

MIEUX VOIR

www.mieux-voir.fr

Magazine en gros caractères

RETRAITE

Je fais le point
selon mon âge

Le prêt-à-porter
craque de
tous côtés

Don de sang
après 50 ans,
mode d'emploi

Glaucome,
pensez au dépistage !

ENVIRONNEMENT



Enquête sur nos forêts menacées
Aux arbres, citoyens !



SOMMAIRE AVRIL 2023

6 ÉVÉNEMENT

Le prêt-à-porter
craque de tous côtés

16 ENQUÊTE

L'inflation aura-t-elle
la peau du mieux
manger ?

22 ENVIRONNEMENT

Sauvons nos forêts !

30 ÉCOLOGIE

Une loi qui va bel
et bien accélérer les
énergies renouvelables

36 SAVOIR

Dans les villes,
la bouteille en verre
comme vache à lait

38 FAMILLE

Nom de nom !

44 VOS DROITS

Je fais le point
selon mon âge

50 SANTÉ

Don du sang après
50 ans, mode d'emploi



54 VOYAGE

Île Maurice,
le pays derrière la plage

58 BASSE VISION

Glaucome, pensez
au dépistage !

62 JEUX

- Mots fléchés
- Mots croisés

64 CUISINE

Scones nature

66 ABONNEMENT

16



22



50



58



MIEUX VOIR

180, rue du Genevois
73000 CHAMBERY/FRANCE
Tél. : 04 79 33 31 75
mieuxvoir@gmail.com
www.mieux-voir.fr

MV Magazine est édité
par la SARL de presse
Mieux Voir au capital de 305 €

Principaux associés :
Guillaume Verhille.

Directeur de la publication,
responsable de la rédaction :
Guillaume Verhille.

Photo de couverture : Fotolia.

Abonnement :
Mieux Voir
Service Abonnement
Parc d'Activité de Côte Rouse
180, rue du Genevois
73000 CHAMBERY/FRANCE
Tél. : 04 79 33 31 75
Fax : 04 79 85 40 15

Publicité, petites annonces :
MIEUX VOIR
Parc d'Activité de Côte Rouse
180, rue du Genevois
73000 CHAMBERY/FRANCE
Tél. : 04 79 33 31 75
Fax : 04 79 85 40 15

Impression :
Onlineprinters GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 10
91413 Neustadt a. d. Aisch
ALLEMAGNE

CPPAP : N° 0522 K 89154
ISSN : 1281-0312
Dépôt légal : A parution

Sauvons nos forêts !

Alors que le réchauffement climatique fragilise ces réserves naturelles de biodiversité, les coupes rases s'y multiplient.

Au grand dam des riverains. Comment lutter contre de telles pratiques ?

Par Muriel Fauriat

«**N**ous avons une jolie petite forêt, de part et d'autre de la route, dans l'ancien lit de la Dordogne, sur la commune de Masugas (Gironde), raconte Christine, fonctionnaire territoriale à la retraite, installée dans la région. C'était un mélange de feuillus et de résineux, des chênes, quelques pins. C'est précieux ici, où la majeure partie des terres est occupée par la vigne. En février-mars, la forêt a disparu pour laisser un sol nu. Elle avait pourtant résisté à la tempête de 1999 !» ▶



Les coupes rases détruisent les sols et menacent l'avenir de la forêt pourtant source de biodiversité.

ENVIRONNEMENT

Partout en France, depuis plusieurs années, de telles coupes rases se multiplient, suscitant la colère des habitants. Des mouvements citoyens se forment pour empêcher une « industrialisation de la forêt » et se structurent autour d'associations telles que SOS forêt France, le Réseau pour les alternatives forestières (RAF) ou encore Canopée. En automne 2021, ils ont lancé ensemble un « appel pour des forêts vivantes » et en mars 2022 ils ont publié la « déclaration de la première rencontre des luttes forestières » à l'issue d'une réunion dans l'Allier. Six cents experts avaient aussi sonné l'alerte dans une tribune publiée dans *Le Journal du Dimanche*. Car les coupes rases, qui détruisent pour longtemps le sol, menacent l'avenir de la forêt alors que le pays en a besoin comme réserve de biodiversité, puits de carbone et pourvoyeur d'humidité.



