



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

L'Editorial du Président

Chers(es) amis(es),

Nous sommes toujours contraints de vivre avec le virus en prenant toutes les précautions afin de préserver notre santé et celle de nos proches.

Nous pouvons espérer des jours meilleurs, lorsque la plupart d'entre nous seront vaccinés.

Ainsi, nos manifestations (visites, conférences, voyages, ...) nous permettront de retisser les liens qui nous manquent.

Je rappelle que les objectifs de notre association sont :

- Rassembler les anciens confrères seuls ou accompagnés dans des moments de convivialité pour conserver un lien social qui reste primordial pour notre génération,
- Développer l'entraide et la solidarité,
- Accompagner les jeunes en leur assurant notre aide grâce au tutorat pour ce qui concerne les mémorialistes.

Le lien social est assuré par la diffusion du journal et c'est ainsi que nous avons décidé d'éditer ce journal dès le mois d'avril au lieu de juillet les années précédentes. Vous pouvez également échanger avec vos confrères grâce au réseau Whatsapp.

Nous allons par ailleurs vous proposer une autre possibilité de rencontrer d'autres confrères.

Pour ce qui concerne l'entraide et la solidarité, les administrateurs ont décidé de se mettre à votre disposition pour vous venir en aide dans la limite de leurs compétences.

Sachez que notre association maintient le lien avec les institutions : Ordre, Compagnie, syndicats ...

L'adhésion de ECR Toulouse Occitanie à la fédération ECR est également importante, notamment pour la défense de nos retraités.

Je souhaite à vous tous et vos proches une bonne santé.

Amicalement,

Jean-Denis COUDENC



Les échos des souvenirs

MÉMOIRE, MA FAMILLE, MES AMIS

Ecrire le récit de son histoire familiale est un challenge gratifiant. Ceux qui se lancent ne le regrettent pas.

Les anciens effectuent leur baroud d'honneur et transmettent une mémoire qui autrement se perdrait.

La retraite, le fait de devenir grand parent, peut servir de déclencheur. Il faut savoir à qui s'adresser (enfants, petits-enfants ...). Il ne s'agit pas de tout dire mais de retenir les événements les plus marquants. Il ne faut pas se laisser embarquer vers l'écueil de l'exclusivité. Chaque destin mérite d'être retracé, même si certains croient, à tort, leur existence banale.

Ceux qui ont 70, 80 ou 90 ans ont connu pour certains des maisons sans eau à l'intérieur, ont lavé des vêtements au lavoir, puis voient aujourd'hui l'homme marcher sur la lune, l'arrivée d'internet ... Notre histoire collective connaît un moment d'accélération inédit et la moindre anecdote devient un fait notable.

Lors des repas de famille, ceux qui se racontent facilement, resservent toujours un peu les mêmes choses. Un livre va plus loin. Il étoffe, approfondit le lien de l'auteur avec notamment ses descendants et l'attention qu'ils peuvent lui porter.

Cette occasion d'effectuer un retour sur soi et de prendre du recul comporte consciemment ou pas, une dimension thérapeutique. Certains se réconcilient avec leur passé. En en dressant un bilan, ils en perçoivent les bons côtés.

En cas d'épreuves médicales, leurs existences leur apprennent que la rage de vivre permet de surmonter des événements très difficiles. C'est tout cela, notamment, qu'on peut léguer à ses descendants.

Combien de fois, j'ai entendu des personnes regretter de ne pas avoir posé des questions à leurs ancêtres.

Investir dans la préservation de sa mémoire familiale me semble d'un intérêt certain pour qui veut offrir aux siens un placement à long terme dont la valeur sentimentale ne cessera d'augmenter.

Jean-Denis Coudenc

Ouvrage pratique : Raconter son histoire familiale, Gwen Guidou, Archives et Culture (79 pages)

www.brinsdhistoires.com



Lien Social / Entraide et Solidarité

LIEN SOCIAL

Actuellement l'effectif s'élève à 147 adhérents, soit :

- 7 dans l'Ariège,
- 5 dans le Gers,
- 2 dans le lot,
- 9 dans les Hautes-Pyrénées,
- 19 dans le Tarn,
- 7 dans le Tarn et Garonne,
- 93 dans la Haute-Garonne, et
- 5 dispersés dans 4 autres départements voisins

Souhaitez-vous connaître l'identité, l'adresse mail et le téléphone des confrères de votre département et ainsi donner ces mêmes informations à ceux-là pour d'éventuels nouveaux liens avec des confrères qui sont proches géographiquement et que vous avez peut-être perdu de vue.

Si vous êtes d'accord il conviendra de me le signaler de préférence par mail (jd.coudenc@acteva.eu) ou téléphone 06 12.90 91 93.

ENTRAIDE ET SOLIDARITE

Les administrateurs sont à votre écoute pour essayer de vous aider à résoudre des problèmes que vous pouvez rencontrer, mais bien sûr dans la limite de leurs compétences.

Vous pouvez contacter selon les problèmes :

- Donation, héritage, succession : Jean-Denis Coudenc
- Santé, Mutuelle : Bernard Bouissou
- Finances : Françoise Lançon
- Démarches administratives : Françoise Lançon
- Numérique : Raymond Camboulive

Je vous rappelle que la fédération Experts-Comptables Retraités dont nous faisons partie a créé la Commission « Ecoute Confrères » afin d'apporter une aide aux consœurs et confrères ou leurs veufs et veuves qui éprouvent des difficultés. La référente de notre région est Françoise Lançon qui pourra prendre contact avec les demandeurs pour les aider dans leurs démarches.

L'action porte sur la préparation de dossiers de demande d'aide sociale auprès de la CAVEC. Le responsable de la commission nationale assiste aux réunions de la commission sociale de la CAVEC et présente les dossiers instruits.

L'objectif est notamment d'aider dans des situations difficiles qui peuvent être la conséquence d'ennuis de santé.

