

MIEUX VOIR

www.mieux-voir.fr

Magazine en gros caractères

9 bonnes raisons
de limiter la viande

Santé

Coupeurs de feu :
y aller ou pas ?

Retraite à l'étranger,
ça change quoi ?

Nutrition

Une gélule, et ça repart ?

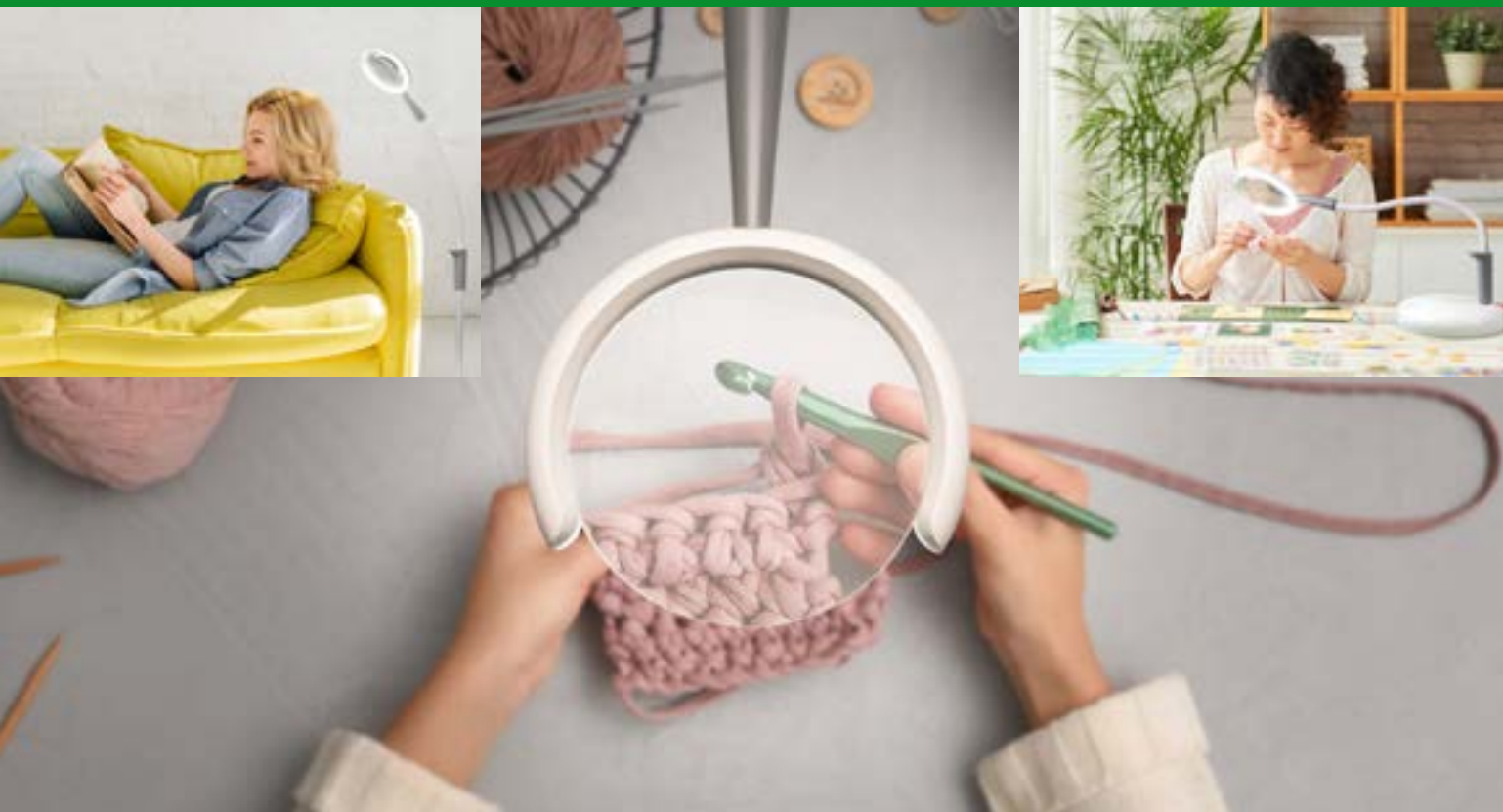
FRANCE



JO DE PARIS
Les bouquinistes
hors de Seine

OCTOBRE 2023 N° 297 - 6,99 €

LAMPE LOUPE 3-EN-1 DAYLIGHT MAGNIFICENT



94 €

Réf : EC.D.12

BON DE COMMANDE P. 41

Idéale pour tous types de travaux minutieux. Elle peut se transformer en lampe loupe de salon sur pied, en lampe loupe de bureau ou en lampe de travail.



SOMMAIRE OCTOBRE 2023

4 ÉVÉNEMENT

9 bonnes raisons de limiter la carcasse

14 FRANCE

JO DE PARIS
Les bouquinistes hors de Seine

24 ÉCOLOGIE

La France va-t-elle replonger dans l'addiction au béton ?

34 ENQUÊTE

Chasse à la fraude sociale tous azimuts

42 VOS DROITS

- Vivre sa retraite à l'étranger, quelles conséquences ?
- Divorce comment se calcule la prestation compensatoire ?

48 SANTÉ

Coupeurs de feu entre soins et croyances

52 NUTRITION

Une gélule, et ça repart ?

58 VOYAGE

Mélodie en lacs majeurs

62 JEUX

- Mots fléchés
- Mots croisés

64 CUISINE

Poires beaujolaises

66 ABONNEMENT

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 :
Guillaume Verhille.
Photo de couverture : Fotolia.

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

Publicité, petites annonces :
MIEUX VOIR

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

VIVRE SA RETRAITE À L'ÉTRANGER, QUELLES CONSÉQUENCES ?

Un peu plus d'un million de retraités du régime général vivent hors de France. Certains sont revenus sur leur terre natale, d'autres ont recherché le soleil ou un meilleur pouvoir d'achat. Avant de faire vos valises, voici ce qu'il faut savoir.

MES RETRAITES SERONT-ELLES VERSÉES ?

