



LES EXPERTS-COMPTABLES et COMMISSAIRES AUX COMPTES RETRAITES DE TOULOUSE OCCITANIE

L'Editorial du Président

Chers amis,

Nous vivons une période difficile. On veut tout et son contraire : retrouver une pleine liberté et protéger absolument sa santé.

Deux abîmes : la réplique épidémique et l'effondrement économique.

Il faut conserver du bon sens : le défi est avant tout sanitaire. Des personnes sont touchées dans leur chair.

Pour ce qui nous concerne, nous les retraités experts comptables et commissaires aux comptes, il semble que nous ayons été épargnés ainsi que tous nos proches et c'est tant mieux.

Pendant le confinement et depuis lors, certains échangent régulièrement sur WhatsApp.

Tous ceux qui voudraient les rejoindre et pour mettre en place l'application afin d'échanger ou simplement lire et écouter les messages et vidéo peuvent, s'ils le souhaitent s'adresser à Bernard Bouissou au 06.07.05.91.09. Pour ma part, j'ai à deux reprises, fin avril et fin mai, pris des nouvelles (par téléphone ou messagerie ou mail) de chacun d'entre vous. J'ai à ces occasions été rassuré, même si cette situation est dure à vivre.

Pendant ce premier semestre, nous avons pu organiser trois manifestations : en janvier visite à Gaillac des lanternes, en février conférence « La statue de la Liberté » et une « Dégustation mets et vins ».

Notre assemblée prévue en mars a dû être reportée ainsi que la sortie du Mas d'Azil. Ces deux manifestations auront lieu plus tard. Il était indispensable de prendre de la distance pour parler de nos problèmes de suspension de nos manifestations, petits à l'échelle de ce que l'on vit en France et sur la planète. Ce qui n'est pas envisageable pour demain, nous avons cependant la certitude qu'après demain nous retrouverons les chemins de la fête.

Nous nous adapterons en fonction de la situation sanitaire du pays et de notre région en particulier.

En attendant, je vous souhaite une bonne santé.

Amicalement,



Jean-Denis COUDENC

Les échos des activités du premier semestre 2020

JANVIER : Festival des Lanternes à GAILLAC

- le 9 janvier, une quarantaine d'adhérents ont profité d'une soirée inoubliable à Gaillac.

Chaque hiver depuis 3 ans, le parc de Foucaud se métamorphose en ville de lumière pour offrir aux visiteurs un inoubliable voyage dans les splendeurs de la Chine.

La ville de lumières composée de plus de 1500 sculptures lumineuses monumentales et 46 tableaux thématiques est un voyage au travers des provinces de Chine. La Grande muraille, les cités impériales, la forêt des pandas composent ce voyage magique ! Un parc inédit et unique en Europe créé spécialement pour Gaillac dont la pièce maîtresse est un Bouddha géant assis de 18 mètres de haut et son paysage montagneux qui s'étend sur 75 mètres, réplique d'une des merveilles classées du Sichuan.



FÉVRIER

- le 6 février : Conférence sur l'Histoire d'une sculpture devenue icône, la Statue de la Liberté.

Cette conférence animée par **Marcel MARTY – Université T1.Capitole** Conservateur en Chef de la Bibliothèque universitaire de l'Arsenal, a été suivie par un nombreux public captivé par les propos du conférencier sur l'histoire de cette statue

Eclatante de majesté à l'entrée du port de New York, la Statue de la Liberté, inaugurée en 1886, s'est rapidement imposée comme l'emblème des Etats-Unis d'Amérique – comme la Tour Eiffel, inaugurée trois ans plus tard, est devenue le symbole de Paris et, au-delà, de notre pays.

Venez découvrir l'histoire de *Miss Liberty*, mais aussi son étonnante postérité.

- le 27 février : dégustation de vins.



Bacchus m'a dit ...

Les coulisses du vin révélées lors d'une réunion conviviale, c'était l'objet de notre initiation à la dégustation et aux accords mets-vins, organisée le 27 février au siège du Conseil Régional. Une dizaine de participants se sont retrouvés autour d'une table afin de passer un bon moment ludique et convivial pour apprendre les principes de la dégustation.

Nous avons testé notre profil olfactif en voyageant dans le monde des odeurs. Nous avons réappris à sentir, à redécouvrir des odeurs, évoquer des souvenirs, ...

Cette expérience olfactive inédite, sensorielle et ludique nous a permis d'essayer de reconnaître les odeurs de différents parfums que l'on retrouve dans le vin (la réglisse, la fleur d'oranger, la banane, la cannelle, l'anis, la violette, ...)

Catherine Alapont, sommelière diplômée, nous a initiés à la découverte d'un vin, à la méthode de dégustation. En dégustation nous pouvons retrouver différents types d'arômes (fruités, floraux, boisés, épicés, végétaux, minéraux, ...).

Nous avons dégusté six vins différents avec les mets associés. Chaque participant notait son appréciation sur l'accord proposé. Une discussion en groupe sur le sujet s'en suivait avec des explications sur le terroir, les cépages, les méthodes de travail de la vigne concernant le vin proposé, son élaboration, les mets avec lesquels il s'accorde le mieux, ...

Nous avons ainsi découvert :

Un bourgogne blanc « Valentin 2015 », mono cépage, dégusté avec un fromage de brebis et de la brandade de morue. Il présente une robe jaune franc, des arômes de fleurs blanches et de fruits à noyaux. Les accords mets-vins proposés sont la mousse de poisson, les coquilles Saint Jacques en sauce, les viandes blanches en sauce ou les crustacés cuits.

Un Coteaux d'Aix « Ephemère 2018 », assemblage vermentino, grenache, dégusté avec du comté jeune et des rillettes de maquereaux. Il a une robe jaune pâle, des arômes élégants d'acacia, de genêts et d'agrumes. Les accords mets-vins proposés sont la cuisine provençale, le poisson grillé et le fromage de chèvre.