Les demandes seront transmises par Françoise Lançon en toute discrétion au représentant national qui est Bernard UNAL (unal.bernard@wanadoo.fr:06.85.43.47.23). Vous pouvez, si vous le souhaitez, adresser votre demande directement à ce dernier sans passer par votre référente régionale.

Jean-Denis Coudenc

Les échos de notre santé

Guérir de vieillir

Pour écrire ce billet je me suis inspiré d'un article paru dans « Courrier International » qui a traduit un article d'un journaliste Japonais, S Segawa, pays fortement intéressé par le problème du vieillissement.

« Mettre au point des méthodes antiviellissement et allonger la durée de vie en bonne santé ne relève plus de la science-fiction, ce sont des objectifs atteignables », Y Nabeshima, professeur à l'université de Kyoto.

Le principal facteur qui accroît le risque de cancers, maladies cardiaques, d'Alzheimer, diabète..., est l'âge. Freiner le vieillissement permettrait de minimiser le risque de contracter de nombreuses maladies.

Ainsi il a été découvert une molécule qui permet de lutter contre l'augmentation du taux de cholestérol et la diminution de la densité osseuse liées à l'âge, sur des animaux.

Cette molécule est présente dans l'organisme, mais sa quantité diminue à mesure que l'âge progresse. Un apport de cette molécule peut-il avoir un impact chez l'humain ? C'est l'objet de recherches.

Éliminer les cellules âgées. L'autophagie est un mécanisme d'expulsion des substances toxiques par l'activation du métabolisme intérieur des cellules : processus de nettoyage et de recyclage dans les cellules. Or ce mécanisme perd en vitalité avec l'âge.

L'idée est donc de stimuler ce mécanisme pour prévenir et limiter la sénescence et les maladies liées au vieillissement. L'attention se porte aujourd'hui sur les cellules vieilles qui s'accumulent dans l'organisme avec l'âge.

Ces cellules sénescents (vieillissantes) se multiplient dans diverses parties du corps. De plus elles sécrètent des substances sources d'inflammation, jouant un rôle dans la formation de l'artériosclérose ou du cancer. Éliminer ces cellules âgées, grâce à des médicaments, pourrait participer à la prévention et ou guérison de maladies. Des travaux sont en cours.

Des expériences ont montré que le foie de souris alimenté avec des produits gras, contenait davantage de cellules âgées avec un risque accru de cancer du foie. Il a été développé une molécule capable d'éliminer les cellules âgées. Cette molécule est associée à une réduction tant du nombre de cellules sénescents que du risque de contracter un cancer du foie.

« Si l'on arrivait à mettre au point un médicament qui permette de cibler les cellules sénescents pour les éliminer, on pourrait sûrement limiter l'apparition des pathologies liées à l'âge et allonger la durée de vie en bonne santé » selon le professeur E Hara.

Reste à savoir s'il n'est pas dangereux pour l'organisme d'éliminer ces cellules âgées.

Lutter contre la sénescence cellulaire est d'un intérêt croissant pour les gouvernants. En 2040 les plus de 65 ans représenteront, au Japon par exemple, 35% de la population et donc un accroissement des dépenses de santé.

Et si le vieillissement n'était qu'une maladie parmi d'autres ?

**Vieillir nuit
gravement
à la santé**

Jean Louis LE MANACH

Les échos de la santé (2)

Ce qui se passe dans votre corps quand vous mangez trop vite

Les petits maux de ventre sont l'une des principales conséquences de cette prise de repas express.

Vos habitudes alimentaires reposent sur une prise de repas à la vitesse de l'éclair ? Découvrez ce qu'il se passe dans votre organisme pendant que vous ne faites qu'une bouchée de votre risotto.

Qu'il s'agisse du petit-déjeuner, du déjeuner ou du dîner, le constat est le même. Vous engloutissez vos assiettes en quinze minutes montre en main. Mauvaise habitude.

Votre coup de fourchette peut être impitoyable pour votre corps. Coup d'œil sur ce qu'il se passe à l'intérieur de vous lorsque vous mangez trop rapidement.

Des ballonnements

Peu importe le temps pris pour ingérer votre assiette, «il faut environ trente minutes au corps pour qu'il s'aperçoive qu'il n'a plus faim. Le tout se fait via des hormones dans l'intestin grêle, qui s'activent et envoient un message à l'hypothalamus, partie qui régit, entre autres, la satiété», renseigne Gilles Mithieux, physiologiste de la nutrition.

Donc, s'il vous faut dix minutes chrono pour venir à bout de votre plat, vous aurez encore faim pendant les vingt minutes restantes du processus. Bilan ? Vous continuerez de manger.

Il faut environ 30 minutes au corps pour s'apercevoir qu'il n'a plus faim

Les petits maux de ventre sont l'une des principales conséquences de cette prise de repas express. «La digestion commence dès l'étape de la mastication», indique la diététicienne nutritionniste Laetitia Suissa. Dans les faits, si vous ne prenez pas le temps d'utiliser vos dents, les aliments ne sont pas assez broyés quand ils arrivent dans l'estomac. Ce dernier doit donc mobiliser beaucoup d'énergie pour le faire. C'est cet effort supplémentaire qui engendre des maux de ventre.

Pour éviter ces désagréments, il est conseillé de marquer des pauses pendant le repas. « En parlant ou en se demandant si l'on a encore faim, par exemple », illustre la professionnelle.

Des coups de fatigue

Après votre pause déjeuner, vos paupières sont lourdes devant votre ordinateur, et vous vous apprêtez à cliquer sur un test qui vous dira quel dessert vous êtes. Vous avez ce que l'on nomme communément un «coup de barre».

La faute à votre club-sandwich dévoré en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire. « La digestion demande toujours beaucoup d'énergie au corps, c'est pour cela que peut survenir une fatigue en sortant de table. Ici, comme les aliments arrivent en morceaux plutôt qu'en bouillie dans l'estomac, cela demande encore plus d'énergie à l'organisme pour les assimiler. La fatigue s'avère encore plus assommante », détaille la diététicienne nutritionniste.

