



# LA REVUE DU 44 N° 57 - Décembre 2020

## Gardons le contact !!!

La crise sanitaire bouleverse notre quotidien, le virus est invisible mais présent. Nos élus et nos scientifiques cherchent des solutions pour irradier ce fléau, mais les résultats se font attendre ! Nous sommes en guerre, a dit notre Président, contre un ennemi que nous ne connaissons pas, que nous ne maîtrisons pas.

Pendant ce temps, nous restons isolés dans nos foyers. Les sorties sont annulées, les voyages reportés, les retrouvailles en famille se font rares. Votre association, la FENARAC 44, a dû se plier à ces contraintes. La majorité de nos activités sont programmées une année à l'avance, mais à la dernière minute nous avons dû abdiquer. Je comprends le désarroi de chacune et chacun d'entre vous, nous sommes dans la tranche d'âge la plus vulnérable et le bon sens nous demande d'éviter les risques. J'espère, néanmoins, que vous gardez confiance pendant cette période difficile.

Nous avons pris l'initiative de vous joindre par téléphone pour prendre de vos nouvelles et d'échanger quelques phrases pour rompre la solitude. Faites nous part de vos souhaits, de vos difficultés et de vos besoins. Conservez le numéro de téléphone de la personne de notre bureau qui vous a contacté. Nous serons toujours présent pour répondre à votre demande.

La Fédération Nationale à laquelle nous appartenons peut répondre à vos questions d'ordre social ou juridique. Le site internet [www.fenarac.org](http://www.fenarac.org) vous donne accès à beaucoup de réponses. Les membres du bureau FENARAC 44 peuvent répondre aux questions des personnes qui n'ont pas accès à ce site, il suffit de nous contacter au téléphone. Vos questions demandera peut-être un peu de réflexion, mais la réponse vous sera apportée en toute confidentialité. N'oublions pas avant tout que le **rôle social** reste prioritaire pour notre association.

Gardons l'espoir que l'année 2021 sera plus sereine et que nous pourrons se retrouver comme par le passé. Je compte sur vous pour nous renouveler votre confiance, faites nous connaître à vos collègues et amis. Le parrainage, qui a connu un grand succès, est reconduit pour l'année prochaine. Nous avons besoin de votre accompagnement pour défendre nos droits et nos acquis que nous avons amplement mérités.

Bonne et heureuse année 2021, prenez soin de vous.

Avec toute mon amitié.

**Plus que jamais unis au sein de la FENARAC**

**Aujourd'hui, plus que jamais, restons solidaires !  
Nous avons besoin d'être unis derrière notre  
Fédération Nationale FENARAC**

Paul CLAVIER



## **CALENDRIER DES ACTIVITES**

Jeudi 23 Janvier 2021 (sous réserve)  
*Journée rencontre et vœux – Salle de l'Égalité*

Jeudi 25 Mars 2021  
*Assemblée Générale aux Salons de la Loué – 44115 Haute Goulaine*

Du 5 AU 9 Octobre 2021  
*Congrès National à HYERES*

### **LES VOYAGES**



**Croisière sur le Rhône  
du 19 au 24 Avril 2021**

**Séjour en Italie  
Toscane, Cinque Terre et Ile d'Elbe  
du 14 au 21 Mai 2021**



**Séjour ANCV en Alsace  
du 28 Août au 4 Septembre 2021**

**Au printemps 2022  
Voyage pour l'Ouest Américain**



# COMMENT BOOSTER ses défenses immunitaires?

Pour prévenir les infections et se protéger efficacement des agressions hivernales, c'est le moment de donner un coup de pouce à ses défenses immunitaires.

/ Par Isabelle Blin



L'immunité vient en partie de ce que l'on met dans son assiette.

