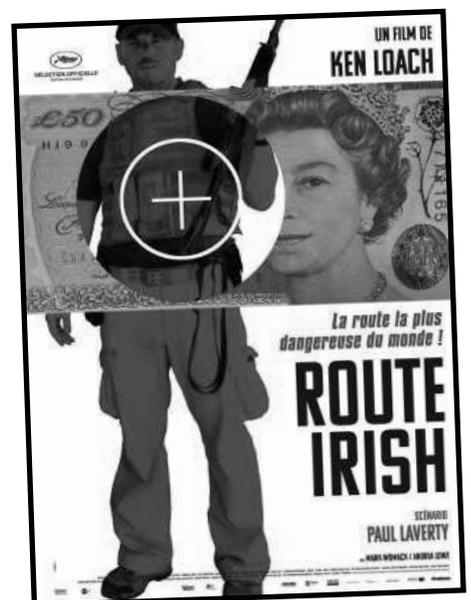
Pour Ken Loach devenir mercenaire n'est pas la voie à suivre pour les jeunes Britanniques. Dans ses précédents films, qui évoquaient la situation sociale en Angleterre ou aux USA, ou bien encore la guerre d'Espagne ou celle de l'indépendance Irlandaise, il avait plutôt indiqué que c'est la solidarité de classe qui seule pouvait permettre de relever la tête et de s'en sortir dignement. En général il nous mettait du même côté

que ses personnages, qui nous paraissaient proches et sympathiques. Avec « Route Irish » c'est différent. Fergus n'est pas un personnage sympathique. C'est devenu un guerrier, ses méthodes sont celles de toute armée d'occupation. Il est plongé jusqu'au cou dans le business d'une guerre pourrie puisqu'il en est venu à créer sa propre société de mercenaires pour se faire un gros magot. Son aventure sentimentale avec Rachel, la femme de Frankie nous laisse donc indifférents. Il en va un peu de même avec sa quête de vengeance. Ce sont là les faiblesses du film.

A l'inverse la recherche de la vérité, la découverte de ces sociétés qui font leur miel du massacre d'êtres humains nous accroche bien. Le principal, qui fait que ce film vaut d'être vu, tient peut être à l'impression de gâchis humain qui résulte de ce qu'une société dominée par la recherche effrénée du profit peut faire de deux ados qui semblaient n'aspirer qu'à vivre pleinement leur vie.

Pour en terminer avec le cinéma, si vous pouvez, aller aussi voir « Winter's bone » qui montre un aspect de la vie aux USA différent ce que l'on nous montre habituellement. Le rêve américain, mirage en lequel beaucoup croient à travers le monde n'existe pas pour tous.

*(voir le site <http://fr.wikipedia.org/wiki/Xe>)



Les bienfaits de l'entraînement et de la natation



Vous avez sûrement déjà entendu que la natation est un sport bénéfique pour la santé, c'est peut être même l'une de vos motivations pour fréquenter la piscine hiver comme été. Les effets sont effectivement multiples et concernent aussi bien le physique que le mental. Voici donc un tour d'horizon des bienfaits de la natation.

Sur le système cardio-vasculaire

- baisse de la fréquence cardiaque au repos
- baisse de la tension artérielle
- amélioration de la circulation

Gâce à une pratique régulière de la natation, la puissance et l'efficacité du cœur augmentent. Son travail est facilité au repos comme à l'effort. La natation permet ainsi de réduire certains facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires.

Sur les risques de surpoids et de diabète

- dépense calorique importante pendant l'effort
- amélioration du métabolisme.
- réduction importante du risque de diabète de type 2.

La natation permet des efforts longs idéaux pour brûler un grand nombre de calories. Des muscles entraînés, brûleront également plus de calories au repos, l'activité sportive permet donc une augmentation du métabolisme pendant et après l'effort. La natation seule ne suffira probablement pas à faire maigrir mais elle est essentielle au contrôle du poids. Le diabète de type 2 est souvent dû à un excès pondéral ou un manque d'exercice physique, la natation permettra de réduire le risque d'apparition de cette maladie et permettra également au diabétique d'améliorer son équilibre glycémique.

Sur le mental

- procure du plaisir
- améliore l'estime de soi et la gestion du stress
- réduit l'anxiété et favorise des rythmes de sommeil sains
- peut permettre de tisser des liens relationnels

L'activité physique permet de faire une pause, de se détendre et de se changer les idées. C'est un moment de plaisir, on peut laisser les soucis aux vestiaires et les oublier pour un moment. La dépense physique favorise un sommeil de qualité ce qui améliore aussi l'équilibre psychologique. De plus, le sport permet souvent de nouer des liens avec les autres pratiquants. Quant aux activités de compétition, elles ont aussi des atouts particuliers sur le plan psychologique, elles permettent par exemple d'apprendre à mieux réguler le stress.

Sur les muscles et le squelette

- maintenir et développer la mobilité des articulations
- amélioration du tonus musculaire

La natation est un sport complet qui permet de faire travailler un grand nombre de muscles. Leurs tonus s'améliorent soulageant ainsi la charpente osseuse, ceci peut avoir un rôle positif sur les douleurs de genoux, de hanches ou de dos. C'est également un sport très adapté pour maintenir l'amplitude des articulations et réduire le risque d'arthrose. L'absence de choc évite des contraintes sur le squelette ce qui rend la natation praticable par le plus grand nombre.

Conclusion

Les bienfaits de la pratique sportive sont donc multiples et la natation présente des avantages particuliers notamment au niveau musculaire et articulaire. Il n'est pas forcément nécessaire de s'entraîner de façon très intensive pour commencer à en bénéficier, 3 séances de 30 minutes par semaine à intensité modérée peuvent suffire pour ressentir les premiers effets positifs. Cependant ceux-ci n'apparaîtront pas immédiatement et il sera nécessaire d'être régulier et de pratiquer pendant plusieurs mois.

Les contre-indications à la pratique de la natation sont très rares. Cependant, les effets du chlore peuvent entraîner des problèmes pour le sinus, les yeux, l'asthme, quand c'est possible mieux vaut pratiquer la natation en plein air. Pour une pratique de la natation en club, un certificat médical est obligatoire. Mais, pour une pratique dans un cadre libre, une consultation n'en est pas moins conseillée surtout après 40 ans car les risques cardio-vasculaires deviennent plus importants.