Pire, en 2020-2021, celles-ci ont été encouragées par le plan de relance du gouvernement, qui a accordé 200 millions d'euros au secteur. Selon Canopée, 87 % des coupes réalisées en forêts privées grâce à ces subventions ont été des coupes rases. « Cela partait d'un bon sentiment, explique Bruno Doucet, de Canopée. Il s'agissait d'aider la filière, qui souffre de la ►

sécheresse et des insectes, à régénérer la forêt. Mais les critères permettant coupes et replantations avec subventions étaient trop larges, incluant non seulement des forêts malades, mais aussi des forêts « pauvres » (considérées comme peu rentables) ou inadaptées au réchauffement climatique. Le premier cas est défendable – et encore... – affirme Bruno Doucet, mais dans les

deux autres, c'est aberrant. Les forêts dites « pauvres » sont majoritaires en France, quant aux essences menacées par la sécheresse, ne faut-il pas les aider à s'adapter plutôt que les abattre ? »

Alors, « planté », le plan du gouvernement ? Tammouz Eñaut Helou, secrétaire général de l'Union de la coopération forestière française (UCFF), se veut rassurant : « 60 % des coupes ont été faites dans des peuplements sinistrés, comme les forêts d'épicéas ravagées par le scolyte, dans le quart Nord-Est, 30 % dans des peuplements pauvres et 10 % dans des peuplements vulnérables. » Soit quand même 40 % des coupes réalisées dans des forêts saines !

L'abondance des coupes rases s'explique aussi par un effet mécanique : de nombreuses plantations ►

ENVIRONNEMENT

de douglas (sapin d'Amérique très résistant et très prisé, NDLR), effectuées à partir des années 1960 dans les forêts de Bourgogne, du Tarn ou du Forez, arrivent à maturité et peuvent être prélevées, souligne Olivier Chomer, conseiller en forêts privées au Centre régional de la propriété foncière (CRPF) d'Auvergne-Rhône-Alpes. Ce spécialiste constate toutefois des excès : «Mieux vaut ne pas couper un douglas avant l'âge de 50 ans – il peut vivre jusqu'à 100-150 ans –, car sinon l'arbre n'a pas restitué au sol tout ce qu'il a pris. Il faut aussi couper et débarder qualitativement.» Mais comme le prix du bois a crû de 30 % voire de 40 % et que les grandes scieries réclament des fûts d'un petit diamètre (entre 35 et 45 cm), beaucoup de propriétaires se laissent convaincre d'anticiper la coupe.

Deux philosophies contraires

De son côté, l'État assure qu'on récolte en France seulement 60 % de ce qui pousse chaque année. Sauf que l'Office national des forêts (ONF) prévoit – à la demande du gouvernement – d'augmenter le volume des coupes à horizon 2035, portant la récolte à 85 % de l'accroissement naturel. Tant que l'on ne coupe pas plus que ce que la forêt peut fournir, il n'y a pas de problème, affirment les autorités. Mais comment être sûr que la forêt va continuer à croître, alors qu'elle montre des signes de faiblesse ? Et que les jeunes plants vont se développer alors que la température grimpe ? «La forêt domaniale est en péril», souffle un forestier désireux garder l'anonymat.

Ce sont en fait deux philosophies qui s'affrontent. ►



© Adobe Stock

D'un côté, ceux qui considèrent la forêt comme un champ à bois : on plante, on moissonne. S'il fait plus sec, on change d'essence. De l'autre, ceux qui la voient comme un écosystème et veulent préserver sa diversité. Les premiers obéissent au marché. Or la demande de bois s'envole dans le monde. Les Américains, déplorant incendies et inondations, se servent en Europe pour la construction. Les

Chinois, eux, ayant interdit l'exploitation de leurs forêts, importent des chênes et hêtres de France. Le bois voit aussi sa consommation encouragée par l'État, dans le bâtiment et pour le chauffage (chaudières à bois, poêles à granulés). S'est ajouté à cela le recours au «bois-énergie», destiné à brûler dans les centrales à biomasse pour fabriquer de l'électricité, en remplacement du charbon et du gaz. ►

«La pression mise sur les massifs par cette demande accrue représente un vrai danger», estime Raphaël Kieffer, du Syndicat national unifié des personnels des forêts et de l'espace naturel (Snupfen), principal syndicat de l'ONF. Utiliser le bois pour la construction, l'industrie, et dans une exploitation raisonnée et locale pour le chauffage est légitime, reconnaissent les associations. Mais brûler les forêts pour produire de l'électricité est aberrant. Déplorant la cécité des autorités, françaises et européennes, elles invitent les citoyens à s'occuper de ce patrimoine commun.

«Intéressez-vous à vos forêts ! encourage aussi Raphaël Kieffer. Quand vous constatez des coupes rases, s'il s'agit du domaine public, contactez les agents de l'ONF, demandez une

autre gestion. Pour les forêts privées, demandez des réunions à la commune, au Centre régional de la propriété forestière, à la Direction départementale du territoire...» «Régulièrement, les Schémas régionaux de gestion sylvicole sont discutés, participez !» renchérit Bruno Doucet de Canopée.