Un « Brouilly 2016 », médaille d'or, Beaujolais, mono cépage Gamay, dégusté avec de la charcuterie peu relevée. Sa robe est rouge franc. La fraise, la framboise et la pivoine dominent en ce qui concerne les arômes. Les accords mets-vins proposés sont la viande rouge grillée, les poivrons grillés, la viande blanche sans sauce et le thon rouge.

Un « Reuilly 2016 », mono cépage Gamay dégusté avec de la charcuterie peu relevée. La robe est rouge rubis. Ses arômes se rapprochent des fruits rouges (cerise).

Les accords mets-vins proposés sont la charcuterie, les volailles, les abats, et la viande rouge.

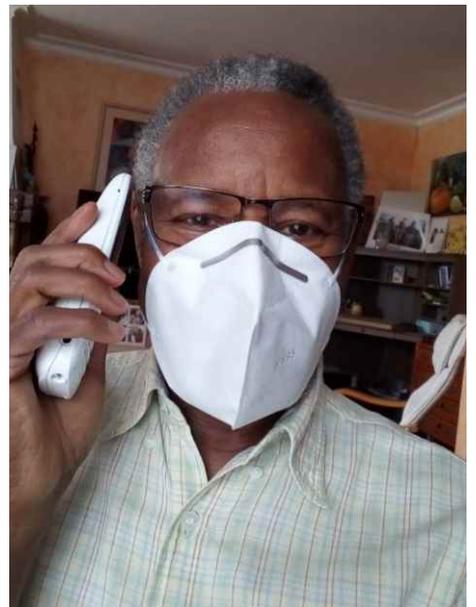
« Terres de Safres 2017 », assemblage de grenache noir et de syrah, dégusté avec de la charcuterie relevée. La robe est rouge brillant, les arômes dégagés s'approchent des petites baies rouges, légèrement épicées. Les accords mets-vins recommandés sont la cuisine provençale, le lapin rôti, le magret aux myrtilles ou toute cuisine gouteuse mais pas le gibier en sauce.

Un « Muscatelle 2017 », mono cépage muscatelle, dégusté avec de la Fourne d'Ambert, du roquefort et une mousse de poire caramélisée. La robe révèle une couleur jaune d'or, on peut retrouver des arômes de fruits à noyaux très murs, de miel, de Reine Claude et de caramel.

Les accords mets-vins proposés sont les fromages bleus, le foie gras aux figues, les sorbets de fruits à noyaux, les salades de fruits, ou les desserts peu sucrés.

Le mur des confinés





Les Echos du Coaching

le coaching ou tutorat pour le mémoire du diplôme d'expertise comptable

Pour cause de confinement, malheureusement, la réunion de coaching du mois de mai n'a pas eu lieu.

Je rappelle que le coaching mémoire est l'accompagnement d'un mémorialiste par un expert-comptable sénior, tout au long de l'élaboration du mémoire.

Nous espérons que les mémorialistes ont pu bénéficier des conseils de leurs maitres de stage et experts comptables de leur entourage.

Je rappelle que nous sommes 14 tuteurs pour notre région a aider les mémorialistes.

Il s'avère pour 2019, aux deux sessions d'avril et novembre, que sur 16 mémorialistes ayant été suivis par les tuteurs et ayant participé à la soutenance, 14 ont été diplômés.

Pour ce qui concerne l'ensemble de la session de mai 2020 (écrit comme oral) il a été décidé par les autorités éducatives d'annuler les épreuves.

Il n'y aura donc qu'une seule session en 2020 et ce en novembre/décembre prochain.

Nous organiserons une réunion de coaching en novembre prochain pour soutenir les mémorialistes candidats à la session de mai 2021.

Le 09 mars (juste avant le confinement) a eu lieu la cérémonie annuelle de Prestation de serment des nouveaux diplômés.

ECR a été mis en honneur par la voix du Président Philippe Coulonges qui a vanté le dévouement, la disponibilité auprès des nouveaux diplômés



*Jean-Denis
COUDENC*

Les Echos du Patrimoine et de la Prévoyance

1. LA MÉTHODE POUR RECOUVRER L'ARGENT QUI VOUS EST DU

Ciclade, Ficoba, Ficovie ou Agira : difficile de s'y retrouver parmi les plateformes dédiées à la recherche de placements que vous auriez perdus de vue, ou dont vous ignorez être bénéficiaire. Pour savoir à quel guichet vous adresser, fiez-vous à notre mode d'emploi, détaillé selon le type de produit concerné.

CONTRATS D'ASSURANCE VIE

Vous avez perdu toute trace d'un ancien contrat ? Vous devrez solliciter l'assureur auprès duquel vous l'aviez souscrit, les particuliers étant interdits d'accès au Ficovie, le fichier centralisé des assurances vie. Tant que vous êtes en vie, la compagnie n'est en effet tenue que de vous envoyer un relevé annuel de situation. Et peu importe si son courrier arrive ou pas à bon port. Si vous pensez être le bénéficiaire du contrat d'une personne décédée, la procédure est différente. Sollicitez l'Agira (agira.asso.fr), qui recense ces contrats dits « non réclamés », en vous munissant de l'attestation de décès du souscripteur. Vous serez orienté en quelques semaines vers l'assureur concerné quel que soit le montant attendu. Si le décès date d'il y a plus de dix ans, le capital aura sans doute été transféré à la Caisse des dépôts et consignations (CDC). Charge à vous de remplir une demande de Ciclade (ciclade.caissedesdepots.fr). Si une correspondance entre vos indications et celles recensées est établie, une procédure d'authentification débutera. Sachez enfin que les assureurs doivent tous les ans vérifier que leurs clients ne sont pas décédés, via le Répertoire national d'identification des personnes physiques (RNIPP). La recherche des bénéficiaires que les compagnies doivent alors engager, parfois à l'aide de généalogistes, n'aboutit que dans 80 % des cas.