→ Oui, où que vous soyez dans le monde, vous percevrez vos retraites. En revanche, il faut résider en France pour obtenir et conserver l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) ou l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI). Il en est de même pour les allocations versées par Pôle emploi.

→ Avant de partir, signalez à votre caisse (via votre espace personnel sur www.lassuranceretraite.fr ou par courrier) votre adresse à

l'étranger et, le cas échéant, vos nouvelles coordonnées bancaires (si vous désirez que vos pensions soient versées sur un compte ouvert dans votre nouveau pays de résidence). C'est important car si vous êtes domicilié fiscalement hors de France, vos retraites ne subiront plus les prélèvements de CSG, CRDS et de Casa. Or ces retenues représentent jusqu'à 10 % de vos pensions. En revanche, une cotisation d'assurance maladie s'appliquera (3,2 % de votre retraite de base et 4,2 % de votre complémentaire Agirc-Arrco). Ainsi, ►

lors d'un séjour en France, vous pouvez recevoir des soins remboursés par votre caisse d'assurance maladie. Si vous revenez vous installer en France, il faudra aussi prévenir vos caisses.

→ Une fois par an, par courrier ou mail, l'Assurance retraite vous adresse un «certificat de vie» à faire remplir par une autorité locale (consulat, ambassade, mairie ou commissariat). Cette démarche suffit à informer toutes vos caisses de retraite. Attention! Si vous ne l'accomplissez pas, le versement des pensions

sera suspendu. Pour savoir où faire compléter votre certificat, rendez-vous sur www.lassuranceretraite.fr, rubrique «retraité». Depuis votre espace personnel, service «transmettre mon certificat de vie», vous pouvez l'envoyer à votre caisse après l'avoir numérisé (sur smartphone ou scanner). Par courrier : Centre de traitement retraite à l'étranger, CS 13 999 Esvres, 37321 Tours cedex 9, France. Informations sur le certificat de vie par téléphone : 09 74 75 76 99. ►



VOS DROITS

COMMENT SERONT REMBOURSÉS MES FRAIS DE SANTÉ ?