Des troubles de l'humeur

Selon Gilles Mithieux, notre qualité de vie dépend directement de la façon dont on s'alimente bien sûr, mais aussi de la façon dont on ingère les aliments. « Il y a 10% des neurones du corps dans les intestins, élément clé de la digestion. Il est donc évident que cet organe est en lien direct avec le cerveau. Si l'on se nourrit trop rapidement, les intestins vont s'en rendre compte, et envoyer un message au cerveau. Ce dernier va perturber notre humeur », précise le physiologiste.

La preuve, nous ressentons une sensation de sérénité après avoir mangé correctement et lentement. « La façon dont nous mangeons nous définit. Il ne faut surtout pas sous-estimer cette étape », insiste le professionnel.

Une prise de poids

En moyenne, la sensation de satiété pointe le bout de son nez après une demi-heure de repas environ. Comme vu précédemment, si vous consommez votre plat rapidement, la satiété tardera à se faire sentir et vous continuerez de manger. Conséquences ?

Un léger embonpoint poindra à l'horizon. « Pour déguster correctement son mets, il doit s'écouler environ une vingtaine de minutes entre la première et la dernière bouchée », indique la diététicienne nutritionniste Laetitia Suissa.

Il est aussi conseillé d'entamer son repas avec une soupe ou des crudités : « les deux sont pauvres en termes de valeurs énergétiques, mais amorcent le procédé qui mène à la sensation de satiété. Il sera plus difficile de finir le plat de résistance qui va suivre. C'est une astuce pour maintenir son poids de forme», encourage Gilles Mithieux.

Autre point non-négligeable, mieux vaut ne pas s'attabler en étant affamé.

Laetitia Suissa conclut : « dans ce cas, il est très difficile de ne pas tout dévorer en cinq minutes. L'idéal est d'entamer son repas en ayant une légère faim ».



Les Echos dans le couple

L'argent dans le couple, dernier tabou

On rechigne à le mêler à l'amour.

Mais en parler, c'est souvent éviter d'avoir ensuite à régler ses comptes...

Selon la sociologue Hélène Belleau, qui a mené l'enquête auprès de 3000 couples pour son livre *L'Amour et l'Argent* (Éditions du remue-ménage, 2017), 40 % d'entre eux ne discuteraient jamais de leur organisation financière.

En amour, on ne compte pas, dit l'adage populaire. Et pourtant, dès le premier rendez-vous, la question de l'argent arrive sur la table en même temps que l'addition...

Viendront ensuite la location ou l'achat du logement (seul ou à deux ?), le mariage (sous quel régime ?), les comptes bancaires (compte joint ou comptes séparés ?) et, bien sûr, la naissance du premier enfant, étape décisive dans la construction de l'économie familiale.

Pourtant, si l'on est bien obligé de sortir parfois la calculette, le sujet reste encore largement tabou.

Autrefois, on se mariait par intérêt. Les enjeux financiers étaient donc clairs dès le départ. Mais depuis qu'on s'unit par amour, on rechigne à polluer les sentiments par de basses contingences matérielles.

*« Pourtant, il est important d'en parler car l'organisation financière entre les deux conjoints est parfois le révélateur d'une relation déséquilibrée, où l'un cherche à dominer l'autre, où celui qui gagne le moins risque de se retrouver dans une situation précaire », analyse Héloïse Bolle, conseillère en gestion de patrimoine et auteur des *Bons comptes font les bons amants* (Le Cherche Midi Éditeur, 2019).*

Autonomes financièrement depuis moins de soixante ans (c'est seulement depuis 1965 qu'elles peuvent signer un chèque ou ouvrir un compte en banque sans l'accord de leur mari), les femmes gagnent encore souvent moins que leur conjoint (c'était en 2014 le cas de trois femmes sur quatre, selon l'Insee) et peinent à se sentir légitimes dans la gestion des finances domestiques.

« J'ai rencontré beaucoup de femmes indépendantes et modernes qui laissent leur conjoint faire la déclaration de revenus ou gérer les gros investissements, s'étonne Héloïse Bolle.

Certaines ne savent même pas combien il gagne ; d'autres financent uniquement les courses et les dépenses quotidiennes en laissant leur compagnon payer les traites de la maison. En cas de séparation, elles n'auront rien... »

Faute d'oser aborder le sujet à la maison, beaucoup recherchent l'anonymat du net pour s'épancher sur cette question délicate. L'une se plaint d'un cadeau offert avec l'argent du compte commun, un autre s'offusque des dépenses de sa femme...

Sans parler des familles recomposées où il faut faire avec les pensions alimentaires versées à l'ex, et où l'on peut avoir l'impression de « payer » pour l'enfant d'un autre...

« Construire ses propres valeurs à deux »

Selon une étude publiée en 2013 par des chercheurs américains et menée auprès de 4500 couples, les disputes autour des finances du foyer seraient un signe avant-coureur de rupture. Elles seraient même, de toutes les disputes,

« *Celles qui touchent le plus profondément les individus* » avant celles liées à l'éducation des enfants, au sexe ou à la belle-famille, estime l'un des auteurs, le P^r Sonya Britt.

« *L'argent est rarement le motif direct de la consultation, mais la question vient très rapidement sur le tapis* », confirme Bernard Prieur, psychanalyste, thérapeute de couple et auteur, avec Nicole Prieur, de *La Famille, l'argent, l'amour* (Albin Michel, 2016).

L'argent nous confronte aux valeurs de notre famille d'origine : même quand nous prenons le contre-pied de nos parents, nous avons du mal à rompre avec un comportement ancré en nous depuis l'enfance. Ainsi, l'un pourra choisir pour sa générosité un conjoint dépensier, puis se sentir heurté par ce tempérament totalement opposé à celui qu'il a connu chez ses parents.

« *Nous avons chacun notre carte du monde, qui va pouvoir se transformer un petit peu au contact de l'autre. Le défi, c'est de réussir à construire ses propres valeurs à deux* », indique le thérapeute.