Quant au Ficovie, que les notaires interrogent lors d'une succession, il aurait, selon plusieurs sources, des ratés réguliers..

COMPTES ET LIVRETS BANCAIRES

Détenir plusieurs comptes bancaires est désormais fréquent ... tout comme en oublier l'existence ! Après un an sans mouvements, de tels comptes seront considérés comme inactifs. Charge à la banque de vous informer annuellement des conséquences de cet état, et des frais, plafonnés à 30 euros, qui seront prélevés. Pour un produit d'épargne, c'est après cinq ans sans mouvements que l'inactivité sera constatée. Vous avez égaré les coordonnées du compte ?

Passez par la Ficoba, le fichier qui les recense tous, en adressant à la Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil) une demande de droit d'accès indirect. Si le placement est ancien, il a sûrement été clôturé après dix ans d'inactivité, et transféré à la CDC. Vous devrez alors faire une recherche sur Ciclade. Vous pensez être héritier d'un compte ? Sachez que si les banques doivent consulter le RNIPP tous les ans, afin de détecter, ceux, parmi leurs clients, dont elles ignorent le décès, elles n'ont aucune obligation de recherche des ayants droit. Si le notaire chargé de la succession a en principe consulté le Ficoba, vous pouvez reproduire la démarche, par courrier (Centre national de traitement FBVF, BP31,77421 Marne6la-Vallée Cedex 02). Si le décès remonte à plus de trois ans, les fonds auront été transférés à la CDC. Sollicitez alors Ciclade.

2. IMPOSITION DES PRODUITS EN CAS DE VIE (CONTRAT D'ASSURANCE VIE, BONS OU CONTRATS DE CAPITALISATION)

La loi met fin à l'exonération totale d'impôt sur le revenu dont bénéficiaient, quelle que fût la date de versement des primes, les contrats d'assurance-vie (et les bons ou contrats de capitalisation) souscrits avant le 1^{er} janvier 1983.

Le nouveau dispositif s'applique en cas de rachat ou dénouement du contrat en cas de vie survenu depuis le 1^{er} janvier 2020.

Les nouvelles dispositions sont sans incidence sur l'application des prélèvements sociaux qui sont déjà prélevés sur les contrats souscrits avant le 1^{er} janvier 1983.

Primes versées avant le 10 octobre 2019. Les produits issus de primes versées avant le 10 octobre 2019 restent exonérés d'impôt sur le revenu.

3. VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

ADIEU TABAC, STRESS ET GRAS !

La médecine avance pour aider l'homme à bien vieillir. Télomères, transfusion de plasma, molécules protectrices ... les pistes explorées sont nombreuses. Mais la prévention reste encore ce qui fonctionne le mieux.

De **Damien MASCRET**

(Article du Figaro le 30/12/2019)

« Travailler notre capital santé nécessite une vision globale de nous-même et de l'extraordinaire machine biologique que nous sommes. ... Agir sur un ou deux paramètres (la nutrition ou l'activité physique) est un vrai début, mais ne permet pas d'atteindre un objectif à long terme. »

Primes versées depuis le 10 octobre 2019. Les produits issus de primes versées depuis le 10 octobre 2019 sont soumis à l'impôt sur le revenu selon le régime de droit commun applicable aux produits des contrats de plus de huit ans issus de primes versées depuis le 27 septembre 2017.

Ces produits se voient ainsi appliquer un prélèvement forfaitaire non libératoire (PFNL) de 7,5 % l'année de leur versement avant d'être soumis l'année suivante à l'impôt sur le revenu après application d'un abattement de 4 600 € (personnes seules) ou 9 200 € (couples soumis à imposition commune). Sauf option globale pour l'imposition selon le barème progressif, l'impôt sur le revenu prend la forme d'un prélèvement forfaitaire unique (PFU) au taux de 7,5 % (12,8 % pour l'éventuelle fraction de l'encours dépassant 150 000 €). Le PFNL prélevé à la source s'impute sur l'impôt sur le revenu. S'il excède l'impôt dû, il est restitué.

Il y a trois caps à passer, trois moments difficiles où notre organisme semble prendre un « coup de vieux biologique » avec un taux de « protéines de vieillissement » atteignant un pic : 34 ans, 60 ans et 78 ans. Le troisième pic étant le plus important.

Oubliez les aliments ou régimes miracles qui promettent monts et merveilles, la science a déjà séparé le bon grain de l'ivraie, y compris s'agissant des produits antiviellissement les plus « scientifiques ». Dans un livre coécrit avec le P^r Elissa Epel, Elizabeth Blackburn met ainsi en garde contre les compléments à base de télomérase (l'enzyme de longévité qu'elle a découverte) : « Vous ne voulez pas bombarder vos cellules avec de la télomérase artificielle qui peut les inciter à emprunter la voie menant au cancer ».

Un taux élevé de télomérase, remarquent Blackburn et Epel, pourrait ainsi d'un côté allonger la vie et réduire le risque de maladie cardiaque ou de maladie d'Alzheimer, mais de l'autre côté augmenter le risque de cancers, notamment du cerveau, de la peau ou des poumons ! Quant aux antioxydants dont le succès commercial et médiatique ne se dément pas, des centaines d'équipes de recherche ont tenté depuis les années 1970 de démontrer sur des modèles animaux qu'ils pourraient rallonger la vie. En vain.

En revanche, d'autres méthodes ont obtenu des résultats déjà suffisamment convaincants, et rassurants sur le plan de la sécurité, pour que des experts du vieillissement, et non des moindres, les expérimentent sur eux-mêmes. Le P^r David Sinclair est de ceux-là.