## VRAI

« Le lien entre microbiote intestinal et système immunitaire est déterminant, puisque 60 à 70 % de nos cellules immunitaires siègent dans notre intestin », rappelle Pascal Douek, médecin, micronutritionniste et médecin du sport\*. Plus il est riche et diversifié en bactéries, plus nous sommes protégés. Pour lui apporter ces bonnes bactéries et les nourrir au quotidien, le médecin conseille le régime alimentaire méditerranéen : une alimentation riche en fruits et légumes (polyphénols) bio de préférence, poisson gras (oméga-3), oléagineux (acides gras mono-insaturés), céréales complètes... « C'est aussi un bon moyen de prévenir surpoids et maladies chroniques, qui constituent des handicaps pour le système immunitaire. » ●

\* Auteur de Les nouvelles clés de la longévité, éditions Leducs.

Seuls les sports intenses ont une action sur le système immunitaire.

## FAUX

« Une activité physique modérée mais régulière, et à long terme, stimule la circulation sanguine et active de nombreuses fonctions de l'organisme. Par exemple, cela aide à la production de lymphocytes T, un type de globules blancs essentiel aux défenses immunitaires », explique le docteur Douek. C'est le cas, par exemple, du vélo, de la marche rapide, de la marche nordique, mais aussi du tai chi et du qi gong, des activités qui ont l'avantage de pouvoir se pratiquer à tout âge et sans effort intense. ●



La vaccination affaiblit les défenses immunitaires.

## FAUX

Chaque vaccin renforce les défenses immunitaires contre un virus ou une bactérie spécifiques. Il protège ainsi pendant une durée qui varie d'un an (grippe) à plusieurs dizaines d'années (diphtérie, tétanos), selon le virus ou la bactérie en cause. Le principe : on injecte une faible quantité d'un virus atténué (préparation vaccinale), afin de stimuler la production d'anticorps contre ce virus, sans que la personne ne déclare la maladie. ●





**Le sommeil aide le système immunitaire à fonctionner et à se reconstituer.**

**VRAI**

Il améliorerait la capacité de certaines cellules de notre système immunitaire à se fixer sur des cellules malades et à les détruire. « A contrario, le manque de sommeil est associé à un plus haut risque d'infection », met en garde le docteur Pascal Douek. Les besoins de sommeil varient selon les personnes, mais si vous dormez moins de six heures par nuit, c'est insuffisant. Pour retrouver un bon rythme de sommeil, pensez à vous coucher et à vous lever tous les jours à la même heure, à vous ménager un « sas de décompression » d'une vingtaine de minutes avant d'aller au lit et à proscrire les écrans dans la chambre. ●



**Le stress est un ennemi des défenses immunitaires.**

**VRAI**

En situation de stress chronique, l'organisme sécrète des hormones qui diminuent sa capacité à se défendre contre les différentes infections. Le stress réduit aussi la production de cytokines, des molécules qui jouent un rôle clé dans l'immunité. Yoga, sophrologie et méditation sont de formidables antidotes au stress. La pratique de la méditation de pleine conscience\*, par exemple, stimule le système immunitaire. Essayer de se détendre au maximum se révèle donc utile pour aider son corps à se défendre. ●

\* Pratique qui vise à concentrer toute son attention sur un sujet précis, comme sa respiration ou les sensations physiques de son corps, pendant une période suffisamment longue, en se laissant aller.



Professeur Imad Kansau, infectiologue à l'hôpital Antoine Béclière de Clamart (92)

**“ En automne, la capacité du corps à se défendre pourrait être diminuée ”**

« Diverses constatations et observations laissent penser que la température extérieure, l'ensoleillement et donc, de façon plus générale, le changement de saison a sans doute un retentissement sur l'immunité. En automne, la capacité du corps à se défendre pourrait être diminuée ou altérée, cela dépend à la fois de notre comportement et de notre environnement. La vitamine D, par exemple, synthétisée essentiellement sous l'effet des rayons ultraviolets B du soleil, n'est pas seulement indispensable pour les os. Elle joue aussi un rôle dans l'activation du système de défense immunitaire. Or, en automne et en hiver, on sort moins, l'ensoleillement est diminué, on synthétise donc moins de vitamine D. En outre, quand les jours raccourcissent et que les températures diminuent, nous vivons davantage à l'intérieur dans des endroits souvent plus pollués qu'à l'extérieur et trop peu aérés. Cela favorise la propagation des virus, et donc des infections. Et comme les anticorps que l'on a formés contre les virus rencontrés l'hiver précédent ont diminué, on peut être plus vulnérable face à une nouvelle infection.