Si le code forestier n'interdit pas les coupes rases, pas plus que ne les excluent les certifications de gestion durable, elles peuvent être limitées. Dans le Rhône, elles sont soumises à autorisation au-dessus de 4 hectares ; dans la Loire, au-dessus de 2 hectares. En Bourgogne-Franche-Comté, les citoyens se battent pour les interdire au-dessus de 10 hectares...

La protection, l'affaire de tous

Dans certaines régions, des habitants décident même ►

d'acquérir des parcelles de forêts pour la protéger et la gérer collectivement, en se réunissant en Groupements forestiers citoyens écologiques. En 2021, il en existait une dizaine sur le territoire, ils sont plus de vingt aujourd'hui. Lu Picatau, créé en 2020 en Dordogne, est l'un d'eux : «Aujourd'hui, avec 117 associés, nous gérons 50 hectares de manière raisonnée, grâce à un technicien forestier, un bûcheron, un débardeur à cheval...», explique Emmanuel Répérant, chef de projet dans l'informatique et gérant du groupement.

Des gestionnaires forestiers proposent aussi aux propriétaires privés de développer une approche durable. «Et ne venez pas me dire que ce n'est pas intéressant financièrement», tempête Évrard de Turckheim, expert forestier dans les

Vosges, et président de Pro Silva France, association de forestiers pour une sylviculture mélangée. «Accompagner la diversité de la forêt, éclaircir, favoriser la régénération naturelle, introduire en petit nombre de nouvelles essences, et récolter régulièrement des arbres, sans dégarnir la forêt, c'est garantir sa résilience, sa meilleure adaptation aux changements climatiques et aux attaques parasitaires.» Et le propriétaire de s'assurer aussi d'un revenu, tous les trois à cinq ans. Au lieu d'une fois tous les cinquante ans en cas de coupe rase. Ces méthodes font école – 30 % de la forêt française serait désormais gérée ainsi. Un nouveau plan d'aide de 500 millions d'euros est actuellement en discussion : espérons qu'il saura valoriser ces bonnes pratiques. La survie de notre forêt en dépend. ■

JE FAIS LE POINT SELON MON ÂGE

Pour bien préparer sa retraite, mieux vaut agir tôt.

À partir de quand se constituer un complément de revenu, estimer sa pension ou fixer son âge de départ ?

Voici les périodes charnières, encore à l'ordre du jour avant une possible réforme.

ENTRE 40 ET 50 ANS

Même s'il est impossible de prévoir la situation économique au moment où vous prendrez votre retraite, il est prudent de préparer l'avenir.

→ Commencer à épargner permet de «lisser» l'effort sur davantage d'années et de miser sur des placements à long terme, souvent plus rémunérateurs.

→ Souscrire un plan d'épargne retraite (PER) peut être une bonne solution.

● Le PER a plusieurs avantages : vos versements sont déductibles de vos revenus imposables (à la différence

des sommes placées sur une assurance-vie). Il est donc tout indiqué si vous êtes lourdement imposé. Une fois à la retraite, votre épargne peut être sortie en capital ou en rente.

● Seul inconvénient : vous ne pouvez pas récupérer votre argent avant la retraite, sauf pour les motifs énumérés par la loi (achat de la résidence principale, invalidité, décès du conjoint...).

● Privilégiez si possible le PER de votre entreprise. Vous pouvez l'alimenter avec des primes d'intéressement ou de participation, par exemple, et bénéficier, le ►



cas échéant, des versements de votre employeur (appelés abondements). Ainsi, votre capital sera en partie constitué par l'entreprise.

→ À partir de 45 ans, vous pouvez demander un entretien personnalisé à votre caisse de retraite. Il s'adresse en priorité aux personnes qui partent travailler à l'étranger.

ENTRE 50 ET 59 ANS

→ Estimez le montant de votre retraite à différents âges de départ. Dressez le bilan sur

les trimestres et points auxquels vous avez droit. C'est important pour décider de votre date de départ.

● Les estimations de votre future retraite seront faciles à réaliser depuis votre compte retraite sur www.info-retraite.fr. En fin de carrière elles se précisent. Si vous n'avez pas ouvert de compte retraite, une estimation vous sera adressée par courrier avec votre relevé de carrière à 55 ans, puis tous les cinq ans jusqu'à votre départ. ►

VOS DROITS

● Vérifiez votre relevé de carrière disponible sur votre compte retraite. Toutes vos périodes d'activité y figurent-elles ? En cas d'erreurs et d'oublis, demandez la correction en ligne, mais seulement à partir de vos 55 ans. Joignez les justificatifs nécessaires (bulletins de salaire, certificats de travail...). Attention ! Une demande dans un régime (par exemple, à la Carsat pour la pension de base) ne vaut pas pour les autres (par exemple à l'Agirc-Arrco, la complémentaire des salariés).