Car vivre longtemps, c'est bien ; le faire en forme c'est encore mieux.

C'est au niveau de la cellule que tout se passe.

De nombreux « gènes de longévité » ont déjà été identifiés, « *mais ces gènes ne font pas qu'allonger la vie* » explique le P^r Sinclair, *ils le font en bonne santé*

c'est pourquoi on peut aussi les voir comme des gènes de vitalité ». Trois semblent jouer un rôle essentiel (les gènes des sirtuines, des voies de mTOR et de l'AMPK), et ils sont d'ailleurs stimulés par des situations de stress cellulaires comme le froid, un régime pauvre en protéines, la restriction calorique ou l'exercice physique, souvent étudiés pour leur effet possible sur la longévité. L'exercice physique module dans le bon sens les sirtuines, mTOR et l'AMPK, mais il est un autre moyen d'obtenir cet effet : le froid. David Sinclair suggère de sortir de temps en temps de sa zone de confort technique, autrement dit dans une relative fraîcheur. Ce conseil ne s'applique qu'aux personnes en bonne santé.

Les gènes des sirtuines, les plus étudiés dans le laboratoire de David Sinclair, qui les a découverts, peuvent être boostés grâce à la nicotinamide adénine dinucléotide (NAD⁺), ce qui a pour effet de lutter contre l'inflammation, impliquée dans de nombreuses maladies, et contre la perte musculaire (sarcopénie), osseuse (ostéoporose) ou d'énergie (en stimulant les mitochondries).

Jean-Denis COUDENC



Les Echos de l'Histoire

Fin du confinement, mais l'histoire se renouvelle

Baiser et poignée de main prohibés : croisade moderne des hygiénistes (D'après « Le Petit Parisien », paru en 1910)

Au début du XXe siècle, le journaliste Jean Frolo vitupère contre la nouvelle croisade d'hygiénistes qui, **promettant de nombreuses maladies à ceux qui font usage du baiser** et de la poignée de main, avancent d'irréfutables expériences scientifiques à l'appui nous ôtant en réalité toute raison de vivre...

Nous n'en aurons jamais fini avec les hygiénistes, écrit notre chroniqueur. Ils nous ont privés de vin à cause de l'artériosclérose, de lait à cause de la tuberculose. Ils ont songé à nous priver d'eau à cause de l'appendicite et de la fièvre typhoïde. Aujourd'hui, ils reprennent une campagne commencée il y a quelques années contre le baiser.

Donc, après nous avoir enlevé presque toutes les joies de la table, ils entendent nous refuser celles du cœur. Il ne faut plus s'embrasser. Il ne faut même plus baiser une jolie main. Il faut vivre seul, dans la peur du microbe et, comme disait le poète, perdre, pour vivre, les raisons de vivre. Je doute du succès de cette nouvelle croisade.



Le baiser. Chromolithographie de 1909

Un journal américain vient d'ouvrir une enquête sur la question. On y relève des perles de ce genre. Deux personnes, en s'embrassant, risquent de se communiquer les germes de nombreuses maladies et partout où l'on s'embrasse trop les risques d'épidémies augmentent. Pourquoi ? Un article déjà ancien de la *North American Review*, retrouvé parmi des curiosités d'autrefois, va nous l'apprendre.

La conclusion de cet article est formelle : « Si une femme pouvait voir avec un microscope tous les germes mortels qui sont accumulés dans la moustache d'un homme, jamais elle ne se laisserait embrasser par lui. » Une expérience scientifique a démontré ce péril. Voici comment :

Vous prenez une jeune fille, dont vous stérilisez avec soin les lèvres, vous lui amenez un monsieur imberbe, qui vient de se promener par la ville partout où l'on peut rencontrer des microbes ; vous invitez le monsieur à embrasser la jeune fille, puis, avec une brosse non moins stérilisée que les lèvres de tout à l'heure, vous recueillez sur ces lèvres ce que j'appelle à regret le résidu du baiser. Le tout est placé dans un tube aseptique et envoyé à l'analyse.

Vous reprenez la même jeune fille. Nouvelle stérilisation aussi consciencieuse que la précédente, vous lui amenez un second monsieur, mais celui-ci n'est pas imberbe. Il porte une moustache bien française, crânement retroussée et doucement caressante, un second baiser et une seconde cueillette de microbes. Encore un tube de verre, avec envoi à l'analyse.

Or, savez-vous quel est le résultat de ces deux analyses ? Le monsieur sans moustache a donné un baiser à peu près inoffensif ; le monsieur à moustache, au contraire, a répandu sur les lèvres de la jeune personne une profusion de microbes, savoir microbes de la tuberculose, de la diphtérie, germes de putréfaction, même un certain duvet spécial provenant de la patte d'une araignée !

Il est donc scientifiquement établi que le baiser est chose dangereuse. A la rigueur, on peut se permettre cette imprudence, quand on n'a ni barbe ni moustache. En tout autre cas, il est criminel d'embrasser une femme, car on ne sait pas quelles maladies on est exposé à lui communiquer.

D'ailleurs, le baiser n'est pas seul proscrit. Je me souviens d'un congrès, vieux de cinq ans environ, où il fut savamment expliqué que la poignée de main est presque aussi dangereuse. Car, après la bouche, la main est, paraît-il, la partie du corps la plus riche en microbes. Il y a, dit-on, 25 000 microbes sur le bras et 80 000 dans la main. Cela tient aux sillons, aux « lignes » où se lit l'avenir et où s'embusque aussi le germe nocif.

Les poignées de main sont particulièrement redoutables de la part de certaines personnes. Les plus malsaines sont celles des changeurs, qui manient toute la journée des pièces de monnaie qui ont beaucoup circulé. Puis viennent, par ordre de nocuité, les médecins, les coiffeurs, les bouchers et les charcutiers.