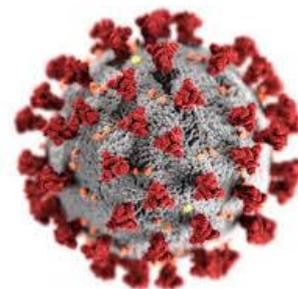
[essentiel-sante-magazine.fr](http://essentiel-sante-magazine.fr)

*Prolongez votre lecture !*

- Santé : plus de légumes secs et davantage d'activité physique.
- Alimentation : halte aux idées reçues !

**Contre le Corona virus je mange du Maroilles et 2 gousses d'ail par jour.**

**Aucun effet direct sur le virus mais les gens restent à 2 mètres si je sors.**



# ADHESION ET PARRAINAGE



Représenter  
Défendre  
Servir

**Adhésion 2021**  
**22 € par personne**  
**seulement**



**Vous pouvez bénéficier d'une adhésion gratuite !**

Pour toute nouvelle adhésion, la cotisation 2021 est gratuite pour vous le parrain, mais aussi pour votre parrainé.

**Pensez donc à en parler à vos proches, vos amis, vos voisins, votre famille.**

Tous les retraités, anciens artisans ou non, qui se retrouvent dans nos valeurs, peuvent adhérer.

1 personne : 22 € - si couple (compagne (gnon) ou ami) 44 € pour 2021

**Reconduction du parrainage mis en place depuis 2 ans.**

Votre adhésion est offerte en 2021, si ...  
Les sociétés de la FENARAC 44, lors de l'assemblée générale de 2018, ont modifié, à l'unanimité, nos statuts et notre règlement intérieur.  
Dorénavant, tous les futures proches retraités et tous les retraités qkui se retrouvent dans les valeurs de la FENARAC peuvent adhérer ...  
Peu importe qu'ils aient été Artisans, Commerçants ou non ...

**Tous les nouveaux sont les bienvenus**

Pour tout nouvel adhérent (il ne faut pas qu'il ait été adhérent au cours des 2 dernières années (2019 et 2020) qui se prévaudra de vous en tant que parrain, bénéficiera de l'adhésion gratuite pour 2021.

Mais, vous aussi, en tant que parrain, vous bénéficierez de l'adhésion gratuite pour 2021.

Vous pouvez parrainer autant de personnes que vous voulez. Elles bénéficieront toutes de l'adhésion gratuite pour 2021.

Le système de parrainage ayant été reconduit pour 2021, les parrainés qui ont bénéficié de l'adhésion gratuite, peuvent à leur tour, parrainer une ou plusieurs personnes. Ils bénéficieront ainsi, après la gratuité 2020, de la gratuité de leur adhésion 2021.

NOM ..... Prénom .....

Adresse .....

Ville..... Code postal .....

E-mail .....

Tél. fixe..... Tél. mobile .....

Ancienne profession .....

Avez-vous adhéré au RSI oui  non

Date de naissance NO: .....

J'accepte que mes données personnelles ci-dessus indiquées soient partagées avec la FENARAC. (règlement européen du 25 Mai 2012).

Date : .....

Signature.

Si parrain ou parrainé, merci d'indiquer son nom et prénom

.....

**Les actualités récentes nous confirment que pour être entendu, il faut être nombreux et unis. Faites adhérer vos amis et vos proches.**



