

Édito

Troisième numéro de L'inFO UFR avec une volonté de prolonger notre dynamique collective : éclairer, fédérer et porter haut nos revendications communes.

L'équipe de l'Union Fédérale des Retraités est pleinement engagée pour défendre le pouvoir d'achat des pensionnés, préserver un haut niveau de protection sociale, informer et renforcer les liens entre toutes et tous.

L'inFO UFR a pour objectif de vous apporter des informations utiles et, nous l'espérons, en phase avec vos attentes. Vos représentants FO sont à votre écoute, à vos côtés, n'hésitez pas à leur faire part de sujets que vous souhaiteriez voir traités. Continuons ensemble à faire entendre notre voix et à construire les solidarités de demain.

IEG

Le secteur des Industries Électriques et Gazières (IEG) connaît aujourd'hui une phase de transformation majeure. Relance du nucléaire, évolution du mix énergétique, avenir de la filière gaz, souveraineté industrielle, financement des infrastructures et reconnaissance des salariés : les défis qui traversent le secteur sont nombreux et engagent durablement l'avenir énergétique de la France.

Quatre-vingts ans après la nationalisation de 1946, les IEG demeurent un secteur stratégique pour le pays. Les crises énergétiques récentes ont rappelé l'importance de disposer d'infrastructures solides, d'une capacité de production pilotable et d'un haut niveau d'expertise technique afin de garantir la sécurité d'approvisionnement et la continuité du service public.



Dans ce contexte, la relance du nucléaire avec les projets EPR2 occupe une place centrale dans les orientations gouvernementales. Présentée comme un levier indispensable à la souveraineté énergétique et à la décarbonation, cette stratégie soulève néanmoins plusieurs interrogations, notamment sur les modalités de financement, les exigences européennes et l'organisation future du secteur.

Parallèlement, la filière gaz traverse une période d'incertitude. Les politiques favorisant le « tout électrique » alimentent les inquiétudes des salariés et des acteurs industriels, alors même que le biométhane et les gaz renouvelables pourraient jouer un rôle important dans la transition énergétique. FO Énergie refuse qu'une transition trop rapide ne fragilise les emplois, les compétences et les investissements de toute une filière alors même que celle-ci a toute sa place dans le mix énergétique français.



Ces transformations interviennent également dans un climat social tendu. Les négociations autour de la grille de rémunération, des augmentations individuelles et de la reconnaissance salariale traduisent une incompréhension croissante parmi les salariés. FO Énergie dénonce une diminution progressive de la reconnaissance du travail.

Dans les entreprises des IEG, les salariés restent au cœur de ces évolutions. Ce sont eux qui assurent quotidiennement la production, le transport, la distribution et la commercialisation de l'électricité et du gaz. FO Énergie rappelle que la réussite de la transition énergétique ne pourra se faire sans investissements durables, sans garanties collectives fortes et sans véritable reconnaissance des agents qui font vivre le secteur.

Au-delà des choix industriels, c'est donc aussi une certaine vision de l'énergie qui se joue aujourd'hui : celle d'un secteur stratégique relevant de l'intérêt général, conciliant souveraineté énergétique, transition écologique et progrès social.

Retrouvez nos communiqués sur l'actualité des IEG sur notre [site FO Energie et Mines accessible en page 4.](#)

Retraités à l'étranger



Si vous avez décidé de résider à l'étranger, les démarches pour continuer à percevoir sa pension sont désormais simplifiées. Un seul certificat de vie est désormais demandé pour l'ensemble des régimes de retraite, via le service en ligne Info retraite, dans le service Ma retraite à l'étranger rubrique « Mes paiements retraite »



Ce document, indispensable pour attester de son existence, peut toujours être complété par une autorité locale (mairie, consulat...), puis transmis en ligne ou par courrier.

Une nouveauté facilite encore davantage la procédure : une application sécurisée permet désormais de valider son certificat de vie directement depuis son smartphone, grâce à la reconnaissance biométrique. Rapide et gratuite, cette solution évite tout déplacement.

Par ailleurs, les retraités à l'étranger restent soumis à la retenue à la source et doivent déclarer leurs revenus selon les conventions fiscales en vigueur dans leur pays de résidence. S'ils ne sont pas assujettis à certains prélèvements sociaux (CSG, CRDS, Casa), ils continuent de cotiser à l'assurance maladie et à la CAMIEG.

Côté santé, des accords internationaux ou une adhésion à la Caisse des Français de l'Étranger permettent d'être remboursé des frais engagés à l'étranger.



Résider hors du territoire français ne permet plus de bénéficier du tarif particulier.

AFOC

Une enquête de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) révèle des lacunes persistantes dans l'information des consommateurs lors de l'achat d'appareils électroménagers ou électroniques.

Menée sur deux ans auprès de plus de 550 points de vente (magasins et sites en ligne), l'étude met en évidence de nombreux manquements : affichages incomplets, informations peu claires ou absence d'explications sur les droits des acheteurs. Résultat, certains consommateurs souscrivent à des garanties payantes sans savoir qu'ils bénéficient déjà d'une protection légale.

En effet, tout achat est couvert par une garantie légale de conformité de deux ans, gratuite et obligatoire. Elle impose au vendeur de réparer ou remplacer le produit en cas de défaut. Les extensions de garantie, souvent mises en avant, restent facultatives et ne remplacent en aucun cas cette protection.