Mieux vaut donc essayer de vaincre ses réticences pour aborder ouvertement le sujet, et faire ses comptes maintenant... pour éviter d'avoir à les régler plus tard. « *Il ne faut pas non plus viser l'égalité à tout prix*, prévient Bernard Prieur. *En couple, les comptes ne tombent jamais juste car chacun apporte des choses différentes : l'un donne peut-être plus d'argent, mais l'autre apporte davantage d'attention ou de temps...* »

L'argent nous apprend finalement à donner, mais aussi à recevoir. « *Se sentir débiteur, devoir quelque chose à l'autre, c'est souvent ce que nous avons le plus de mal à accepter*, poursuit le thérapeute. *Pourtant, il faut apprendre à vivre avec une forme de redevabilité ; c'est le fondement même de la relation avec l'autre.* »



Sékolène Barbé

Les Echos du patrimoine et de la prévoyance

SUCCESSION – L'EVOLUTION DU DROIT VIAGER AU LOGEMENT

En cas de décès dans le couple marié ou pacsé, le survivant bénéficie d'un droit au logement temporaire annuel. Il a pendant un an, à compter du décès, une pleine jouissance gratuite du logement et des meubles. Il peut également demander à rester dans le logement toute sa vie. La valeur de ce droit viager s'impute sur ses droits successoraux

A. LE CHOIX DU CONJOINT SURVIVANT

Au décès de son conjoint, en présence d'enfants communs, le survivant a le choix de recevoir l'usufruit de la succession ou le quart en pleine propriété (1). S'il opte pour la première solution, le droit viager est absorbé par l'usufruit et n'a donc pas à être évalué.

S'il choisit le quart en pleine propriété, il est nécessaire d'estimer le droit viager :

- La loi dispose que si la valeur des droits d'usage et d'habitation excède la part du conjoint survivant, celui-ci ne doit aucune indemnité ou récompense à la succession : le droit viager lui demeure acquis gratuitement.

- En revanche, si la valeur des droits d'usage et d'habitation est inférieure à sa vocation successorale, le conjoint peut réclamer le complément sur les biens existants.

B. LE CALCUL DU DROIT VIAGER

Le droit viager est évalué à 60 % de la valeur du bien en usufruit. L'usufruit est estimé selon un barème fiscal qui dépend de l'âge de l'usufruitier :

- 21 ans : 90 % de la valeur en pleine propriété ;
- 31 ans : 80 % ; - 41 ans : 70 % ; - 51 ans : 60 % ; - 61 ans : 50 % ;
- 71 ans : 40 % ; - 81 ans : 30 % - 91 ans : 20 % ; + 91 ans : 10 % ;

Exemple : un conjoint âgé de 71 ans dispose d'un droit viager sur un bien estimé à 500 000 € ; la valeur du droit viager est égale à $(500\,000 \times 30\%) \times 60\%$ soit 90 000 €.

C. LES CONSÉQUENCES SUR LES DROITS DE SUCCESSION

Les droits de succession dus par les autres héritiers sont calculés sur la part qu'ils recueillent effectivement, c'est-à-dire déduction faite du droit viager.

Si le conjoint a exercé son option avant le dépôt de la déclaration de succession, les droits en tiendront compte. Dans le cas contraire, l'administration considère que le conjoint a renoncé au droit viager. Si par la suite, celui-ci manifeste sa volonté d'en bénéficier, les héritiers devront remplir une déclaration de succession complémentaire et demander éventuellement le remboursement de la différence des droits en leur valeur.

(1) Le couple peut prendre des dispositions en la faveur du conjoint survivant comme la donation « au dernier vivant ».

Ce dernier aura en conséquence un choix plus étendu soit :

- Avec 1 enfant en commun : $\frac{1}{2}$ en tout propriété ou $\frac{1}{4}$ en toute propriété et $\frac{3}{4}$ en usufruit ou totalité en usufruit.
- Avec 2 enfants en commun : $\frac{1}{3}$ en toute propriété ou $\frac{1}{4}$ en propriété et $\frac{3}{4}$ en usufruit ou totalité en usufruit.
- Avec 3 enfants en commun ou plus : $\frac{1}{4}$ en toute propriété et $\frac{3}{4}$ en usufruit ou totalité en usufruit.

5 exercices à faire sur une chaise pour les seniors

Conserver une activité physique, même légère, permet d'éviter les chutes et de renforcer sa musculature. Si votre équilibre est vacillant, pratiquez-la depuis votre chaise.

1. RENFORCEZ VOS ABDOMINAUX

Asseyez-vous au bord de la chaise, pieds écartés à largeur de hanche et gardez le dos bien droit. En expirant et en serrant les abdominaux, penchez-vous en arrière vers le dossier, sans prendre appui dessus. Maintenez cette position pendant quelques respirations, puis redressez-vous en expirant.

> Répétez l'exercice 10 fois de suite



2. EXERCEZ VOTRE ÉQUILIBRE

Gardez les pieds légèrement écartés. Penchez-vous sur le côté pour attraper une bouteille d'eau pleine avec la main gauche. Dans le même temps, tendez l'autre bras vers le ciel, en opposition. Ramenez la bouteille sur votre poitrine, maintenez-la 10 secondes, puis reposez-la. Alternez avec l'autre bras, après avoir placé la bouteille d'eau à droite.

> Répétez l'exercice 5 fois de chaque côté.



3. TONIFIEZ VOS CUISSES

Le dos bien droit, placez vos mains sur le bord de la chaise. Vos pieds sont écartés à largeur de bassin. Levez un pied, en pliant le genou, à 10 cm du sol, puis tendez la jambe sans la reposer et restez ainsi pendant 10 secondes.

> Répétez l'exercice 5 fois pour chaque jambe.



4. TRAVAILLEZ VOTRE SOUPLESSE

Le dos bien droit, levez lentement votre jambe en gardant le genou plié. Décrivez ensuite 10 cercles avec le genou, en les agrandissant progressivement. Changez de jambe.