## RAPPEL DES MEMBRES DU CONSEIL DE LA FENARAC 44

<b>Président</b>	<b>Paul CLAVIER</b>	<b>Nantes</b>	<b>(06.14.86.48.40)</b>
Président Adjoint	Claude BARBOT	Nantes	(06.60.07.65.82)
1 <sup>er</sup> Vice-Président	Joseph GUILLET	La Rouxière	(06.67.73.29.34)
2 <sup>ème</sup> Vice-Président	Micheline DUCHEFDELAVILLE	St. Philbert de Grand Lieu	(06.89.51.39.72)
Président d'Honneur	William ARMANINI	Bouguenais	(06.65.22.04.54)
Secrétaire	Pierre MILLET	Notre-Dame de Grâce	(06.08.78.21.97)
Secrétaire Adjointe	Annick BRISSON	Orvault	(06.83.85.72.91)
Trésorière	Muriel LOGODIN	Orvault	(06.78.43.57.54)
Trésorière Adjointe	Irène LIBEAU	Nantes	(06.83.27.69.87)
Membres	Christian BIDAUD	Couëron la Chabossière	(06.13.14.87.43)
	Arsène BONNEAU	Divatte sur Loir	(06.31.81.30.41)
	Jacques LEFEVRE	Saint-Brévin les Pins	(06.36.69.56.14)
	Alain MOREAU	Rezé	(06.88.06.26.68)
	Michel CZIMMERMAN	Bouvron	(06.48.06.61.13)
Membre de Cœur	Madeleine SORIN	St. Philbert de Grand Lieu	
(Comme annoncé à l'AG, Madeleine continue temporairement à nous donner un coup de main, mais hors CA. Grand merci à elle)			
Personne qualifiée	Marie-José BIDAUD	Couëron la Chabossière	



### CONTACTS UTILES

#### Nouvelles coordonnées de la FENARAC NATIONALE

Adresse mail : [info.fenarac@gmail.com](mailto:info.fenarac@gmail.com)  
Téléphone : 06.71.51.40.56

Site internet national  
[fenarac.org](http://fenarac.org)  
Identifiant : militant  
Mot de passe : 4891

#### FENARAC 44

Adresse mail :  
[fenarac44@yahoo.com](mailto:fenarac44@yahoo.com)

Site internet  
[fenarac44.fr](http://fenarac44.fr)

Il y a dans le cœur de chaque homme  
des trésors d'amour.  
Raoul Follereau

## Quelques apophtegmes

Apophtegme, du grec ancien πόφθηγμα / ἀπόφθηγμα "précepte, phrase", est un mot mis en évidence

- ❖ Les moulins, c'était mieux à vent ?
- ❖ Quand on voit beaucoup de glands à la télé, faut-il changer de chêne ?
- ❖ Si le ski alpin... qui a le beurre et la confiture ?
- ❖ Je m'acier ou je métal ? Que fer ?
- ❖ Un prêtre qui déménage a-t-il le droit d'utiliser un diable ?
- ❖ Est-ce que personne ne trouve étrange qu'aujourd'hui des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots ?
- ❖ Est-ce qu'à force de rater son bus on peut devenir ceinture noire de car raté ?
- ❖ Est-ce qu'un psychopathe peut être embauché comme psychologue chez Lustucru ?
- ❖ Si Gibraltar est un détroit, qui sont les deux autres ?
- ❖ Lorsqu'un homme vient d'être embauché aux pompes funèbres, doit-il d'abord faire une période décès ?
- ❖ Je n'ai jamais compris pourquoi le 31 mai est la journée sans tabac, alors que le lendemain c'est le premier joint.

**Parfois il vaut mieux  
faire semblant d'être  
un âne pour éviter d'être  
embêté par ceux qui  
font semblant d'être  
intelligent !!!**



«La vie est vraiment simple,  
mais nous insistons  
à la rendre compliquée»

Confucius

LESBEAUXPROVERBES.COM



Chambres de Métiers  
et de l'Artisanat

Région  
Pays de la Loire



Association de Gestion  
et de Comptabilité



Les Métiers de l'Alimentation



L'Outil en Main

**AGIR AVEC  
DES  
PARTENAIRES**



**GARANCE**  
Garants de votre  
indépendance



BANQUE POPULAIRE  
**GRAND OUEST**

ADDITIONNER LES FORCES, **MULTIPLIER LES CHANCES**



**La Fénarac accueille tous les retraités  
Qui se retrouvent  
Dans les valeurs de notre association.  
Rejoignez-nous.**

Et consultez notre site  
**www.fenarac44.fr**