Tout dépend de votre nouveau pays de résidence.

→ Dans un État de l'Union européenne (UE), en Islande, en Norvège, au Liechtenstein, en Suisse ou au Royaume-Uni :

- les soins reçus en France, lors d'un séjour temporaire, vous seront remboursés comme avant votre départ à l'étranger dès lors que vous percevez une retraite française. Vous conservez tous vos droits et votre carte Vitale. Votre dernière caisse d'assurance maladie en France, ou celle du département où se situe votre caisse de retraite, est compétente ;
- pour les soins dans votre nouveau pays de résidence, demandez le formulaire E 121/S1 à votre caisse de retraite. Il est individuel : votre conjoint, partenaire de pacs, ou concubin doit

aussi le réclamer. Ce document vous permettra une fois sur place de vous inscrire auprès de l'organisme de sécurité sociale local et d'obtenir la prise en charge de vos dépenses de santé aux conditions du pays.

→ Dans un autre pays que ceux précités :

- vous serez remboursé des soins reçus en France comme auparavant, mais il vous faut signaler votre départ à l'étranger à votre caisse d'assurance maladie ;
- pour les soins dans votre nouveau pays de résidence : si celui-ci est lié à la France par une convention, vous bénéficierez de la même prise en charge que ses ressortissants. Vérifiez la hauteur et les conditions des remboursements. Souscrire une assurance privée en complément ou adhérer à la caisse des Français de l'étranger peut être utile. Ce sera indispensable si le pays choisi n'a ▶

signé aucune convention avec la France car vos dépenses de santé ne seront pas couvertes du tout.

MES REVENUS SERONT-ILS IMPOSÉS EN FRANCE ?

Différents critères entrent en jeu. Contactez votre centre des finances publiques pour obtenir des informations et déclarer votre changement de situation.

→ Si votre pays de résidence est lié à la France par une convention fiscale, vous évitez une double imposition des revenus : une fois en France, une fois dans le pays de résidence. Près de 130 conventions existent, elles sont consultables sur www.impots.gouv.fr/les-conventions-internationales Selon la convention, vos revenus seront imposés dans l'Hexagone ou bien dans le pays de résidence. Il faudra donc les déclarer en consé-

quence. Dans de nombreux cas, les retraites sont soumises aux règles fiscales de l'État de résidence, sauf pour les fonctionnaires. Un tableau indique par pays (voir l'annexe 1 de la notice de la déclaration 2041-E sur impots.gouv.fr) où sont imposées les retraites des fonctionnaires, des salariés du privé et des indépendants (colonne pensions de la Sécurité sociale).

- Si vous n'êtes plus redevable d'impôt sur votre retraite en France, la Carsat n'opérera plus de prélèvement à la source.

→ À défaut de convention fiscale, vous serez imposé à la fois en France sur vos revenus d'origine française (vos retraites seront taxées à la source et à déclarer en France) et dans votre pays de résidence selon les règles locales. ■

Par Catherine Janat



© Adobe Stock

COUPEURS DE FEU ENTRE SOINS ET CROYANCES

Certains s'en méfient, d'autres témoignent des bienfaits ressentis. Ces guérisseurs suscitent bien des questions...
Le point sur leur pratique. Par Violaine Badie

On les appelle «coupeurs» ou «barreurs de feu». Ils décrivent leur action comme un «magnétisme» les rendant capables – par contact, imposition des mains, parfois par la voix – de «lever des maux». Ils soulagent plus précisément

des douleurs liées à des brûlures physiques, chimiques, suite à une radiothérapie ou des atteintes neurologiques comme celles des zones. Certains sont tolérés, voire sollicités dans des hôpitaux privés et publics. ►

PAS BESOIN DE PUBLICITÉ

Ils seraient près de 6 000 en France. Pourtant, leur pratique reste confidentielle. «Leur volonté est d'aider, pas de se faire connaître», explique le Dr Nicolas Perret qui a étudié leurs interventions dans trois services d'urgence en Haute-Savoie. Pour preuve, les coupeurs de feu que nous avons contactés pour cet article ont tous demandé à ne pas être cités. Les bonnes adresses se transmettent de bouche-à-oreille.