> Répétez l'exercice 5 fois pour chaque jambe.



5. MUSCLEZ VOS JAMBES

Levez-vous de votre chaise sans utiliser les mains. Pour cela, penchez-vous légèrement en avant et serrez les abdominaux. Contractez vos cuisses pour vous lever, sans trop appuyer sur l'avant du pied afin de conserver votre équilibre.

> Répétez l'exercice 10 fois de suite.



Tribune ouverte aux adhérents

Mes voyages à MADAGASCAR par Jean Louis LABASTUGUE

Les souvenirs viennent opportunément meubler nos moments de solitude.

C'est dans un de ces moments que des images de Madagascar surgissent dans ma mémoire un brin nostalgique.

Il y a celles de sa capitale TANANARIVE (ANTANANARIVO), de son marché, le Zoma, dominé par la colline où sont perchés les palais de la Reine et du Premier Ministre. TANANARIVE est une ville très européenne où l'on n'est nullement dépaycé car la population parle couramment le français. Mais, dès la sortie des faubourgs le pays profond apparaît aux yeux du voyageur.

De TANANARIVE à TULEAR (TOLIARA) la route nationale N° 7, l'itinéraire classique, permet de découvrir des paysages allant des verdoyantes rizières en terrasses des hauts plateaux aux plaines arides du sud.



En cours de route, à ANTSIRABE, on pourra admirer le travail des pierres semi-précieuses réalisé par les artisans locaux, et ... difficilement résister à la tentation... !!!



Poursuivant la route, à AMBOSITRA on s'intéressera à l'artisanat local spécialisé dans la sculpture du bois, et là aussi il sera difficile de résister à la tentation !!

Plus loin à RANOHIRA, la visite du Parc National de l'ISALO est l'occasion de découvrir un paysage aride et lunaire avec ses canyons profonds et, miracle de la nature dans ce milieu desséché : une piscine naturelle, où l'on prendra grand plaisir à se rafraîchir.

Puis en continuant on sera surpris pas La Reine de l'Isalo, cette roche façonnée en forme humaine par l'érosion naturelle, et aussi par La Fenêtre de l'Isalo, ouverture naturelle dans une muraille rocheuse dominant la plaine.

Au sud du Parc National de l'Isalo se trouve le village d'ILAKAKA et sa rivière qui sont les victimes des excavations faites par les chercheurs, fouilleurs intrépides, sommairement outillés, participant à la ruée vers le saphir.

De TULEAR (TOLIARA) le voyageur aventureux prendra plaisir à rejoindre ANAKAO en traversant la Baie de St Augustin... en pirogue à balancier !!! et admirera le bleu profond de la haute mer avant de trouver la passe permettant de franchir la barrière de corail donnant accès à sa destination.

Une expérience aussi exceptionnelle qu'inoubliable, avant de partir pour TOLAGNARO (FORT DAUPHIN).

D'ANAKAO à TOLAGNARO (FORT DAUPHIN) il vérifiera la solidité des ponts et l'état des radiers que doit franchir son véhicule.

Peu avant TOLAGNARO (FORT DAUPHIN), après avoir traversé le Mandrare, le voyageur pourra visiter la réserve de Bérenty, propriété de la famille de Haulme depuis plusieurs générations, et admirer la forêt primaire judicieusement protégée ainsi que diverses espèces de lémuriens.

Sur la côte ouest au nord de MORONDAVA, le touriste aventureux, que ne rebute pas le maniement de la pagaie et la rusticité du camping dans une nature sauvage, pourra faire la descente du MANAMBOLO en pirogue ; attention !!!, ne pas oublier d'emporter des provisions en quantité suffisante. Tout au long de ce fleuve c'est l'occasion de découvrir une nature encore vierge, et inhabitée, et aussi d'admirer les gorges magnifiques, en fin de parcours, en profitant du silence profond parfois animé par le chant de quelques oiseaux maîtres des lieux. La baignade est déconseillée dans ce fleuve aux eaux troubles où veillent de discrets et majestueux crocodiles.

Dans les gorges, à mi-hauteur de la falaise, il y a des cavités contenant les restes de squelettes des Vazimbas, premiers habitants de la région. Cette visite sera l'occasion pour le guide accompagnateur de procéder à une cérémonie d'hommage aux défunts, même s'ils lui sont étrangers, et de boire un peu de rhum, conformément au culte des morts très présent à Madagascar.

A l'issue des gorges du MANAMBOLO l'aventure pourra se poursuivre par une visite des TSINGY de BEMARAH, site magnifique et surprenant de roches déchiquetées, dont on ne sortira pas aussi frais et propre que l'animateur de télévision qui est passé par là !!!

En retournant vers la civilisation, le passage à MORONDAVA sera l'occasion de traverser et d'admirer l'Allée des Baobabs ; arbres géants qui donnent l'impression de soutenir le ciel de leurs branches squelettiques.

A FIANARANTSOA il est possible prendre le train (F.C.E.) pour se rendre à MANAKA, sur la côte est. Ce n'est pas le TGV !!! Il a la particularité de partir à peu près à l'heure prévue et d'arriver à destination plusieurs heures plus tard, en fin de journée, voire le lendemain ou l'un des jours suivants... selon les aléas dus à la vétusté du matériel roulant et de la voie. Tous les passagers s'en accommodent dans une ambiance débonnaire qui facilite les rencontres. Peu avant MANAKARA la voie ferrée traverse la piste de l'aérodrome, particularité unique au monde, qui oblige le machiniste à arrêter le train pour vérifier l'absence de mouvements d'avions ! Ce trajet permet d'admirer le paysage luxuriant de la côte est, et de se rendre compte des difficiles conditions de vie de la population locale.



Mais... ces images fugitives s'estompent et les réalités du moment ressurgissent.