Pour éviter ce risque, que faire ? Ne plus se serrer la main évidemment. Mais ne plus embrasser les femmes et ne plus serrer la main aux hommes, c'est, en vérité, trop peu, surtout pour ceux d'entre les Français à qui ces deux gestes sont également habituels. Faudra-t-il adopter le salut oriental, porter la main sur le cœur, sur les lèvres et sur le front ? Ou encore le salut militaire ?

Edouard VII avait, d'ordinaire, la main droite seule gantée. Comme il était fort élégant et lançait les modes, on adopta cet usage, comme on avait adopté celui du pantalon relevé. Le roi en souriait et expliquait de la meilleure grâce du monde les raisons qui l'avaient décidé à garder la main droite seule gantée. C'est, disait-il, que c'est la plus exposée au contact des hommes et des choses, celle par conséquent qui demande à être la plus protégée.

Si l'on songe à tout cela, mieux vaut mourir. C'est l'avis même qu'exprimait un Américain, président d'une ligue contre la tuberculose, en disant : « Embrasser présente peut-être quelque danger. Mais celui qui n'ose courir quelques risques pour déposer un baiser sur de jolies lèvres n'est pas digne du nom d'homme. » Voilà qui est parler, et cet hygiéniste fait honneur aux femmes de son entourage.

Ne laissons pas, en effet, l'hygiène devenir persécutrice et défendons le droit au baiser. Il y a des pays où on le proscrit comme immoral. Il y en a d'autres — à New-York par exemple — où des règlements de police en limitent la durée. On y lit, en effet : « Tout baiser d'une durée plus longue qu'une minute est immoral et, en conséquence, les agents ont le devoir et le droit de l'interrompre. »

Ne troublons pas les adeptes du baiser par la crainte du microbe s'ajoutant à celle du policeman. Car, à toujours tout redouter, on finit par ne se plaire à rien et si l'hygiène rend la vie impossible, mieux vaut sacrifier la première que la seconde.

Bernard BOUISSOU

Tribune ouverte aux adhérents

Jean BELOU : Une histoire de cocher de Fiacre à Toulouse

Ce récit se situe au début des années 1900 lorsque les taxis de l'époque étaient des fiacres. Il convient préalablement de préciser que la rue Lafayette existait tout comme aujourd'hui mais aussi que la place Wilson s'appelait « Jardin Lafayette » et que les allées Jean Jaurès s'appelaient « allées Lafayette ».

Par une belle journée de printemps toulousain, un bourgeois parisien arrive en gare Matabiau. Il sort, hèle un fiacre et dit au cocher :

« S'il vous plait, faites-moi visiter Toulouse »

« Bien sûr mon Bourgeois ! Montez ! C'est parti et hue cocotte ! répond le cocher.

Le fiacre s'engage dans Toulouse et le cocher annonce successivement :

« Rue de Bayard, rue de Rémusat, place du Capitole, la mairie et l'Opéra, le jardin du Capitole... »

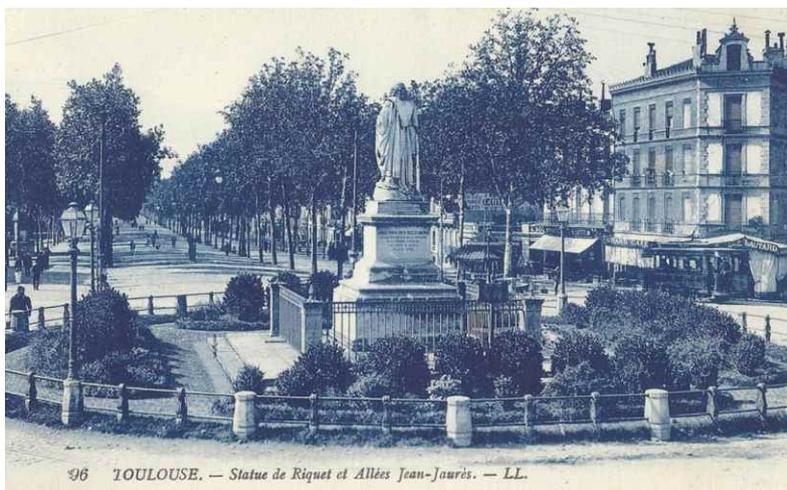
Et continuant, il poursuit :

« Rue Lafayette, jardin Lafayette, allées Lafayette... »

C'est alors que le parisien apercevant une statue au bout des allées Lafayette et fier de sa perspicacité, dit au cocher :

« ...et je présume que cette statue est celle de Lafayette ? »

« ... Bien sûr, mon Bourgeois ! Mais nous on l'appelle « RIQUET »



Tribune ouverte aux adhérents

Simone HUC : Faire-piafs de naissance



AVANT L'ENVOL EN LIBERTE, RESPIRONS LES EFFLUVES DE GERANIUMS
EN COUVANT CEUX QU'ON AIME ET PRENONS DE LA HAUTEUR COMME
DAME BERGERONNETTE DES RUISSEAUX...



CETTE ANNEE « PAQUES »
EST REPORTE AU 14 JUILLET 2020,
EN ZONE ROUGE.
LES CLOCHES DOIVENT RESTER SUR PLACE
JUSQU'A NOUVEL ORDRE. MEILLEURS CŒUFS.