→ Si vous avez eu une carrière complexe – avec des périodes d'activité à l'étranger, du chômage non indemnisé, des employeurs multiples – demandez un entretien à la Carsat.

À 59 ANS

→ Si vous avez validé des trimestres avant vos 20 ans (contrats de travail, ser-



vice militaire...) et avez travaillé, sans interruption ou presque, vous pouvez peut-être bénéficier d'une retraite anticipée pour carrière longue. Il est possible de le vérifier sur le site de l'Assurance retraite (www.lasuranceretraite.fr), service «Obtenir mon âge de départ à la retraite». Pour établir vos droits de façon certaine, demandez une «Attestation de situation vis-à-vis de la retraite anticipée» à votre Carsat. Elle vous sera ►

transmise si vous remplissez les conditions de ce départ anticipé, au plus tard dans les six mois suivants. Cette démarche ne vaut pas demande de retraite.

À 61 ANS

L'âge légal de retraite approche (62 ans actuellement mais qui pourrait être reculé à 64 ans) et quels que soient votre parcours professionnel et le nombre de trimestres validés, vous envisagez prochainement votre départ.

→ Soit vous aurez, à 62 ans, tous vos trimestres pour obtenir le taux plein.

Si vous prenez votre retraite, votre complémentaire Agirc-Arrco subira une minoration de 10 % pendant trois ans. L'éventuelle reprise d'une activité professionnelle n'aura aucune incidence sur vos pensions.

→ Soit il vous manque des trimestres.

● Le site de l'Assurance retraite vous donnera l'âge à partir duquel vous obtiendrez vos retraites à taux plein et l'estimation de vos pensions à différentes dates.

● Si vous prenez votre retraite, vos pensions subiront un abattement définitif. Leur montant ne sera en aucun cas recalculé, même si vous reprenez une activité. Dans ce cas, vous ne pourrez pas retravailler avant six mois chez votre dernier employeur et, selon le niveau de votre nouveau revenu ►



professionnel, vos retraites pourront être réduites ou leur versement suspendu.

- Racheter des trimestres correspondant à des années incomplètes ou d'études supérieures peut vous permettre de décrocher le taux plein. L'estimation du coût est possible sur www.lassurance-retraite.fr à partir de votre espace personnel.

DE 62 À 66 ANS

→ Si vous partez à la retraite dès que vous avez tous vos trimestres nécessaires au taux plein : votre complé-

mentaire Agirc-Arrco subira la minoration temporaire de 10 %. Celle-ci ne s'applique plus à partir de 67 ans.

→ Si vous poursuivez votre activité d'un an, vous échapperez à cette minoration temporaire. Votre complémentaire Agirc-Arrco sera majorée de 10 %, pendant un an, si vous différez votre départ de deux ans ; de 20 % si vous le retardez de trois ans ; et de 30 % pour quatre ans et plus.

- En outre, grâce à la surcote, chaque trimestre cotisé majore de 1,25 % votre retraite de base. ►

DE 67 À 70 ANS

→ Si vous partez à la retraite à 67 ans ou plus :

- quel que soit le nombre de trimestres accumulés lors de votre carrière, vous avez droit à la retraite à taux plein ;

- le coefficient de minoration temporaire de l'Agirc-Arrco ne vous sera pas appliqué.

→ Si vous poursuivez votre activité, votre employeur peut vous demander par écrit chaque année, de vos 67 ans à vos 69 ans, si vous

souhaitez prendre votre retraite. Une réponse favorable de votre part entraînera une mise à la retraite avec le paiement d'une indemnité de rupture du contrat de travail qui ne peut être inférieure à celle prévue par le Code du travail pour un licenciement. Si vous refusez, le contrat de travail se poursuivra.

→ À 70 ans, votre employeur a le droit de prononcer votre mise à la retraite d'office. ■

Par Catherine Janat,
Philippe Bainville

QUI A DROIT AU TAUX PLEIN

Aujourd'hui, quels que soient les trimestres validés, vous avez droit à une retraite à taux plein :

- dès 62 ans en cas d'invalidité ou si vous justifiez d'un taux d'incapacité permanente d'au moins 50 % ou si vous demandez votre retraite pour inaptitude.
- à partir de 65 ans si vous vous êtes arrêté de travailler au moins trente mois pour être aidant familial auprès d'un proche ou avez élevé un enfant handicapé.
- à partir de 67 ans.

Renseignez-vous auprès de la Carsat