Tribune ouverte aux adhérents

LE CAMINITO DEL REY

Voilà une superbe balade spectaculaire mais sans danger. Bon, si vous avez le vertige à certains endroits, vous fermerez les yeux. Proposition de **Jean Louis Le MANACH**

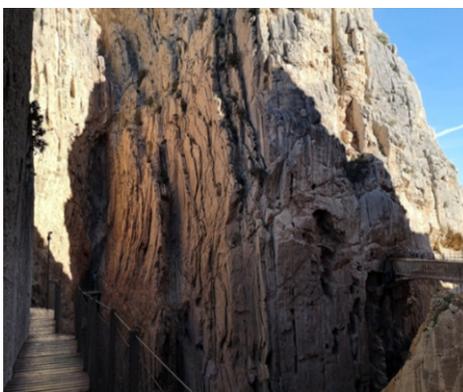
Il se trouve au centre de la province de **Malaga**, entre les communes d'Álora, Antequera et Ardales. Il est l'un des paysages les plus spectaculaires de la montagne de Malaga.

Les Gorges de Gaitanes sont des gorges creusées par la rivière Guadalhorce dans le territoire de la ville d'Alora, au nord de la ville de Malaga en Espagne, avec un accès nord par les barrages du Guadalhorce et un accès sud par El Chorro. À certains endroits les gorges n'ont une largeur que de 10m, tandis que leur profondeur atteint les 700m.

La construction d'un canal d'eau depuis les barrages du nord jusqu'à El Chorro en utilisant le dénivellement pour une centrale électrique, a obligé à construire en même temps un chemin pour l'entretien du canal, connu comme "Le sentier du Roi", car la construction fût inaugurée par le Roi Alphonse XIII. Ce sentier, qui a environ 3 km de long, vient d'être restauré, suspendu à la paroi verticale du rocher avec un pont au-dessus des gorges et du canal reliant les deux rives.

Jusqu'à l'arrivée du TGV, les gorges étaient l'unique accès ferroviaire à Malaga capitale depuis l'intérieur de l'Andalousie, avec un long tunnel creusé dans la paroi est des gorges. Actuellement il existe un autre tunnel plus à l'est (1km) sous le Sommet Huma, pour l'accès du TGV.

On soulignera parmi la faune ornithologique de montagne, des oiseaux comme l'alimoche, le vautour fauve, l'aigle royal, le faucon guêpier etc. Plusieurs espèces d'amphibies et de nombreux reptiles (lézard ocellé, couleuvre commune, couleuvre vipérine). Le chamois occupe les parties les plus élevées au côté des renards, lapins, loirs, blaireaux et genettes. Mais, quand il y a du monde, ce n'est pas évident de les voir.



Les Echos de la Cuisine

LA CUISINE REGIONALE ITALIENNE

POURQUOI LA CUISINE ITALIENNE EST-ELLE APPRÉCIÉE DANS LE MONDE ENTIER ?

Les raisons de cet enthousiasme général relève de 3 faits fondamentaux :

1°) les ingrédients entrant dans la composition des recettes italiennes sont généralement peu onéreux ;

2°) la cuisine italienne est assez pauvre en matières grasses : elle est donc en accord avec les principes l'alimentation moderne (régime méditerranéen) ;

3°) elle est en général très simple à réaliser : c'est le type même de la cuisine des familles. Il n'est pas nécessaire de posséder une grande maîtrise technique pour pouvoir préparer un authentique plat italien !

Elle déborde d'imagination et est très variée en fonction des régions :

Du NORD, frais et montagneux, viennent des plats qui réchauffent le cœur comme **la Polenta** (bouillie de farine de maïs), **les Lasagnes** (pâtes cuites au four) et enfin, **les Risottos** confectionnés avec les riz de la plaine du Pô (riz Arborio ou Carnaroli).

Du CENTRE, région d'élevage, des recettes de viandes Porchetta Involtoni (porc, veau) et des préparations à base de fromages sont proposées.

Du SUD, enfin, nous trouvons des plats plus colorés dus aux légumes cultivés dans ces régions : tomates, poivrons, courgettes, artichauts, aubergines, aromates. Les légumes jouent un rôle important dans l'alimentation en Italie.

Aujourd'hui je vais vous proposer une recette de POLENTA qui peut être consommée froide, en la faisant griller ou frire, ou encore la servir chaude avec des ragouts ou des soupes. On peut choisir une polenta traditionnelle qui est longue à cuire ou une polenta instantanée très facile et rapide à préparer. (C'est celle que j'utilise et elle donne d'excellents résultats)

Sachez que la semoule de maïs est naturellement sans gluten et a la réputation d'être un excellent aliment qui donne des « forces » d'où le surnom de certains émigrés italiens venus du nord que l'on appelait « POLENTON »

Je vais vous donner ci-après la recette de famille que je tiens de ma Grand-Mère italienne, Nonna Catarina.

LA POLENTA DE LA NONNA

La règle de cuisson est la suivante : 4 volumes d'eau salée pour 1 volume de polenta (pour une polenta plus moelleuse vous pouvez mélanger l'eau avec du lait moitié/moitié) ou bien suivez la notice de conseil de cuisson de l'emballage.

Avant de cuire la polenta, il faut commencer à faire le ragoût (style bolognaise).

- Faire revenir dans de l'huile d'olive, des oignons, du lard fumé, de la chair à saucisse, et du bœuf haché
- Lorsque le tout est doré, ajouter des herbes (thym, basilic, et un peu de céleris hachés) une boîte de tomates pelées au jus de 500gr + 2 cuillères à soupe de concentré + l'équivalent de la boîte de tomates en eau. Saler, poivrer et mettre une cuillère à café de sucre pour enlever l'acidité de la tomate.
- Le secret de la grand-mère était d'ajouter une ou 2 saucisses de couenne pour donner un peu de gluant à la sauce ! (Mais ce n'est pas indispensable)
- Laisser cuire à feu doux environ $\frac{3}{4}$ d'heure.
- Après avoir cuit la polenta comme indiqué ci-dessus, la verser dans un plat qui va au four et la napper de votre ragoût et faisant des trous dans la polenta pour bien faire pénétrer la sauce. Parsemez de parmesan râpé et de quelques noisettes de beurre.
- Enfourez votre plat à 150° pendant 15 minutes et servez bien chaud (Cette dernière opération peut se faire en 2 temps, ce qui permet de préparer la polenta à l'avance et de la faire réchauffer au moment de servir).