A cœur dilaté rien d'impossible.
Simone & Jean-Michel



Les Echos de la cuisine

La recette de couscous de Janie CUQ

INGRÉDIENTS Pour 6 personnes et même 8 les quantités sont suffisantes

Viande

1 collier d'agneau en morceaux
1 épaule en morceaux ou des souris d'agneau
1 ou 2 merguez par personne
500 g viande de bœuf hachée pour les boulettes

Légumes

Carottes 2/personne (ou plus)
Navets 2 ou 3
Poireaux 2
Tomates, en hiver une boîte de pulpe, en été tomates fraîches
1 chou
Courgettes 2 / personne
Courge en hiver (facultatif)
1 grosse branche de céleri
1 bocal de pois chiches
Bouquet garni, 2 gros oignons, ail, coriandre fraîche
Épices, Ras el hanout, cumin, cannelle suivant votre goût.
Harissa

Graine de couscous : un paquet de 1kg, moi je prends du fin

PRÉPARATION

Faire revenir les morceaux d'agneau dans une poêle avec de l'huile d'olive et les mettre au fur et à mesure dans la marmite, terminer par les oignons émincés pour recueillir les sucs.

Dans la marmite saupoudrer les épices et rajouter carottes, navets, poireaux, faire rissoler le tout 5mn, puis tomates, bouquet garni, ail, coriandre, céleri.

Couvrir à hauteur d'eau chaude, sel, poivre, piment et à ébullition cuire 1h.

Après 1h, nettoyer le chou, le couper en 4, rajouter de l'eau si nécessaire.

Cuire encore 1h et rajouter les courgettes et les pois chiches. Cuire 1/2h.

Préparer la graine suivant les indications du paquet et une fois cuite et un peu refroidie la tamiser avec les mains et la beurrer généreusement. (On peut y rajouter des raisins secs)

Préparer les boulettes

Hacher ail oignons coriandre et persil, un filet d'huile, saler, poivrer et mélanger avec le bœuf haché
Former des boulettes et les mettre à cuire 10mn dans une poêle avec un peu d'huile.

Faire griller les merguez

Préparer la sauce piquante en mélangeant de l'harissa et du bouillon, cuire 5mn

Pour servir, mettre légumes et viandes dans un grand plat, garnir avec les boulettes et les merguez. Servir la graine à part ainsi que la sauce piquante.

Régalez-vous !



Les Echos de la cuisine

LES FROMAGES ITALIENS d'Annie Camboulive

La France possède plus de 1800 appellations répertoriées, mais l'Italie n'est pas en reste avec ses 450 types de fromages dont le plus célèbre est le parmesan REGGIANO. Elle est le 3^{ème} exportateur au monde après la France et l'Allemagne. Au NORD, où les élevages bovins sont nombreux, on produit surtout des fromages à base de lait de vache, alors qu'au CENTRE et au SUD on trouve principalement des fromages à base de lait de brebis ou de bufflonne.

Je vais essayer ici, de vous faire découvrir la dizaine de fromages italiens incontournables, qui vous font saliver rien qu'en entendant leurs noms, ils sont synonymes de soleil, de mer, de vacances !

Certains sont à pâte molle de types « fromages frais » citons : Mascarpone, Ricotta, Mozzarella, Burrata, d'autres à pâte dure pressée non cuite type « Provolone, Pecorino, Asiago » ou cuite, type « Parmesan, Grana Padana ».

Enfin, pour vous Mesdames, (et vous Messieurs, souffrant de cholestérol), je vais vous faire un inventaire des fromages en fonction des matières grasses qu'ils contiennent, en sachant que notre gruyère national contient 45 % de MG. (Si vous grossissez, vous n'aurez aucune excuse en disant « je ne savais pas ! »)

Classement par ordre croissant :

- Ricotta de brebis : 13% MG
- Mozzarella de vache : 17 % MG
- Mozzarella de bufflonne : 23 % MG
- Burrata : 24% MG
- Pecorino : 25% MG
- Parmesan Reggiano et Grana Padana : 29 % MG
- Gorgonzola : 30% MG
- Asiago : 44% MG
- Mascarpone : 50% MG
- Mascarpone gorgonzola : 50% MG

Conclusion : si vous devez choisir entre le gruyère râpé ou le parmesan pour mettre sur vos pâtes, n'hésitez pas, il vaut mieux choisir le parmesan !

1° LE PARMESAN REGGIANO : le roi des fromages selon les Italiens ! Il est produit en zone délimitée en Emilie Romagna et possède une AOP. Il est affiné pendant au moins 24 mois voire, 36, 40, ou 60 mois. Plus il est affiné, plus il a de goût ... fruité, friable, assez salé, et surtout très dur... c'est pourquoi on le consomme surtout râpé ! Il donne incontestablement une saveur particulière aux pâtes, ou risotto. Il ne contient aucun additif. Son prix moyen varie selon le temps d'affinage ; il peut aller de 23€ à 40€ voire 85€ le kg. C'est un fromage au lait de vache.

2° LA GRANA PADANA : C'est le frère du parmesan Reggiano. Sa provenance est élargie par rapport au Reggiano aux provinces avoisinantes. Sa méthode de fabrication est la même que celle du Reggiano mais il n'est affiné que 12 ou 18 mois. Il a un peu le même goût, en plus granuleux, et est beaucoup moins dur, ce qui permet de le consommer au couteau. Son prix moyen au kg varie de 18€ à 25€.

3° LE GORGONZOLA : Il est né en Lombardie. C'est un fromage traditionnel à base de lait de vache à pâte persillée. Affiné pendant 5 à 7 semaines, il a obtenu son AOP en 1996. Le Gorgonzola est un fromage à pâte crue : il est crémeux, moelleux, avec une saveur particulière légèrement piquante Sa maturation dure au moins 50 jours pour le type doux et 80 jours pour le type piquant. Son prix moyen est actuellement de 25€ le kg.

On l'utilise aussi pour agrémenter le Mascarpone qui devient le MASCARPONE AU GORGONZOLA : C'est un fromage délicieux composé d'une couche de Mascarpone et d'une couche de Gorgonzola en alternance. Dommage qu'il soit si calorique !