La DGCCRF rappelle donc aux professionnels leur obligation d'informer clairement les clients. Une meilleure transparence permet aux consommateurs de faire des choix éclairés et d'éviter des dépenses inutiles.

Vous souhaitez accéder à la liste des AFOC Départementale ou saisir votre litige sur le site internet, [Connectez-vous au site en page 4.](#)

Forme, sport, santé



Le Tai-chi-chuan est en pleine expansion en France. Souvent perçu comme une simple gymnastique douce, le Tai-chi-chuan est en réalité bien plus qu'un exercice physique. Cet art martial chinois dit « interne » intègre également une dimension énergétique et parfois spirituelle. Son objectif principal repose sur le travail du chi, l'énergie vitale qui circule dans le corps. Ainsi, le Tai-chi ne se limite pas à une pratique martiale : il constitue une véritable discipline globale, bénéfique à la fois pour le corps et l'esprit.



Le Tai Chi (ou Tai Chi Chuan) vise notamment à développer la conscience corporelle en synchronisant les mouvements avec la respiration. Cette pratique sollicite fortement la concentration et permet d'affiner l'équilibre tout en cultivant une présence attentive à soi.

Une discipline aux multiples bienfaits

Issu d'une tradition ancestrale chinoise, le Tai-chi était autrefois une technique de combat tenue secrète. Aujourd'hui, il est largement pratiqué en Chine et connaît un essor important en Occident, où il séduit par ses bienfaits sur la santé et le bien-être.

Fondé sur l'équilibre entre le Yin et le Yang – deux forces opposées et complémentaires – le Tai-chi favorise l'harmonie du corps. Sa pratique régulière améliore la souplesse, la coordination et l'équilibre, tout en mettant l'accent sur la détente profonde.

Très populaire, il est aujourd'hui reconnu pour ses effets positifs sur l'organisme et sa capacité à accompagner la prévention de certaines maladies. Il procure une relaxation intense tout en maintenant une forme de maîtrise de soi.

Une pratique tout en fluidité

Le Tai-chi se distingue par ses mouvements lents, circulaires et continus, exécutés avec précision. Inspirés des arts martiaux traditionnels, ces enchaînements demandent concentration et maîtrise.

Une séance dure généralement entre 30 minutes et une heure. Elle se compose d'enchaînements souples et progressifs, conçus pour favoriser la détente et le bien-être intérieur. La respiration y occupe une place essentielle : elle guide chaque geste et permet d'harmoniser le corps et l'esprit.

Pratiqué debout, le Tai-chi invite à un état de calme profond, proche d'une véritable méditation en mouvement.

Un allié précieux pour la santé

Au-delà de ses aspects techniques et énergétiques, le Tai-chi offre de nombreux bienfaits pour la santé. Il peut contribuer à soulager certaines pathologies comme l'hypertension, l'arthrite, les rhumatismes, l'ostéoporose ou encore le diabète, et aider à atténuer certains symptômes de la maladie de Parkinson.

La pratique régulière améliore également l'équilibre, réduisant ainsi les risques de chute, notamment chez les personnes âgées. Elle participe à la prévention des maladies cardiovasculaires, favorise une meilleure respiration et contribue à un sommeil de qualité.

Grâce à ses nombreux bienfaits, le Tai-chi est de plus en plus proposé dans les clubs de sport et centres de bien-être. Il est aujourd'hui facile de trouver un cours près de chez soi pour s'initier à cette discipline complète et accessible à tous.

MyStoreFO

En tant qu'adhérent FO, vous bénéficiez gratuitement de MyStoreFO, une plateforme exclusive conçue pour vous simplifier le quotidien.

En quelques clics, accédez à de nombreux avantages : billets de spectacles et de cinéma à tarifs réduits, séjours à prix préférentiels, ventes privées ou encore offres de seconde main entre adhérents.

Vous y découvrirez également des bonnes adresses recommandées par la communauté FO (restaurants, hébergements, etc.) ainsi qu'une sélection de partenaires.

Simple, pratique et solidaire, MyStoreFO rassemble une multitude de bons plans dans un espace unique, pensé pour valoriser votre engagement.

Connectez-vous et Inscrivez-vous dès maintenant avec **votre numéro d'adhérent** et profitez-en sans attendre! [\(Site accessible en page 4\)](#)

Contacts utiles

Serge GIANORSI, Secrétaire fédéral en charge de l'UFR : 06 21 80 51 40

Maurice ISLER, Secrétaire général de l'UFR : 06 48 50 37 51

Jacques PENNES, Secrétaire général adjoint de l'UFR : 06 61 79 84 16

Courriel UFR : ufr@fnem-fo.org

Sites utiles



FO Énergie et Mines



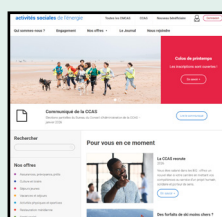
Confédération FO



AFOC



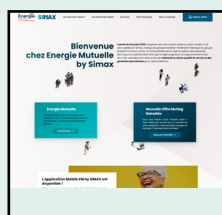
CNIEG



CCAS



CAMIEG



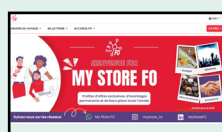
Énergie Mutuelle by Simax



Sanergi IEG



Solimut



MyStore FO