Cette recette est la recette du « peuple » très appréciée car elle constitue à elle seule le plat unique.

Avec la croissance économique dans la plaine du Pô, la **POLENTA** à l'origine « PLAT DU PAUVRE » a été nettement amélioré à tel point qu'il est devenu un mets très onéreux dans certains restaurants étoilés du nord de l'Italie qui l'agrémentent de cèpes ou de truffes blanches d'Alba.

Annie CAMBOULIVE



Le Billet d'Humeur de Raymond

L'INDECENCE

L'alignement de 5 ou 6 individus de sexe masculin sur une scène télévisée à une heure de grande écoute, complètement à poil dans le but de promouvoir la prévention du cancer de la prostate m'a énervé. Non pas que ce fut une cause sans intérêt mais l'objectif réel était, vous vous en doutez, tout autre. De plus, quand on sait qui était l'histriion qui animait ce type de spectacle, on n'est guère étonné. Vu le résultat de l'audiométrie, il proposera prochainement la promotion de la prévention du cancer du sein, vous vous doutez de quelle manière. Je crains le pire s'il s'intéressait à la prévention des hémorroïdes !

Ainsi, le râleur que je suis fut amené à déverser sa mauvaise humeur sur le sujet de l'**indécence**. Au préalable, je précise que la pudibonderie ne fait pas partie de mes principes moraux, bien au contraire.

Si l'on s'en tient à la définition de notre Larousse, voici les définitions qu'il, propose :

- **Caractère de ce qui est contraire à la morale, aux règles de bonne mœurs, aux règles de la bienséance ; synonymes : grivoiserie, immodestie, impudicité.**
- **Caractère de ce qui est inconvenant**, avec pour synonymes : impertinence, impolitesse, impudence, grossièreté, immodestie, impudeur.
- **Caractère de ce qui choque par sa démesure insolente.**

Il me paraît évident où que l'on porte notre regard, nous avons de bonnes raisons d'être choqués.

C'est surtout la démesure insolente plus que tout autre acception de l'indécence qui me révolte.

Afin d'illustrer mon propos, voici quelques exemples de comportement indécent qui devraient choquer les témoins que nous sommes :

Je regardais une chaîne sportive à la télévision et suis tombé sur un sujet hautement passionnant : l'entraînement des footballeurs multi millionnaires du BARCA. Quelques jeunes loqueteux avaient les mains accrochées aux grilles du stade et admiraient les molles évolutions des stars en rêvant.

La grille d'entrée accueillant ces dieux vivants s'est brusquement ouverte pour laisser passer une magnifique ROLLS ROYCE au volant de laquelle se trouvait Antoine GRIEZMANN qui n'eut même pas un regard vers ces jeunes adorateurs.

Tout aussi choquant est le comportement des jeunes « sang bleu » de la couronne britannique sensés représenter et défendre les plus hautes valeurs de l'Empire et qui vendent leur trahison à l'opulente (aux deux sens du terme) Oprah WINFREY présentatrice vedette d'une chaîne de télé pour 9 millions de \$.

Indécence insolente que l'étalage de chair féminine lors de l'élection de la plus belle fille de France. Résultat du spectacle : d'un côté les regards concupiscent des mâles et de l'autre, la frustration des spectatrices que Dame Nature n'avait pas autant privilégiées. A l'heure de la promotion sociale de la femme, il reste du chemin à parcourir !

Frustration ou jalousie générées par la publication périodique des fortunes les plus importantes du monde ou de notre pays. Je pense qu'il existe d'autres moyens de mettre en valeur le mérite de ces riches individus que d'étaler leur provocante fortune.

Choquant l'étalage, lors de la cérémonie des Césars, de sa nudité pathétique par cette créature d'un âge avancé n'ayant pas trouvé d'autres moyens plus intelligents pour défendre un corporatisme actuellement en perdition.

Je pense que notre société a perdu le sens de la hiérarchisation des valeurs, d'où tous les dysfonctionnements que nous vivons et qui ne sont pas près de s'estomper !

Victor Hugo, Zola, Costa Gavras, Joan Baez et bien d'autres dans le passé avaient fait le « buzz » de bien plus belle manière qu'en se déshabillant.

Prenons garde que trop d'indécence ne provoque que déliquescence.

J'arrête là de moraliser, on va me prendre pour un vieux c...

Les Echos des Libraires

Bernard Minier

Bernard Minier est un auteur de [roman policier français](#), né le [26 août 1960](#) à [Béziers](#) dans l'[Hérault](#).

Il grandit à [Montréjeau](#) au pied des [Pyrénées](#), puis fait des études à [Tarbes](#) et à [Toulouse](#) avant de séjourner un an en [Espagne](#). Il vit aujourd'hui en [Île-de-France](#).

Il fait d'abord carrière dans l'administration des douanes comme contrôleur principal, tout en participant à des concours de nouvelles avant de franchir le pas et d'envoyer un manuscrit de roman à des éditeurs.

Il publie son premier roman, [Glacé](#), en 2011. Salué par la presse et Prix du meilleur roman francophone au Festival Polar de Cognac, *Glacé* a très vite connu un large succès public et a été traduit ou est en cours de traduction dans 22 langues, dont l'anglais.

Il rencontre le même succès dans plusieurs pays européens. *Glacé* a été adapté en série télévisée par Gaumont Télévision et M6, diffusée sur M6 en 2017.