4° LE MASCARPONE : ATTENTION : l'incontournable ingrédient du Tiramisu avec ses 417 calories aux 100 gr est loin d'être un fromage blanc ...c'est presque du beurre ! Pour les personnes qui souhaitent faire attention à leurs apports nutritionnels elles peuvent se tourner vers un autre fromage italien : la Ricotta qui ne possède que 160 calories pour 100 gr. C'est un fromage gras à base de crème fraîche. A l'origine, il provenait du lait de bufflonne mais aujourd'hui, il est plus généralement au lait de vache. La technique de fabrication est simple, il suffit de chauffer la crème à 100° et d'y ajouter un jus de citron. Son prix varie de 6 à 10 € le kg.

5° LA RICOTTA : En italien signifie « RECUIT ». De manière traditionnelle il était fabriqué dans le Piémont et en Lombardie, mais aujourd'hui on en trouve un peu partout en Italie. Il est obtenu à partir de lait de vaches, de brebis, ou de bufflonnes. Son goût étant très doux on peut le mélanger à d'autres aliments salés ou sucrés. Ainsi on la retrouve dans nombre de préparations italiennes tels les raviolis, cannellonis ou TORTE (tartes). Son prix est très variable suivant le lait utilisé pour la fabriquer.

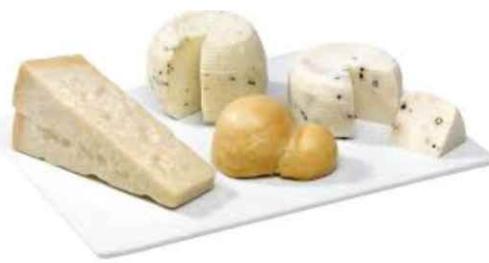
6° LA MOZZARELLA : La traditionnelle est à base de lait entier de vaches. Mais on en trouve d'allégées, à base de lait écrémé. C'est un symbole typiquement italien. On le consomme pour réaliser aussi bien des salades (la fameuse salade CAPRESE) que des plats chauds comme les PIZZA ou les PATES. Celle pour les salades est considérée comme fromage frais et se présente sous forme de grosses boules conservées dans du petit lait. La mozzarella à cuire a la forme d'un gros saucisson et elle contient moins de liquide. Son prix moyen est de 14 € le kg.

7° LA MOZZARELLA DE BUFFLONNE : Sa texture est élastique et elle est fabriquée avec du lait de bufflonnes, en provenance exclusivement du sud de l'Italie, où se trouvent les troupeaux de bufflonnes (Pouilles, Calabre). Très peu salée avec une saveur prononcée de lait cru : elle est idéale pour nos salades d'été. Son prix tourne autour de 20€ le kg.

8° LA BURRATA : Signifie la « fourrée ». Fromage traditionnel des Pouilles, sa particularité est son noyau crémeux. Contrairement à ce que l'on croit, elle est faite avec du lait de vache (moins cher que le lait de bufflonne) mais on en trouve encore quelques unes au lait de bufflonnes. Sa technique de fabrication est particulière : on prend du lait pasteurisé dans lequel on inocule du petit lait pour l'acidification, ensuite, on le réchauffe et on ajoute de la présure de veau alors, le fromager étire le caillé obtenu à l'eau bouillante pour le rendre filandreux. On en forme une boule et on injecte de la Panna (crème) en son centre... Le résultat final est bluffant, car lorsqu'on ouvre la Burrata une vague de crème s'écoule !! Son prix au kg est de 21 à 25 € et peut atteindre 30 € s'il s'agit de Burrata au lait de bufflonne. (Très rares) !

9° L'ASIAGO : Fromage des montagnes par excellence à base de lait de vache, à pâte pressée, cuite et produite principalement au nord est de la Botte. Son prix est d'environ 35€ le kg.

10° PECORINO ROMANO : De la région de Rome, il a une couleur pâle. Son goût est savoureux mais très salé. Etant très dur, il est idéal pour donner du goût, râpé, aux pâtes (« Pasta a la Romana »). Prix environ 21 € le kg.



HONNEUR À UNE CENTENAIRE ADHÉRENTE A ECR TOULOUSE OCCITANIE

Marie-Antoinette ROGE-LE ROY

est née à LOUDENVIELLE (Hautes-Pyrénées)
le 21 novembre 1919.

Comme la plupart des jeunes filles de la vallée, elle a continué ses études à Lannemezan (à 36 km) ; les garçons allaient chez les frères à Garaison.

Après avoir suivi la formation d'institutrice à la demande de sa maman, elle s'aperçoit que ce n'est pas sa voie.

Elle entreprend des études de comptabilité puis travaille à Toulouse.

Elle revient dans le commerce familial à Loudenvielle en 1939, à la déclaration de guerre, comme soutien de famille et ce, jusqu'à la libération.

A cette date, elle vient à Tarbes comme bénévole au Mouvement Populaire des Familles.

C'est là qu'elle rencontre Paul LE ROY, l'expert-comptable de cette structure. Elle l'épouse en 1948.

De cette union sont nés cinq enfants dont quatre sont toujours vivants. Elle a 10 petits enfants et des arrières petits-enfants.

Elle et son mari ont toujours vécu à Tarbes.

Avec son mari, elle a, en qualité de promoteur, construit un immeuble dont elle occupe une partie du dernier étage.

Marie-Antoinette ROGER-LE ROY aidait son mari.

Elle confesse avoir toujours fait les additions verticales ! mais n'avoir jamais pu faire les additions horizontales ! (Les plus anciens se souviennent).

Notre confrère Gérard TREMEGE est venu à Tarbes pour racheter la clientèle de Paul LE ROY et s'y est implanté.

Son mari est décédé en 1998.

Elle considère que ses secrets de longévité sont : beaucoup de travail, une vie saine et n'avoir jamais été malade.



Au nom du conseil d'administration et des adhérents, je souhaite à Marie-Antoinette de goûter le plus longtemps possible à une vie paisible, de bonheur et de pleine santé.