Les chiffres évoqués dans la thèse du médecin généraliste sont éloquentes : sur une centaine de patients pris en charge pour des brûlures graves, 75 % indiquent s'être vu proposer l'assistance d'un coupeur de feu et 81 % d'entre eux l'ont acceptée. Une proposition qui émane souvent de l'équipe soignante : sur

134 soignants sondés, 61 % qualifient cette collaboration au sein de leur service comme «souhaitable».

Même constat dans la thèse rédigée en 2021 par la Dre Manon Mirabel, médecin généraliste, cette fois dans des centres de radiothérapie : sur 31 centres contactés, grandes villes et communes rurales confondues, 15 indiquent disposer d'une liste de magnétiseurs à proposer à leurs patients.

Des exemples, il en existe à la pelle : qui n'a pas une histoire à raconter de douleur mystérieusement levée ? Mais l'étendue du phénomène est impossible à quantifier. Dire que les coupeurs de feu ont fait une entrée officielle dans les hôpitaux serait un raccourci. «Leur intervention reste conditionnée à la sensibilité des soignants. Certains ►

SANTÉ

croient à ce “don”, d’autres n’y voient qu’un leurre», nuance le Dr Perret.

AUCUNE PREUVE SCIENTIFIQUE

Le «pouvoir» de couper le feu ne s’appuie sur aucune preuve scientifique. Que penser alors de tous les retours positifs ? Comme celui d’Henri, 79 ans qui décrit ainsi les douleurs de son zona : «Du barbelé qui serait frotté sur mon bras. Cela m’empêche de vivre. Je suis prêt à faire 300 km pour retourner voir la seule personne capable de m’apaiser : un rebouteux de mon village natal. Il pose ses mains sur la zone et doucement la douleur reflue. Je respire enfin. Il ne me fait jamais payer, j’insiste pour lui laisser un petit cadeau en remerciement.» Anne-Marie, 65 ans, a connu une expérience similaire. C’est son boulanger qui s’est révélé savoir lever le



feu : «En quinze minutes, il a fait disparaître les douleurs liées à une brûlure sur mon mollet.» Marie se souvient que son grand-père est vite intervenu lorsque, enfant, elle a posé le pied sur la grille brûlante du barbecue posée au sol : la douleur a disparu instantanément, elle est repartie jouer. Le Dr Perret cite une étude, menée par la Dre Marina Gaimon en milieu rural dans le Berry : sur 145 personnes souff-

rant de brûlures, 89 % ont constaté une nette amélioration de leur situation. Une évaluation basée sur un ressenti, qui reste subjective : le Dr Perret préfère parler de «satisfaction» plutôt que d’«efficacité».

«Pour ce type de pratiques insuffisamment éprouvées, la recherche reste un enjeu pour déterminer ce qui fait ou non effet : est-ce le geste en lui-même, la réassurance,

l’attention détournée de la douleur, un effet placebo...», s’interroge Véronique Suisa, docteure en psychologie, directrice de l’Agence des médecines complémentaires adaptées. Accorder sa confiance à une telle pratique n’est jamais un hasard. «L’expérience individuelle et les croyances personnelles entrent toujours en ligne de compte», ajoute-t-elle. Est-on ouvert à la tester ? En a-t-on déjà entendu parler ? Connait-on quelqu’un qui peut témoigner de ses bénéfices ? Les coupeurs de feu sont sollicités, en général, quand la médecine traditionnelle atteint ses limites et n’apporte pas le soulagement escompté. «Ce qui relève du curatif reste réservé aux professionnels de santé. Les praticiens d’approches complémentaires visent, eux, une contribution à la qualité de vie. Et c’est déjà beaucoup.» ■