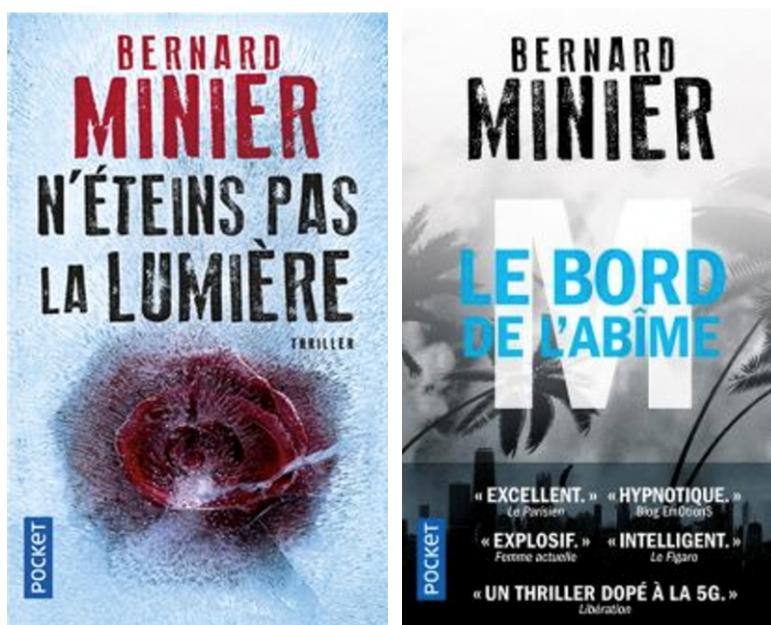
En mai 2019, le Sunday Times le classe dans son Top 100 des meilleurs romans policiers depuis 1945.

Glacé a pour héros le commandant Martin Servaz, un policier de Toulouse profondément humain et lettré, confronté à une série de crimes aussi épouvantables qu'incompréhensibles dans les [Pyrénées](#) au cœur de l'hiver.

Le Cercle (2012), *N'éteins pas la lumière* (2014), *Nuit* (2017), *Sœurs* (2018) et *La Vallée* (2020) renouent avec le même personnage.

Le bord de l'abîme (2019), dont l'histoire se déroule à [Hong-Kong](#), aborde la puissance de la technologie et de l'[Intelligence artificielle](#).

PS : Si vous ne connaissez pas encore cet auteur régional, et si vous aimez les polars, n'hésitez pas, plongez-vous sans retenue dans la lecture des 2 romans que je vous ai sélectionné ci-dessous.



Bernard BOUISSOU

Les Echos du rire

Femmes couguars, familles recomposées :

Il va y avoir du pain sur la planche pour les notaires (et leurs généalogistes) en charge de régler les successions.

Voici un exemple de ce qui les attend :

Je suis un homme de 27 ans et je me suis marié à une divorcée de 46 ans, mère d'une fille de 25 ans.

Comme cette dernière aime les hommes mûrs, elle s'est éprise de mon père qu'elle a épousé.

Dès lors, mon père est devenu mon gendre, puisqu'il a épousé ma belle-fille.

Mais, dans le même temps, ma belle-fille est devenue ma belle-mère, puisqu'elle est désormais la femme de mon père.

Là, le notaire commencera déjà à transpirer !

Or, ma femme et moi avons donné naissance à un fils. Cet enfant est naturellement devenu le frère de la femme de mon père... c'est à dire le beau-frère de mon père.

Et, dans le même temps, il est devenu mon oncle, puisqu'il est le frère de ma belle-mère. Mon fils est donc mon oncle.

Là, le notaire se fait apporter un Doliprane par son clerc ! Mais il n'est pas au bout de ses surprises !

En effet, mon père et sa femme ont donné le jour à un garçon qui, de fait, est devenu mon frère puisqu'il est le fils de mon père... mais aussi mon petit-fils puisqu'il est le fils de la fille de ma femme.

Je me retrouve ainsi le frère de mon petit-fils ! Et notre grand-mère commune n'est autre que ma femme. Du coup, je me retrouve mon propre grand-père !!

Là, le notaire fait un malaise ... Le pauvre !

Imaginez ce que cela va être pour lui, avec le Mariage Pour Tous, lorsqu'un père sera la mère ou une mère sera le père !!!

N'oubliez pas de prendre une aspirine si vous avez mal à la tête en essayant de comprendre... !



leboncoin ou **ebay** ou d'autres

*Nous avons le choix de sites pour vendre, acheter ou échanger des objets de toute sorte.
Alors pourquoi pas nous ?*

Nous vous proposons de créer une bourse d'échanges, d'achat ou de vente entre nous adhérents d'ECR

Pour commencer, nous vous proposons 3 annonces :

1) de Raymond CAMBOULIVE (06 08 22 98 58)

Cède barbecue à gaz Weber ayant très peu servi (par paresse !) muni des bouteilles de gaz

Prix : 200 €



2) de Jean Denis COUDENC (06 12 90 91 93)

Cède 2 canapés cuir :

- Un de 2m20 soit ¾ places.

- L'autre de 1m70 soit 2/3 places

Prix : 100 € chacun



3) de Bernard BOUISSOU (06 07 05 91 09)

Cède barre de son pour télévision marque SAMSUNG TBE (ayant quasiment jamais servi)

Prix : 50 €



**Si ces annonces vous intéressent, vous pouvez contacter directement l'annonceur.
Si vous voulez déposer une ou des annonces, n'hésitez pas, envoyez vos propositions à : bernard.bouissou@wanadoo.fr**

A vous de jouer

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
--------------	----------------	---------------------------

ont participé à la réalisation de ce journal :

Bernard Bouissou, Annie Camboulive, Raymond Camboulive, Jean-Denis Coudenc, Jean-Louis Labastugue et Jean-Louis Le Manach.

Mise en forme : Bernard Bouissou

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

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

*REJOIGNEZ L'ECR TOULOUSE OCCITANIE - Plus nous serons nombreux, plus nous serons forts.
L'ECR Toulouse regroupe aujourd'hui plus de 140 membres*