Je remercie Marie-Jeanne et Guy DERELLE d'avoir rencontré pour le conseil d'administration cette dame admirable.

Elle est un exemple pour nous tous.

Amicalement,

Jean-Denis COUDENC



Le billet d'humeur de Raymond



J'étais invité avec d'autres de mes confrères une fin d'après-midi par notre Conseil Régional à écouter un conférencier sur un sujet d'actualité sociale... Ce fut un cauchemar !

Ce malheureux n'était manifestement pas un orateur, bien que maîtrisant son sujet. Son exposé était ponctué dans presque toutes ses phrases de la locution inutile et inappropriée « *en fait* » ; à tel point que je n'écoutais plus le côté technique de son développement mais comptais avec énervement le nombre de ces tics de langages qu'il déversait.

Comment ne se rendait-il pas compte que cette logorrhée de « en fait » pouvait énerver son public ?

Il fut un temps durant lequel il avait été jugé utile et même nécessaire de former nos jeunes élus de la profession à l'expression en public. Pour cela nous avons eu recours à un ancien journaliste bien connu dans la région Jean Noël DELEAGE. Ainsi, avec 5 ou 6 autres jeunes futures têtes de notre profession régionale j'ai dû subir le supplice de l'expression devant une caméra. Aucun de nous ne fut brillant, il faut bien l'avouer et c'est à cette occasion que nous avons découvert ce qu'était un mot parasite, aucun d'entre nous n'était épargné par le phénomène.

J'ai donc fait des recherches sur ces mots parasites ou « béquilles de langage ».

Lorsqu'on s'exprime oralement, ce n'est pas comme si l'on écrivait. Lorsqu'on écrit, on a le temps de choisir ses mots. Le langage s'accommode mal de phrases courtes débitées à grande vitesse que l'interlocuteur aura parfois du mal à assimiler. Il faut donc les allonger avec ces béquilles qui jouent le rôle de sauce liante. Elles ne sont pas inutiles, c'est leur répétition qui lasse.

L'utilisation répétitive de ces mots parasites révèle souvent le manque d'assurance de l'orateur. Son inquiétude face à un auditoire résulte de la peur du silence ; il faut remplir les vides, les blancs. On ponctue les phrases de « en fait » et on ne peut s'empêcher d'ajouter un « voilà » pour signifier verbalement que l'on a terminé de parler et qu'il faut obtenir une réponse. Pourtant, les temps de pause dans une conversation sont nécessaires et salutaires car ils donnent du temps pour élaborer sa pensée et réactivent l'attention parfois déclinante de l'auditoire.

Outre-les « *en fait* », les « *voilà* » voici un échantillon de ces mots dont il faut se séparer :

« *Un peu* », « *on va dire* », « *absolument* », « *franchement* », « *finalement* », « *c'est vrai que* », « *au jour d'aujourd'hui* (pléonasme) », « *j'avoue* », « *bref* », « *tout à fait* », « *je dirais* », « *tu vois ce que je veux dire* », « *effectivement* », etc.

Nos amis anglo-saxons ne sont pas épargnés par ce phénomène ; quoi de plus énervant que d'entendre à tout bout de champ : « *You know* » « *I mean* », « *actually* »

Dans mon prochain billet d'humeur, j'évoquerai l'évolution moderne du langage sous l'aspect défaillances de l'articulation des syllabes et de nos difficultés grandissantes à entendre et à comprendre.

Raymond Camboulive

LES EXPERTS-COMPTABLES et COMMISSAIRES AUX COMPTES RETRAITES DE TOULOUSE OCCITANIE

COMPOSITION DU BUREAU

| | |
|--------------------------------------|---|
| Jean-Denis COUDENC 06 12 90 91 93 | Président jd.coudenc@acteva.eu |
| Bernard BOUISSOU 06 07 05 91 09 | Président honoraire bouissou.bernard@wanadoo.fr |
| Raymond CAMBOULIVE 06 08 22 98 58 | Président honoraire raymond.camboulive@orange.fr |
| Roland BONNEFONT 06 74 73 19 32 | Secrétaire général rolandbonnefont@wanadoo.fr |
| Françoise LANÇON 06 99 16 77 96 | Trésorière f.lancon@hotmail.fr |

LES AUTRES ADMINISTRATEURS

| | | |
|-----------------------|----------------|---------------------------|
| Jean-Paul AZEMA | 06 85 08 15 20 | jeanpaul-azema@orange.fr |
| André CUQ | 06 13 68 36 17 | janie.cuq@gmail.com |
| Alain GUY-MOYAT | 06 07 44 05 96 | guy-moyat.alain@orange.fr |
| Philippe HUBERT | 06 08 28 32 88 | ph-hubert@orange.fr |
| Jean-Louis LE MANACH. | 06 03 82 01 19 | jlmanach@wanadoo.fr |

Comme secrétaire OEC proche de notre association notamment au service du coaching :

| | | |
|--------------|----------------|---------------------------|
| Sylvie OZOUX | 06 51 14 71 62 | sozoux@oec-toulousemp.org |
|--------------|----------------|---------------------------|

COMITE DE REDACTION

Bernard Bouissou (rédacteur en chef), Roland Bonnefont, Raymond Camboulive et Jean-Denis Coudenc

Nous vous rappelons que tout adhérent peut nous adresser un article qu'il lui plairait de voir figurer dans notre journal

ECR TOULOUSE OCCITANIE
11, boulevard des Récollets - 31400 Toulouse

Membre de la fédération française d'association de retraités des experts comptables et commissaires aux comptes.

REGOIGNEZ L'ECR TOULOUSE OCCITANIE / Plus nous serons nombreux, plus nous serons forts
L'ECR Toulouse regroupe aujourd'hui plus de 130 membres